



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"  
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek  
**Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova**  
**Odjel za dijetetiku i prehranu**

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633  
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

## **PREPORUKE ZA PREHRANU**

### **DIJETA ZA TRUDNICE, RODILJE I DOJILJE**

Prehrambene navike žene tijekom trudnoće i perioda laktacije izravno utječu ne samo na njeno zdravlje, nego i na zdravlje njenog djeteta. Stoga je izrazito važno da tijekom ovih perioda u svoj organizam unosite dostatnu količinu neophodnih hranjivih tvari. Osnovna pravila u prehrani trudnica i dojilja ne razlikuju se bitno od općih pravila pravilne i dobro izbalansirane prehrane, iako ima nekoliko *izuzetaka u odnosu na opća pravila*:

- Dnevni obrok podijelite u 5-6 manje obilnih obroka, naročito ukoliko osjetite mučnine ili povraćate
- Obroke rasporedite ravnomjerno, izbjegavate gladovanje i obavezno doručkujte
- Neka Vam u prehrani budu zastupljene sve skupine namirnica, jer jedino raznovrsnom prehranom možete osigurati sebi i svom djetetu dostatan unos svih potrebnih hranjivih tvari
- Nema potrebe izrazito povećavati unos hrane (ne „jesti za dvoje“!), na taj način ćete nepotrebno povećati svoju tjelesnu masu
- Prednost u izboru namirnica dajte namirnicama niske energetske vrijednosti, a bogatim vitaminima i mineralima (voće, povrće, integralne žitarice, nemasno meso, riba, mliječni proizvodi)
- U periodu dojenja eliminirajte privremeno iz svoje prehrane namirnice za koje sumnjate da su u vezi s kolikama i nemirom kod dojenčeta; nakon nekog vremena ponovno ih uvedite u prehranu
- U prehrani dojilja ponekad je potrebno smanjiti unos namirnica bogatih vlaknima (zbog plinova i osjećaja napuhanosti)
- Izbjegavajte prekomjerno konzumiranje slatkiša, kolača i sl., kao i slanih i masnih *snack* proizvoda, u međuobrocima se preporuča voće, mliječni napici s voćem, jogurti i žitarice
- Pri odabiru masnoća prednost dajte masnoćama biljnog porijekla, ali nemojte potpuno izbjegavati niti one životinjskog (naročito u mliječnim proizvodima)
- *Nemojte konzumirati meso, ribu, mlijeko i jaja koji nisu potpuno termički obrađeni, a izbjegavajte i školjke, sireve s plijesnima, sirove morske plodove, velike ribe poput morskog psa, sabljarka i sl.*
- Voće i povrće prije konzumiranja potrebno je dobro oprati, te održavati higijenu posuđa i pribora za pripremu jela
- *Unosite dovoljnu količinu tekućine (najmanje 2 l za tudnice i 2,5 l za dojilje), preporuča se prirodna i mineralna voda, voćni nezaslađeni sokovi, čajevi i sl.*
- *Nikada ne konzumirajte alkohol i tijekom trudnoće i perioda dojenja prestanite pušiti*

– Svakodnevno provodite primjerenu tjelesnu aktivnost

## Prijedlog jelovnika

DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA	NOĆNI OBROK
pureća šunka mliječni	kruška	juha od povrća	dvopek	rižoto s povrćem	čaj s medom
namaz jogurt s probiotikom	bademi	pirjani pileći file	svježi sir sa sezamom	salata od rajčice	
graham pecivo		kuhana brokula s peršunom	sok od jabuke	pire od jabuke s mueslima	
		kuhani krumpir			
		zelena salata			

energ.vrijednost: 10412 kJ/2491 kcal; proteina 115 g; masti 91 g; ugljikohidrata 315 g

## Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČENI BROJ SERVIRANJA DNEVNO	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>	<b>2-3</b>	punomasno mlijeko i proizvodi od punomasnog mlijeka, svježi sir, tvrdi sirevi		obrano mlijeko, sirevi s plijesnima, nepasterizirano i sirovo mlijeko, mliječni proizvodi s dodani šećerom
<b>ŽITARICE, KRUH TJESTENINE</b>	<b>4</b>	kruh i peciva od cjelovitih žitarica, zobene i kukuruzne pahuljice, muesli, razne žitne kašice		bijeli kruh i pecivo, masni i slatki pekarski proizvodi
<b>POVRĆE</b>	<b>2-3</b>	sve vrste povrća svježeg ili termički obrađenog; prednost se daje svježem i ne prekuhanom (manji gubitak folne kiseline!)		konzervirano povrće
<b>VOĆE</b>	<b>2-3</b>	sve vrste svježeg voća, prirodni, svježe cijeđeni voćni sokovi, voće s jogurtom ili <i>shake</i> s voćem	marmelade, džemovi s manje šećera	kozervirano voće sa šećerom, kompoti, voćni sokovi s dodatkom šećera
<b>MESO I ZAMJENE</b>	<b>MESO 1-2 JAJA 2-3 RIBA 1-2 tjedno</b>	perad, crveno meso, kunić, sve vrste mesa bez vidljive masnoće, pureća šunka, pileća prsa u ovitku		suhomesnati proizvodi, usoljeno meso i riba, riba konzervirana u ulju, masno meso i riba, sirovo i nedovoljno termički obrađeno meso, sirova riba i morski plodovi, sabljarka, morski pas i druge velike ribe, pohano meso
<b>PIĆA I NAPITCI</b>	<b>2,3 I - 3 I</b>	voda, mineralne vode, prirodni sokovi od voća i povrća, blagi biljni čajevi,	kava bez kofeina, blagi zeleni čaj	jaka crna kava, jaki čaj, sva alkoholna pića, pivo, vino, gazirana pića, jako

		juhe	slatki voćni sirupi
<b>MASTI I ULJA</b>	<b>2 žlice</b>	maslinovo ulje, suncokretovo ulje, ulje kukuruznih klica, (ulje ne pregrijavati, samo ga blago ugrijati)maslac, margarin	svinjska mast, oloj, guščja mast, višeokratno korištena mast ili ulje, majoneze
<b>DESERTI</b>			lagani voćni kolači s biskvitom, puding, nabujci, voćne salate; sve s manje šećera, tamna čokolada
<b>ZAČINI</b>		limunov sok, sol, lovorov list, biljni začini, vinski i jabučni ocat	torte, kolači, bomboni, čokolade, punjeni čokoladni bombenii čokolade, industrijski deserti crveni luk, češnjak, biber, mljevena paprika, ljuta paprika, senf, alkoholni ocat

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.  
mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.