

Soovitused sagedasemate probleemide puhul raseduse ajal - iiveldus, kõhukinnisus, söögiisud, aneemia

Rasedusega peab keha ennast muutunud olukorraga sobitama, hormonaalne tasakaal muutub ja selle tagajärjeks võivad olla iiveldus, kõhukinnisus, ootamatud söögiisud ja aneemia.

IIVELDUSE puhul aitab:

- Sööge hommikul voodis veel enne tõusmist üks leivakuivik ja jooge veidi vett või teed. Ingveritee võib hästi mõjuda.
- Sööge päeva jooksul tihedamini väikestes kogustes. Nii saab vältida veresuhkru kõikumist, mis muidu iiveldusele veelgi kaasa aitavad.
- Sööge õhtul enne magama minekut väike eine, kas puuvili või võileib. Esimese trimestri rasedatele on söögivahe õhtul kella kuuest kuni hommikuni liiga pikk ja võib põhjustada hommikust iiveldust.

KÕHUKINNISUSE korral aitab:

- kiudaineterikas toit nagu täisteraleib, kaerahelbed, müsliid (ilma suhkruta), looduslik riis, täisteramakaronid, köögiviljad, salatid, puuviljad, kaunviljad jne
- reeglipärane ja piisav vedeliku tarbimine (1,5-2 l päevas)
- reeglipärane ja rohke liikumine
- hommikul tühja kõhu peale klaas leiget vett
- hapendatud toidud nagu hapukapsas või jogurt-keefir
- kuivatatud või ka juba vees leotatud ploomid
- vähendada rafineeritud suhkru ja nisujahu toodete tarbimist

SÖÖGIISUD

Tõsi on, et raseduse ajal tekivad nii mõnelgi naisel erilised isud. Selle taga võib olla mõne mineraalaine puudus, aga ka müüdid või teadmatus. Levinud on müüt, et raseduse ajal võib süüa kahe eest. Tuntakse kergendust, et ei pea enam kaalu jälgima – nahunii lähen paksuks. Kõige probleemsem on magusaisu – šokolaad ja jäätis troonivad esikohal. Talvisel ajal süüakse suuri mandariini koguseid. Tulemuseks on liigne kaaluüve, millega kaasneb oht ema ja loote tervisele ning vajadus teha lisauuringuid ema ja loote seisundi jälgimiseks.

- jälgi, et näksimistega ei saaks liiga palju kaloreid ja liiga vähe toitaineid, mida ema ja laps eriti palju vajavad. Mitte rohkem kui peotäis magusat päevas!
- Toiduportsjonite jagamine päeva peale tihedalt ja väiksemate osadena aitab samuti isusid ohjes hoida
- Tervislikud näksid on puuvili, köögiviljad, mõned pähklid (ilma soola ja suhkruta), veidi maitsestatamata jogurtit või viil (kuiv)leiba
- Jälgi, et põhitoidukord sisaldaks köögivilja ja salati kõrval ka valgurikkaid toiduaineid (liha või kaunviljad), taimset rasva ja liitsüsivesikuid (täisteraleib, looduslik riis, täisteramakaronid vms). See täidab kõhtu pikemaks ajaks.

ANEEMIA puhul:

- Punane liha (eriti loomaliha)
- Maitseürdid
- Kaunviljad (eriti läätsed)
- Täisteratooted (eriti rukkijahust)
- Teatud köögi- ja puuviljad (eriti mangold, aga ka brokoli, mustikad, maasikad jne)
- Kuivatatud ploomid ja aprikoosid

Veel **taimseid raua allikaid:**

- **roheline lehtköögivili** nagu mangold, spinat ja võililled (1 tass keedetud spinatit sisaldab 6mg rauda, toores spinat sisaldab ka väga palju C-vitamiini)
- **valge peakapsas** (lisaks veel palju vitamiine)
- **Seemned** (kõrvitsa-, lina-, seesamiseemned). Peotäis kõrvitsaseemneid võivad katta suurema osa päevasest rauavajadusest – 100 gr kõrvitsaseemnetes on ca 12 mg rauda, lisaks veel palju kasulikke rasvhappeid.
- **Kaunviljad** – üks tass läätsi sisaldab üle 6mg rauda.
- **Kurkum** – 100gr kurkumis on 40mg rauda. Loomulikult ei saa seda vürtsi korraga nii suures koguses tarbida, kuid ka mõned grammid katavad osa päevasest rauavajadusest.
- **Hirss** - võrreldes teiste teraviljasortidega sisaldab hirss väga palju rauda – 50 gr hirssi katavad päevase rauavajaduse.
- **Rauast potid ja pannid!**

Selleks, et taimne raud paremini imenduks kombineeri oma toidukorras raua ja **C-vitamiini** rikkaid toiduaineid. C-vitamiini saab:

- mustsõstardest ja kibuvitsamarjadest
- paprikast
- puuviljadest, marjadest ja sidrunimahlast
- petersellist jt maitseürtidest ning idanditest
- brokolist, lillkapsast, kapsast, tomatist jt köögiviljadest

Raua imendumist takistab kohvi, tee ja piima joomine söögi kõrvale.