

Óæskileg matvæli á meðgöngu

Rétt meðhöndlun matvæla er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og örfáar fæðutegundir ber að varast á þessum tíma:

Forðast alveg	Borðið ekki oft en einu sinni í viku	Borðið ekki oft en tvisvar í vikur
Hráar baunaspírur	Túnfisksteik	Niðursoðinn túnfisk
Mjúkosta úr ógerilsneyddri mjólk	Búra	Svartfuglsegg
Hrá egg		Hrefnukjöt
Hrátt kjöt		
Grafinn fisk		
Reyktan fisk (kaldreyktur og heitreyktur)		
Sushi með fiski		
Súrsaðan hval		
Þorsklifur		
Hákarl		
Sverðfisk		
Stórlúðu (>1.8 m eða 60 kg)		
Fýl		
Fýlsegg		

Ástæður þess að varast ber þessi matvæli eru margskonar. Í fyrsta lagi geta fóstur verið viðkvæm fyrir eitrefnum sem barnshafandi konur neyta, eins og t.d. kvikasilfri í ákveðnum tegundum fiska. Mikil neysla á formi retínóls (yfir 3000 RJ/dag) á meðgöngu getur haft óæskileg áhrif á fósturþroska og því ber að varast matvörur sem innihalda mikið magns A-vítamíns á formi retínóls. Að auki hefur þungun áhrif á ónæmiskerfið og geta barnshafandi konur og fóstur verið næmari fyrir bakteríum, veirum og sníkjudýrum. Auk þess geta sumar örverur sýkt fóstur, jafnvel þó móðir sé einkennalaus, og valdið alvarlegum heilsufarsvandamálum, jafnvel fósturláti. Þess vegna er rétt að barnshafandi konur varist hrán, grafinn eða reyktan fisk, hrátt kjöt og hrá egg. Það sama á við um álegg og önnur tilbúin matvæli sem nálgast síðasta notkunardag. Auk þess þarf að tryggja góða og samfellda kælingu viðkvæmra matvæla og huga að hreinlæti í eldamennsku og forðast krossmit. Góð regla er að skola grænmeti og ávexti og forðast ógerilsneydda mjólk og mjólkurafurðir úr ógerilsneyddri mjólk (s.s. ógerilsneydda osta).