

## Sodobna prehrana nosečnice

Prehrana je vse življenje eden važnih dejavnikov za zdravje in zdravstveno stanje vsakega organizma. Zlasti pomembna pa je takrat, ko je telo v povečani fiziološki aktivnosti, npr. v nosečnosti.

Kvalitativno in kvantitativno uravnovešena hrana v tem obdobju je potrebna za normalen potek nosečnosti, poroda in za pravičen intrauterini razvoj ploda. Zato je dietetično vodstvo nujno potrebno in je važen del prenatalnega varstva žene in otroka. Zdravstveno osebje, zaposleno v tej dejavnosti, ima veliko odgovornost za zdravstveno vzgojo žena in tako za zdravje obeh: žene in otroka.

Pri nas smo od te zahteve še precej oddaljeni. V praksi se to posvetovanje o prehrani v nosečnosti največkrat omeji na zelo splošna, včasih subjektivna navodila in nasvete. Tudi v specializiranih ginekoloških ordinacijah in posvetovalnicah za nosečnice pogosto opustijo potrebne nasvete. Samo nekatere imajo posebno svetovalko — dietetičarko za nasvete o pravilni prehrani.

Vsa ta dejstva pa so v nasprotju s pomenom prehrane v tem obdobju. Še večjega pomena bo ta v bodočnosti, ko bo to področje še bolj raziskano.

V okviru preventivne dejavnosti na področju porodništva bodo morali porodničarji, biologi, dietetiki, posebno pa patronažne sestre in medicinske sestre — babice to vprašanje reševati sistematično in praktično.

Navodila o prehrani v nosečnosti bi morala postati del obveznega svetovanja v nosečnosti. Posebno uspešna bodo pri individualnem vzgojnem delu v posvetovalnici, pri patronažnem obisku nosečnice in v porodnišnici. Pri takem svetovanju se ženi lahko bolj približamo, upoštevamo njeno splošno razgledanost, miselnost okolja in socialno ekonomske razmere, v katerih živi. Ugotoviti moramo najprej, kakšne so njene prehrabne navade in kako se je nosečnica hranila do sedaj. Tistim, ki se hranijo v menzah ali pa je njihova hrana sicer deficitno sestavljena, moramo najti konkretna navodila.

Uspeh našega vzgojnega dela bo v veliki meri odvisen tudi od našega strokovnega znanja in pravilnega zadevnega posvetovanja. Poznavanje presnove v nosečnosti je osnovni pogoj za spoznavanje prehrane v nosečnosti. Poznati moramo optimalne normative o kalorični vrednosti in sestavinah naše hrane.

Medicinska raziskovanja so s precejšnjo natančnostjo ugotovila potrebe. Poizkusi na živalih in opazovanja na ljudeh so nakazovala smernice, ki jih bo treba upoštevati v praksi.

Bistveno pri vprašanju prehrane v nosečnosti je, da so v hrani nosečnice prisotne vse za nosečnost potrebne prehranske sestavine v zadostni količini in v pravilnem medsebojnem razmerju.

Katere so te sestavine in v kakšnem razmerju naj bodo zastopane, bomo obravnavali v naslednjih poglavjih:

- A — kvantiteta hrane v nosečnosti,
- B — kvaliteta hrane v nosečnosti,
- C — dietno navodilo s 3 vzorci dietnega jedilnika za nosečnico.

## A. Kvantiteta hrane v nosečnosti

### A<sub>1</sub> Kalorična vrednost

Količino hrane, ki jo potrebuje nosečnica, izražamo s kalorično vrednostjo. Z zadostnim dovajanjem kalorij v hrano nosečnice mislimo kritje potreb materinega in fetalnega organizma. Potreba po zvišanju kalorij ne nastopa v prvi, ampak šele v drugi polovici nosečnosti, in to za + 15 % do + 18 % kalorij. Tako npr. potrebuje noseča žena, zaposlena v gospodinjstvu ali če opravlja drugo lahko delo, v drugi polovici nosečnosti k 2500 kalorijam še 300 kalorij dnevno. To povišanje kalorij, izraženo v živilih, znaša npr. 4 dl mleka ali 3 jajca ali 100 g kruha. Stopnjevanje kalorij proti koncu nosečnosti ni potrebno (zaradi manjše aktivnosti in ekonomičnosti gibanja v visoki nosečnosti).

Od pravilnega dovajanja kalorij v nosečnosti je močno odvisen porast telesne teže.

### Telesna teža in nosečnost

Fiziološki porast telesne teže v nosečnosti je od 8 do 11 kg. Krivulja porasta pa ni enakomerna po mesecih nosečnosti, kar je razvidno tudi iz tabele 1. Pridobivanje teže je v prvi polovici manjše, v drugi pa večje zaradi plodove rasti in tkivnih sprememb pri nosečnosti. Suhe žene se smejo zrediti nekoliko več, ženam s čezmerno telesno težo izven nosečnosti pa je dovoljena spodnja meja. Za evიდenco o primernem porastu telesne teže je potrebna redna kontrola tehtanja vsaj ob vsakem zdravniškem pregledu v posvetovalnici.

Tabela 1. Porast telesne teže — po mesecih nosečnosti

Mesec nosečnosti	Kilogrami
Od 1—3 mesecev	0
od 4—5 mesecev	2,35
v 6. mesecu	1,5
v 7. mesecu	1,9
v 8. mesecu	2,0
v 9. mesecu	2,0
v 10. mesecu	1,25
Skupaj	11,00

Tabela 2. Zakaj se poveča telesna teža v nosečnosti

	Kilogrami
1. Teža otroka ob rojstvu	3—4
2. Povečanje maternice	1
3. Povečanje dojke	1
4. Rast posteljice	0,50
5. Plodovnica	0,50
6. Povečanje količ. krvi	0,50—1
7. Podkožno maščevje	0,50—1
Skupaj	7—9 kg

## *A<sub>2</sub> Čezmerno hranjenje v nosečnosti in posledice*

Čezmerno dovajanje kalorij vodi k nefiziološkemu pridobivanju telesne teže, včasih celo do 18 in 20 kg. Na ta način povečana telesna teža se tudi po porodu težko normalizira. Vzrok za porast telesne teže pa je lahko povečana retencija vode v tkivih, kar vodi do edemov. Obe obliki čezmernega naraščanja telesne teže sta za nosečnico enako nevarni. Pri njih se v večjem številu pojavlja gestoza in perinatalna umrljivost otrok je znatno višja.

### *Redukcijska dieta in nosečnost.*

Stradalne kure so v nosečnosti kontraindicirane. Dnevna poraba kalorij ne sme biti nikdar zmanjšana pod 1500 kalorij, in še to le na račun ogljikovih hidratov in maščob, beljakovine pa morajo ostati nespremenjene. Redukcijska dieta v nosečnosti je dovoljena le s pomočjo natančno preračunanega dietnega jedilnika in pod kontrolo endokrinološke ambulante.

## **B. Kakovost hrane v nosečnosti**

Važnejša od količine hrane je njena kvaliteta. Iz fiziologije prehrane vemo, da so glavni viri za razvijanje toplote in energije v telesu ogljikovi hidrati, beljakovine pa so namenjene za nastajanje novih tkiv in nadomeščanje izrabljenih.

Kakovost hrane v nosečnost pomeni pravilno razmerje osnovnih sestavin hrane v jedilniku nosečnice.

Procentualno razmerje osnovnih sestavin hrane od skupnih kalorij navajata tabeli št. 3. in 4.

### *B<sub>1</sub> Beljakovine v nosečnosti*

Kakor pri vsakem rastočem organizmu se tudi pri nosečnici potreba po beljakovinah za 50 % poveča. K biološkemu minimumu potrebuje nosečnica dnevno dodatnih 30 g beljakovin. Dnevna potreba znaša 1,5 g na 1 kg idealne telesne teže. Od teh naj bo 2/3 beljakovin živalskega izvora. Te potrebujejo za pravičen razvoj plod in njegovi sestavni deli. Beljakovine pa potrebuje tudi materin organizem. Mlečne žleze jih potrebujejo tudi za svoj razvoj, maternica se znatno poveča, kri se obogati z beljakovinami. Pri deficitni hrani bo plod za svojo izgradnjo črpal beljakovine iz materine rezerve. Če bo deficit trajal dlje časa, jih tudi plod ne bo dobil dovolj. Zelo pomembno je, v katerem mesecu nosečnosti je obstajalo to pomanjkanje. Preizkusi na podganah so pokazali, da so njihovi plodovi odmirali, če je bil primanjkljaj beljakovin v začetku nosečnosti. Za normalen razvoj ploda je posebno važno, da so v hrani zastopane visokovredne živalske beljakovine, ki vsebujejo vse amino kisline, zlasti v fazi organogeneze.

Intrauterino pomanjkanje beljakovin ima za posledico v zgodnji nosečnosti večje število abortusov, zmanjšano duševno zmogljivost otrok v poznejšem življenju, zmanjšano odpornost proti infekcijam, anemije, nepravilen razvoj ploda in zmanjšano težo ploda.

### *B<sub>2</sub> Maščobe v nosečnosti*

Količine maščob v nosečnosti ni treba zvišati. So nosilci kalorij za energijo in toploto organizma. So pa tudi važni nosilci maščobnih kislin, potrebnih za nastajanje v masteh topljivih vitaminov in hormonov. Hrana, ki bi bila skrajno

revna z maščobami, bi bila hkrati revna tudi vitaminov, ki so topni v masteh. Motnje v razvoju bi nastopile zaradi pomanjkanja vitaminov, ne pa zaradi deficita maščob. V naši prehrani ni bojzani, da bi bilo v prehrani nosečnice premalo maščob, običajno jih je preveč.

Zaradi obremenjene presnove jeter v nosečnosti jih je dovolj 25 % od skupnih kalorij — to je 70 g dnevno. V tej količini so vsote vidne maščobe, ki jih jedem dodajamo, in nevidne, ki jih živila vsebujejo v svoji sestavi (npr. v 1 litru mleka — 32 g maščob). Pri uporabi maščob v nosečnosti dajemo prednost rastlinskim maščobam, ki vsebujejo več nenasičenih mastnih kislin, med katerimi je posebno važna linolna.

Prednost pri izbiri imajo tista olja, ki vsebujejo v svoji sestavi več linolne kisline (glej tabelo 6).

Tabela 3

Sestavine hrane	% kalorij	Kalorije	Sestavine v g
Beljakovine	15	420	=100 g B
Ogljikovi hidrati	60	1.680	=420 g OH
Maščobe	25	700	= 77 g M
Skupaj	100 %	2.800	

Tabela 4

Dnevna potreba po sestavinah hrane in kalorična vrednost

Sestavine hrane	Izven noseč.	V nosečnosti	Opomba
Kalorična vrednost	2.500	2.800	V drugi pol. nosečnosti
Beljakovine	1 g na kg tel. teže	1,5 g na kg tel. teže	2/3 od teh živalskih
Ogljikovi hidrati	6—8 g na kg tel. teže	6—8 g na kg tel. teže	Zvišanje ni potrebno
Maščobe	1 g na kg tel. teže	1 g na kg tel. teže	Priporočamo le rastlinske
Kalcij	0,8 g dnevno	1,5 g dnevno	
Železo	12,5	20 mg	Drobovina, špinača, rumenjak
Vitamin C	50	100 mg	1 pomaranča vsebuje 50 mg, 1 jabolko vsebuje 5 mg
Vitamin D	—	400 E	
Kuhinjska sol	10 g	5 g	manj slano hrano!

Tabela 5. Dnevna potreba beljakovin v živilih

Vrsta beljakovin	Količina	Živila	Belj. v g
Živalske beljakovine	2/3	100 g mesa, 1 liter mleka, 1—2 jajci	65 g
Rastlinske beljakovine	1/3	250 g krompirja 300 g črnega kruha	26 g
		Skupaj	91 g

Tabela 6. Linolna kislina v vrstah olj

Vrsta olja	‰ linolne kisline
Sončnično olje	50—64 ‰
Olje iz koruznih kalčkov	40—55 ‰
Sojino olje	45—50 ‰
Olivno olje	3—15 ‰
Svinjska mast	6 ‰
Maslo	2—5 ‰

Tabela 7. Dnevna potreba CH v živilih

Živilo	Količine OH
300 g krompirja	62,7 g
250 g kruha	122,5 g
50 g sladkorja	49,0 g
100 g suhih sliv	64,0 g
1 liter mleka	48,0 g
200 g sadja	30,0 g
Skupaj	376,2 g

### B<sub>3</sub> Ogljikovi hidrati (škrobi) v prehrani nosečnice

So glavni nosilci energije in toplote, posebno v drugi polovici nosečnosti. Potrebe po njih so odvisne od opravljenega dela. Gibljejo se od 350 g—420 g dnevno ali 60 ‰ od skupnih kalorij. Nosečnice, ki opravljajo napornejše fizično delo, jih lahko uživajo več, ker hitro izgorevajo. Nahajajo se v kruhu, krompirju,

testeninah, sadju, mleku, v čisti obliki pa v sladkorju. Čezmerno uživanje ni zaželeno, ker povzroča prevelik porast telesne teže. Potrebe po njih v nosečnosti se ne zvišajo.

#### B<sub>4</sub> Mineralne soli

Razen osnovnih sestavin hrane, ki so glavni vir kalorij, so v živilih še mineralne soli in vitamini. Vse te ne dajejo kalorične vrednosti, so pa potrebne za številne življenjske funkcije.

Tabela 8. Potrebe mineralnih soli v nosečnosti

Mineralne soli	Potreba izven nosečnosti	Potreba v nosečnosti	Potrebne količine živil za kritje
Kalcij	0,8 mg/dan	1,5 mg/dan	1 l mleka, 3 dkg sira
Železo	15 mg/dan	20 mg/dan	100 g špinače + 100 g s. sliv + 100 g jeter + 2 rumenjaka
Kuhinjska sol	10 g	5 g	1 čajna žlička
Jod	0,3 mg	0,5 g	2 × tedensko morske ribe ali ribje olje

Tabela 9. Kalcij v živilih

Živilo	mg kalcija
100 g mleka	120
100 g skute	104
100 g jogurta	130
100 g sirotke	85
100 g mleka v prahu	1.190
100 g sira	925
100 g gov. mesa	100
100 g endivije	59

Pomanjkanje kalcija v prehrani nosečnice ima za posledico rahitis in slabo zobovje otrok.

#### Kalcij

Med mineralnimi solmi ima kalcij najpomembnejšo funkcijo. Nekatera fiziološka stanja ga potrebujejo povečano količino, to so obdobja rasti organizma, nosečnost in dojenje.

Kalcij je pomemben sestavni del medcelične substance. Je važen dejavnik pri strjevanju krvi, služi za normalno vzdržljivost živcev. Največ ga je pa v kosteh.

Nosečnice ga potrebujejo v večji količini za izgradnjo fetusnega okostja in nastajanje zarodkov mlečnega in stalnega zobovja. Dnevna potreba po kalciju znaša v drugi polovici nosečnosti 1,5 g na dan. Največja koncentracija tega elementa je v mleku in v mlečnih izdelkih. Kalcij v zelenjavi se zelo slabo resorbira, ker se veže s fitinsko kislino in tvori netopljive kalcijeve soli. Tudi kot zdravilo v tabletah se resorbira slabo, zato ga je treba dajati v večjih količinah. Za normalno resorpcijo kalcija je potrebna sočasna prisotnost fosforja in vitamina D, in to v pravilnem razmerju. V litru mleka je 1,2 g kalcija. Če dodamo še 3 dkg sira, so dnevne potrebe po kalciju pokrite. Mleko lahko uporabimo v obliki mlečnih jedi, pudinga, jogurta s sadnimi dodatki. Nadomestijo ga lahko skuta in razni nemastni siri. Zelo priporočljive so tudi razne sadne mlečne pijače. Tudi mleko v prahu je enakovredno svežemu.

### **Železo**

je druga mineralna sol, ki je potrebna nosečnici, posebno v drugi polovici nosečnosti. Železo in beljakovine so potrebne za normalen razvoj eritrocitov. Če v hrani nosečnice prvega ali drugega ali obeh primanjkuje, postane žena slabokrvna. Tudi plod ga potrebuje za svoj razvoj in za rezervo, ki si jo nalaga v jetrih in je 5-krat večja kot pri odraslem. Ta znaša ob rojstvu 400 mg. Ker vsebuje materino mleko le 0,7 mg železa v prvih mesecih, ko se otrok hrani le z materinim mlekom, črpa drugo potrebo iz rezerve. Dnevno potrebuje nosečnica 20 mg železa. Toliko ga brez pazljive izbire živil le težko dobi. Od tod pogostna slabokrvnost, zlasti v zadnjih 3 mesecih nosečnosti.

Veliko železa vsebuje vse vrste mesa, posebno drobovina (6 mg v 100 g), vse vrste zelenjave, posebno špinača (3 mg v 100 g), suho sadje, posebno suhe slive (3 mg v 100 g), jajčni rumenjaki (7,2 mg v 1 jajcu).

V Angliji in Skandinaviji dajejo nosečnicam profilaktično železo v obliki zdravil, pač zaradi pogostnosti anemij v nosečnosti. Anemične nosečnice se nagibajo k višjemu procentu komplikacij po porodu. Zato jim je potrebna večkratna kontrola Hb v nosečnosti in zdravljenje v primeru anemije. Vrednosti Hb pred porodom naj ne znašajo pod 12 g %.

### **Kuhinjska sol v nosečnosti**

Zdravim nosečnicam priporočamo manj slano hrano. Dnevna poraba zado-  
stuje 5 g. S soljo revna hrana je učinkovito profilaktično in terapevtsko sredstvo, zlasti pri nosečnicah, ogroženih z gestoza.

### **Jod**

Dnevno potrebuje nosečnica 0,5 mg joda. Povečana potreba je v zvezi s hiperaktivnostjo tireoidee in povečano temeljno presnovo v nosečnosti. Imamo ga v morskih ribah in v ribjem olju. Nosečnicam priporočamo, da naj 1-krat do 2-krat tedensko namesto mesa uživajo morske ribe. Pomanjkanje povzroča golšavost, ki je pa lahko tudi kongenitalna.

## B<sub>5</sub> Vitamini

Potreba po vseh vrstah vitaminov se v nosečnosti poveča skoro za 100 %. Izračunavanje v izgotovljeni hrani je težko, ker je odvisna od priprave in obdelave hrane, shranjevanja, letnih časov itd. Iz spodnje razpredelnice je razvidna potreba po vitaminih in kakšne so posledice ob pomanjkanju v nosečnosti.

Tabela 10. Potrebe po vitaminih v nosečnosti

Vrsta. vitam.	Potreba izv. nos.	Potreba v nosečnosti	Kje se nahaja	Posledica pomanjkanja v nosečnosti
A	4000	6000	jetra, špinača, sir, maslo, rumenjak, suhe slive	Zastoj v rasti, premajhna porodna teža, obrazne anomalije, mongolizem, mikrocefalija
B <sub>1</sub>	1,7 mg	2,5 mg	žita, orehi, lešniki	Okrnjena inteligenca otrok v poznejšem življenju
B <sub>6</sub>	2 mg	5 mg	jetra, meso, gobe, kvas, ribe	Nagnjenost h gestoizam, splavu, nedonošenosti, anomalije popadkov
C	50 mg	100 mg	špinača, hruške, limone, grozdje, pomaranče, breskve, paradiznik, jabolka	Krvavitve pri materi in plodu, prezgodnji razpok mehurja
D	—	400	ribje olje, maslo, mleko, rumenjak	Rahitis pri plodu, slabo zobje pri otroku
E		20 mg	v kalčku žita in koruze, sojino olje	Sterilnost, splav, prezgodnja ločitev placent

Hipovitaminoze v nosečnosti niso redke. Pri živalih so s preizkusi dokazali, da je velika potreba po vitaminih že v zgodnji nosečnosti. Dokazali so tudi povezavo med pomanjkanjem vitaminov in spačenostjo pri plodu. Spačenost nastane pri živalih tudi takrat, kadar jim v drugi polovici nosečnosti bogatijo hrano z vitamini. Izkušnje na preizkusih na živalih ne moremo prenašati na ljudi. Logičen zaključek pa je blizu, čeprav dokazov za to še nimamo. Za normalen razvoj ploda je potrebno relativno ravnotežje in zgodnje dajanje teh vitaminov že v zgodnji nosečnosti.

### B<sub>6</sub> Škodljive snovi v prehrani nosečnice

Nosečnicam so nekatera živila in poživila škodljiva, npr. svinjsko meso in vsi njegovi izdelki, vse vrste ostrih začimb, kajenje. Procent prezgodaj rojenih otrok raste s porastom števila pokajenih cigaret dnevno. Tudi alkohol je strup, ki škoduje plodu, zato alkoholne pijače nosečnicam niso dovoljene. Prava kava je le v zmernih količinah dovoljena tistim nosečnicam, ki nimajo zvišanega krvnega pritiska.



## *C<sub>1</sub> Dietna navodila nosečnicam s tremi vzorci dietnega jedilnika*

Navodilo k uporabi dietnih jedilnikov za nosečnico:

1) Posamezne obroke hrane v jedilnikih lahko poljubno med seboj zamenjate v okviru zajtrka, malice, kosila in večerje.

2) Držite se predpisanih količin hrane in prehranskega režima. Kjer ni navedenih količin, lahko vzamete poljubno količino (npr. zelenjave, žitne kave, šipkovega čaja itd.).

3) Jedilnik (vse 3 variante) vsebuje vsak okoli 2800 kalorij in druge sestavine hrane v pravilnem razmerju za nosečnost, npr. 90 g beljakovin, 350 g OH, 70 g maščob, 20 mg železa, 1,5 g kalcija.

Vaši dodatki h kosilu, večerji ali zajtrku bi zvišali kalorično in biološko vrednost celodnevne obroka.

4) Dovoljena živila:

— meso (vsaj 100 g dnevno), dovoljene so vse vrste mesa: piščančje, jagnjetina, govedina, divjačina, hrenovke, ribe — posebno morske vsaj 1 do 2-krat tedensko;

— drobovina, posebno jetra, vsaj enkrat tedensko;

— dovoljena so vsa rastlinska olja, tudi maslo in margarina (30 g dnevno);

— zelo so koristne vse vrste zelenjave in sadja, tudi sadni sokovi in zelenjavni sokovi, posebno v surovi obliki (50 mg). Veliko vitamina C vsebujejo pomaranče, limona, špinača, paradižnik, paprika, šipek (jabolka, hruške, grozdje — le 5 mg v 100 g);

— mlečne pijače (vsaj liter mleka dnevno zaradi kalcija!), pripravljene v raznih oblikah: mlečne jedi, jogurt, kefir, kislo mleko, sadna mleka, bela kava, kakao itd. Mleko nadomestita tudi sir ali skuta;

— sol omejimo na 5 g dnevno.

5) Nedovoljena živila:

— vsa zelo mastna živila, svinjsko meso in vsi njegovi izdelki, svinjska mast, ocvirki, klobase, salame, ocvrte jedi — zelo mastni siri;

— vse ostre začimbe (poper, paprika). Kruh, krompir in druga močnata jedila le zmerno, posebno pri prehitrem porastu telesne teže;

— kajenje ni dovoljeno. Procent prezgodaj rojenih otrok raste s porastom števila pokajenih cigaret dnevno;

— tudi alkohol je strup, ki škoduje plodu. Zato alkoholne pijače v nosečnosti niso dovoljene;

— prava kava je dovoljena le v zmerni količini (npr. ena skodelica po kosilu), če ni zvišan krvni pritisk. Bolj priporočljivo je v nosečnosti dovolj počitka in spanja.

6) Priprava hrane:

Živila (jedi) kuhamo, dušimo, pečemo na žaru. Maščobo dodajamo pozneje. Važna je pravilna kulinarična obdelava živil, da ne izgubimo dragocenih snovi (vitamin C). Živila, ki so posebno pomembna za nosečnost, npr. mleko, jajca — mešamo z drugimi živili, da tako izgubijo svoj specifični okus ali barvo. Priporočamo uživanje hrane v manjših obrokih, razporejenih na 5—6 dnevno. Večerje naj bodo lahke in skromne, posebno v drugi polovici nosečnosti. Hrano si priredite po svojem okusu in navadah.

## DIETNI JEDILNIKI ZA NOSEČNICO

Obroki hrane	I.	II.	III.
Zajtrk	rezina črnega kruha (10 dkg) mleko (3 dl) košček sira (5 dkg)	rezina črnega kruha (100 g) skutin namaz (50 g) šipkov čaj z limono (20 g sladkorja)	rezina črnega kruha (100 g) 2 jajci, mehko kuhani mleko (3 dl)
Malica	grenivka (150 g) skuta 5 dkg	jajčno mleko 20 g slad. + 3 dl mleka + 1 jajce	pomaranča
Kosilo	špinačna juha jetra v omaki (150 g) domači rezanci (100 g) mešana solata 20 g masla + 10 g olja slivov kompot (100 g sliv)	goveja juha z jajcem pečene sardele (150 g) mešana solata zélena, pesa, krompir (100 g) olje 20 g	goveja juha z vlivanci pečen piščanec (150 g) špinača v omaki pire krompir (200 g) maslo (20 g) borovničev sok (2 dl)
Malica	sadni jogurt	1 pomaranča	jogurt 250 g črni kruh 50 g
Večerja	mlečni riž (1/2 l mleka + 50 g riža) pečeno jabolko (100 g) limonada (sladkor 20 g)	polenta (100 g) mleko (300 g) maslo (10 g)	hrenovka 100 g zelena solata čaj z limono (20 g sladkorja) olje 10 g
Za žejo	šipkov čaj z limono	kakao (200 g)	sadno ali citronovo mleko

## Literatura

1. Dr. Bogdan Tekavčič, Marija Drnovšek, knjižica: »Prehrana nosečnice — Centralni zavod za napredek gospodinjstva.

2. Prof. dr. L. Heller, Frankfurt am Main, Univ. Frauenklinik: revija: Die richtige Ernährung der schwangeren und der stillenden Frau (revija: Der Gynäkologe, November 1972).

**INSUFICIENTNA LAKTACIJA JE POMEMBEN ZDRAVSTVENI IN SOCIALNO EKONOMSKI PROBLEM, KI MU BOMO MORALI V PRIHODNJE POSVEČATI VEČ POZORNOSTI.**

**Dr. Marko Lavrič**  
**Dr. Helena Simoniti**  
Zdrav. vestn. 1975, št. 7—8