Hvaða matvæli ber að forðast á meðgöngu?

Barnshafandi konur þurfa ekki sérfæði. Venjulegur matur, fjölbreyttur og hollur, skiptir máli til þess að öll næringarefni fáist úr fæðunni.
Rétt meðhöndlun matvæla er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og rétt er að forðast hráa eða lítið eldaða rétti (fisk, egg sem kjötrétti). Mikilvægt er að þvo hendur áður en matvæli eru snert og skola vel ávexti og grænmeti áður en þau eru snædd.

Hrár fiskur, harðfiskur, grafinn fiskur, kaldreyktur fiskur, sushi, súrsaður hvalur

Hráan fisk af hvaða tegund sem er ætti að forðast á meðgöngu vegna bakteríunnar Listeria monocytogenes sem hugsanlega getur leynst í honum. Í sushi rétti er oft notaður hrár fiskur.

Ekki er hægt að útiloka að bakterían leynist í harðfiski, súrsuðum hval, gröfnum og kaldreyktum fiski.

Einstaka sjávarafurðir

Í einstaka sjávarafurðum safnast aðskotaefni (þungmálmar, PCB efni, kvikasilfur) sem barnshafandi konum er ráðlagt að forðast. Hæstan styrk kvikasilfurs er jafnan að finna í stórum ránfiskum, tannhvölum og eggjum sjávarfugla.

Kæfa (paté)

Varast ætti neyslu á öllum tegundum kæfu (paté) sem framleidd er erlendis vegna bakteríunnar Listeria monocytogenes sem hugsanlega getur leynst í henni.

Karítas Ívarsdóttir, Ragnheiður Bachmann, ljósmæður, Ragnheiður Ásta Guðnadóttir næringarráðgjafi Miðstöð mæðraverndar október 2007

Lifur og lifrarafurðir

Forðast ætti neyslu þessara matvæla á meðgöngunni þar sem þau geta innihaldið töluvert magn A-vítamíns. Æskilegt er að miða inntöku á A-vítamíni við ráðlagðan dagskammt, 800 míkrógrömm, þar sem tengsl eru á milli inntöku A-vítamíns í miklu magni og fósturskaða.

Ógerilsneydd mjólk

Til að draga úr líkum á sýkingu vegna bakteríunnar Listeria monocytogenes skal eingöngu drekka gerilsneydda mjólk.

Mygluostur (hvít og blámygla)

Ekki er æskilegt að borða þroskaða mjúka osta t.d. Camembert, Brie og mygluosta sem framleiddir eru úr ógerilsneiddri mjólk. Í þeim geta verið góð vaxtarskilyrði fyrir ýmsar bakteríur.
Íslenskir ostar eru unnir úr gerilsneyddri afurð og rannsóknir sem gerðar hafa verið, gefa ekki til kynna að óttast þurfi neyslu á þeim.

Karítas Ívarsdóttir, Ragnheiður Bachmann, ljósmæður, Ragnheiður Ásta Guðnadóttir næringarráðgjafi Miðstöð mæðraverndar október 2007