

## Hvaða matvæli ber að forðast á meðgöngu?

Rétt meðhöndlun matvæla er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og barnshafandi konur þurfa að huga að góðu hreinlæti við eldamenskuna.



Frosin matvæli eiga að þiðna í kæli en ekki á eldhúsborðinu til að hindra vöxt baktería. Þiðnun í örbylgjuofni er í lagi ef varan er matreidd strax á eftir. Fáar bakteríutegundir drepast við frystingu.

Rétt er að forðast hráa eða lítið eldaða rétti (fisk, egg sem kjötrétti).

Það er í lagi að borða kjötvöðva þó miðjan sé bleik (70°C) því heill kjötvöðvi er laus við bakteríur í miðju. Bakteríurnar finnast einungis á yfirborði kjötvöðvans. Hakkað kjöt skal alltaf steikja vel.

Mikilvægt er að þvo hendur áður en matvæli eru snert og skola allt grænmeti (líka það sem er keypt niðurskorið) og ávexti fyrir notkun. Halda skal soðnum matvælum frá hráum. Þvo skal skurðarbretti og áhöld þegar skipt er úr einni gerð hráefnis yfir í aðra.

### 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.



### Lifur og lifrafurðir



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 míkrogrömm, 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 og neyta mjólkurafurða úr gerilsneyddri mjók eins og t.d. hvers konar osta. Íslenskir ostar eru unnir úr gerilsneyddri afurð og rannsóknir sem gerðar hafa verið, gefa ekki til kynna að óttast þurfi neyslu á þeim.



Nánari upplýsingar: <http://www.mast.is>