

כ"ב בטבת, התשע"ה  
13 ינואר 2015  
02934115  
(בתשובה נא ציין מספרנו)  
מס' תיק – 22

הנדון: תזונה נבונה בתקופת ההיריון

#### רקע

תזונה נבונה היא הבסיס לחיים בריאים ומאוזנים. בתקופת ההיריון תזונה נבונה חשובה במיוחד: הגוף נערך להתפתחות העובר ולתהליך ההנקה, מתפתחות רקמות הרחם והשליה ומתגברת אספקת הדם. עלייה נאותה במשקל מיטיבה עם בריאות האישה והעובר, מפחיתה סיכונים לסיבוכים ותורמת לבריאות היילוד. על האישה ההרה לעדכן את הצוות הרפואי על מצבה הבריאותי וכן על הרגלי האכילה המיוחדים שלה, כגון תזונה צמחונית או טבעונית, אלרגיות למזון, בעיות עיכול או דיאטה מיוחדת. יודגש כי ההמלצות לגבי התזונה נוגעות לנשים הרות בריאות. לנשים עם דרישות תזונתיות מיוחדות כמו נשים סוכרתיות מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל ועם דיאטנית.

#### הנחיות כלליות

##### **1. מזון מגוון**

חשוב להקפיד על מזון מגוון: בתפריט היומי יש לכלול מזונות מחמש קבוצות המזון המפורטות להלן ובשלל צבעים. יש לגוון את סוגי המזון שאוכלים מכל קבוצה. אלה קבוצות המזון:

**דגנים, רצוי מלאים**, כגון חיטה מלאה ומוצריה (לחם מדגן מלא, בורגול, קוסקוס מלא, פסטה מחיטה מלאה), אורז רצוי מלא, תירס, גריסי פנינה, שיפון, שיבולת שועל, תפוחי אדמה, בטטה ועוד. יש להעדיף דגנים מלאים. **ירקות**, כגון חסה, מלפפון, פלפל, קישוא, עגבנייה, גזר ושאר ירקות מהמגוון הרחב המצוי בשווקים ובמרכולים. מומלץ לצרוך ביום לפחות ארבע מנות ירקות מצבעים שונים. **פירות**, כגון תפוז, אגס, שזיף, מלון, אבטיח, ענבים ושאר פירות מהמגוון הרחב המצוי בשווקים ובמרכולים. מומלץ לצרוך ביום שתיים עד ארבע מנות פירות מצבעים שונים.

**מזונות עשירים בחלבונים**, כגון יוגורט, חלב, גבינות, לבן, ביצים, קטניות ומוצריהם, בשר הודו, בשר בקר, עוף ודגים. חשוב להקפיד כי ספקי החלבון יהיו דלי שומן.  
**מזונות עשירים בשומן**, למשל, אבוקדו, זיתים, טחינה, שמן זית, שמן קנולה, אגוזים וזרעים ללא המלחה (כגון זרעי דלעת וזרעי חמניות).

## 2. ארוחות מסודרות

מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ושתיים-שלוש ארוחות ביניים (ארוחות קלות) ביום. בכל ארוחה רצוי לשלב מזונות משלוש קבוצות מזון לפחות. את הארוחה הראשונה בבוקר רצוי לאכול סמוך לשעת הקימה. הארוחות האחרות יהיו בפער של כשלוש עד ארבע שעות ביניהן, והאחרונה לפחות שעתיים לפני השינה. נשים בהיריון סובלות לעתים מתופעות כגון צרבות ובחילות. צריכה מגוונת של מזון וארוחות קטנות לעתים קרובות ומזון הנלעס היטב גם תוך כדי התחושה הלא נעימה מקלים לרוב על התופעה ומרגיעים את מערכת העיכול. הפרדה חלקית של אוכל משתייה, אכילת מזון יבש כמו קרקרים דלי שומן או צנימים, הימנעות משתיית משקאות תוססים ומאכילה של אוכל שמן ומטוגן ישפיעו גם הן לטובה.

## 3. התאמה של כמויות המזון

חשוב להתאים את כמויות המזון לצרכים האישיים. כמות המזון הנדרשת לאישה תלויה בגילה, בפעילותה הגופנית, בגובהה, במשקלה ובמצבה הבריאותי.

## 4. עלייה במשקל בתקופת ההיריון

משקל תקין לפני הכניסה להיריון ועלייה במשקל בטווח הרצוי מאפשרים סיכוי טוב לתוצאות היריון רצויות. עלייה במשקל בהתאם למצב משקל האישה מפחיתה את הסיכון ליתר לחץ דם בהיריון, לרעלת היריון (פרי-אקלמפסיה), לסוכרת הריונית, לניתוח קיסרי וללידת פג. על כן מומלץ לאישה הרה להיות במעקב של רופא, טיפת חלב / מרכז לבריאות האישה ודיאטנית הכולל מעקב אחר משקל, איתור מוקדם של מצב תזונה שאינו תקין וקבלת הדרכה תזונתית בהתאם.

## 5. מומלץ להמעיט בצריכת מוצרים המכילים קפאין

קפאין פועל בגוף כחומר מעורר. במהלך ההיריון מואט פינוי הקפאין מגוף האם. הקפאין עובר לעובר דרך השליה, ולעובר אין יכולת לפרק אותו. כמה מחקרים מצאו קשר בין צריכת יתר של קפאין לבין הפלות, פגות ומשקל נמוך של התינוק בלידה.

הקפאין כחומר מעורר מעלה את לחץ הדם, מאיץ את הדופק ועלול לפגוע בהרגלי השינה של האישה ושל העובר ברחם.

מומלץ להימנע מצריכה של משקאות אנרגיה, קפה טורקי, קפה שחור וקפה בוץ המכילים כמות קפאין גדולה. כמו כן מומלץ להגביל צריכה של שוקולד ושל משקאות המכילים קפאין, כגון משקאות קפה לסוגיו, תה, קוקה-קולה וקפאו עד שלוש כוסות ביום.

#### 6. מומלץ להמעיט באכילת ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים

ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים מספקים בעיקר סוכר, מלח ושומן. מומלץ להמעיט בצריכתם בכלל ובמהלך ההיריון בפרט, בין השאר כדי למנוע עלייה גבוהה מדי במשקל.

#### 7. מומלץ להמעיט בשימוש בממתקים מלאכותיים

בזמן ההיריון וההנקה מומלץ להפחית צריכה של ממתקים מלאכותיים. הממתקים נמצאים לרוב במוצרי מזון ומשקאות "דיאט".

#### 8. מומלץ להמעיט בשימוש במלח ובמונוסודיום גלוטמאט (MSG)

מומלץ להמעיט בצריכת מלח ולא לצרוך יותר מחמישה גרמים (כפית) מלח ליום, כמות השווה ל-2,300 מ"ג נתרן. כמות זו כוללת מלח הנמצא במזון מבושל ובמזון מוכן קנוי. כמות המלח במוצרי מזון קנויים רשומה בתוויות המזון ומצוינת כנתרן (סודיום). צריכת יתר של מלח/נתרן עלולה לגרום ליתר לחץ דם. במסגרת כמות המלח המומלצת לצריכה מומלץ לכלל הנשים, פרט לנשים הסובלות מפעילות יתר של בלוטת התריס, לצרוך מלח מועשר בIOD, במיוחד בשלושת החודשים לפני ההיריון ולאורך כל תקופת ההיריון. בכל מקרה של ספק יש להתייעץ עם הרופא המטפל.

מונוסודיום גלוטמאט (MSG) מכיל כמות גדולה של נתרן ומצוי במוצרי מזון רבים: אבקות מרק, רוטב סויה, רוטב טריאקי, מוצרי תיבול ותערובות תבלינים (לדוגמה, תערובת לקציצות, לגריל וכדומה).

ברשימת הרכיבים התזונתיים המופיעה על גבי אריזות המזון מצוין MSG לעתים קרובות כ-E-621.

על מנת לצמצם את השימוש במלח או במונוסודיום גלוטמאט ניתן לעשות שימוש בעשבי תיבול (פטרזויליה, כוסברה) ובתבלינים שאינם מעורבבים עם מלח, כגון בצל, שום, פלפל, פפריקה וכמון.

#### רכיבים תזונתיים ייחודיים והתאמתם לתקופת ההיריון

#### 9. סידן בכמות מספקת

סידן הוא מרכיב הנחוץ לאישה ולעובר המתפתח. סידן חשוב לבניית עצמות, לתפקוד של מערכות הדם והשרירים ולבנייה של שיניים בריאות ושמירה עליהן. לכן במהלך ההיריון עולה דרישת הגוף לסידן.

מקורות עיקריים לסידן : חלב ומוצרי חלב (רצוי מועשרים בסידן).  
מקורות נוספים לסידן : כרוב, כרובית, טחינה משומשום מלא, שקדים, סרדינים עם עצמות.  
לנשים שאינן צורכות מוצרי חלב מומלץ לפנות לייעוץ של דיאטן/ית.

#### 10. אכילת מזון דל בשומן רווי, דל בכולסטרול וללא שומן טרנס

רמות הכולסטרול עולות בתקופת ההיריון באופן טבעי. עם זאת מומלץ להתאים את התזונה כדי לוודא שלא יעלו יותר מדי.

מומלץ לבחור מזונות דלי שומן. יש להעדיף מזון דל בשומן רווי ודל בכולסטרול, כגון חלב 1% שומן, מוצרי חלב עד 5% שומן, בשר בקר רזה, עוף והודו ללא עור (לפני הבישול). שומן טרנס שאינו מומלץ, עלול להימצא במוצרי מזון המכילים שומן צמחי מוקשה, כגון מאפים, מזון מוכן וחיטופים תעשייתיים. יש להעדיף מאכלים שאינם מכילים שומן טרנס.

אפשר לזהות תכולה וכמות של השומנים לפי הרישום בטבלת הסימון התזונתי.

ניתן להחליף חלק ממנות הבשר במנות צמחוניות, כמו למשל שילוב קטניות (עדשים, חמוס, לוביה) עם דגן, רצוי מלא (חיטה, בורגול, כוסמת, קינואה, אורז מלא).

אפייה ובישול במים או באדים עדיפים על פני טיגון.

מומלץ לקרוא את רשימת הרכיבים ואת הסימון התזונתי על גבי אריזת המזון, לשים לב לתכולת השומן ולבחור מזונות דלי שומן וסוכר.

#### 11. סיבים תזונתיים

בתקופת ההיריון חלק מהנשים סובלות מעצירות. הגברת צריכה של הסיבים התזונתיים (בשילוב שתייה מספקת) יכולה לסייע להסדיר את פעילות מערכת העיכול, והיא טובה גם למניעת מחלות כרוניות. הסיבים מצויים בדגנים מלאים (למשל, שיבולת שועל ולחם מדגן מלא), בקטניות, בירקות ובפירות. מומלץ לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים בכל ארוחה.

#### 12. שתיית מים

יש להקפיד על שתייה מספקת בכל תקופת ההיריון. השתייה המומלצת היא מים. המים מונעים התייבשות ומפחיתים את הסיכון להתפתחות צירים מוקדמים. מומלץ לשתות מים במהלך הארוחות וביניהן. כמות המים הרצויה משתנה מאישה לאישה ומושפעת מרמת הפעילות הגופנית ומתנאי הסביבה. צבע שתן בהיר הוא מדד טוב לשתיה מספקת.

רצוי להקפיד על שתייה של לפחות שני ליטרים נוזלים ביום.

### 13. תוספי תזונה

אין לצרוך תוספי תזונה ללא התייעצות עם רופא או דיאטנית למעט חומצה פולית וברזל, כפי שיפורט בהמשך.

### 14. תוסף חומצה פולית

במהלך שנות הפוריות מומלץ לכל אישה לצרוך בכל יום 400 מ"ק"ג חומצה פולית כתוסף. צריכה של חומצה פולית חשובה במיוחד בשלושת החודשים הקודמים להיריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להיריון, כיוון שהיא מפחיתה באופן משמעותי (עד 70%) את הסיכון למומים בתעלה העצבית (Neural Tube Defect – NTD). חומצה פולית היא ויטמין מקבוצה B החיוני לבניית ה-DNA, שהוא מרכיב בסיסי של כל תא בגוף. בשבועות הראשונים להיריון מתפתחים איברי הגוף של העובר ובכללם המוח. בשלב זה פגם בתאים אחדים עלול להתפתח למום במערכת שלמה. מום בתעלה העצבית, שממנה מתפתחים המוח ועמוד השדרה, עלול לגרום לתחלואה, לנכות לצמיתות ואף למות העובר. התעלה העצבית נסגרת כשלושה עד ארבעה שבועות לאחר ההפריה, ומכאן החשיבות של צריכת חומצה פולית טרם הכניסה להיריון ובשלושת החודשים הראשונים של ההיריון. גם במהלך ההיריון מומלץ להמשיך לצרוך חומצה פולית לצורך התפתחות העובר וגדילתו הנאותה וכן למניעת אנמיה אצל האישה. בנוסף לתוסף החומצה הפולית מומלץ לצרוך מזונות עשירים בחומצה פולית טבעית (פולאט) המצויה בקטניות, בפירות הדר ובירקות עליים ירוקים. חשוב להדגיש: הפולאט הטבעי אינו עונה על הצרכים לקראת היריון ובעת היריון, ולכן יש צורך בחומצה פולית כתוסף.

### 15. תוסף ברזל

מומלץ לצרוך תוסף ברזל מתום החודש השלישי להיריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה - 30 מ"ג בכל יום. אפשר לצרוך תוסף משולב של ברזל וחומצה פולית. במהלך ההיריון האישה זקוקה לכמות ברזל גדולה מהרגיל בשל העלייה בנפח הדם וכדי לספק את צורכי העובר הגדל. מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה אצל האישה ולתופעות, כגון עייפות, חולשה, כאבי ראש, קושי בנשימה והאצה בדופק הלב. נוסף על כך בזמן ההיריון נוצרים מאגרי הברזל של העובר שישמשו את היילוד בחודשי חייו הראשונים. בנוסף לנטילת תוסף הברזל מומלץ להקפיד על אכילת מזון עשיר בברזל מן החי ומן הצומח.

#### • מזון מן החי

בשר בקר רזה, בשר הודו ובעיקר בשר הודו אדום

### • מזון מן הצומח

קטניות לסוגיהן (למשל, שעועית, עדשים, מאש), שיבולת שועל, קינואה, פירות מיובשים, טחינה, שקדים, אגוזים, גרעינים (מומלץ לרכוש ארוזים מראש ובמקומות מוכרים), מזון מועשר בברזל כגון דגני בוקר ללא סוכר

### חשוב לדעת:

חלב ומוצריו, קפה ותה מפריעים לספיגת הברזל מתוספים וממזונות שונים. לכן רצוי לא לצרוך אותם יחד. ויטמין C מסייע בספיגה של תוסף הברזל וכן בספיגת ברזל ממקור צמחי, ולכן מומלץ ליטול את תוסף הברזל עם מזון עשיר בוויטמין C. מזונות עשירים בוויטמין C: פירות הדר, עגבנייה, פלפל, קיווי, מלון, כרוב.

### בטיחות מזון בתקופת ההיריון

במהלך ההיריון יש חשש מוגבר לפגיעה באישה ההרה ובעובר על ידי הידבקות במחלות זיהומיות המועברות במזון. כמו כן יש כמה מזונות אשר מכילים חומרים בעלי סיכון לפגיעה בעובר. הקפדה על ההנחיות שלהלן תפחית סיכונים אלו.

### 16. מזונות המכילים חומרים העלולים לפגוע בעובר:

#### א. יש להימנע מאכילת דגים העלולים להכיל כספית

מומלץ להימנע מאכילת דגים גדולים, כגון כריש (Shark), דג החרב (Swordfish), מקרל גדול (King mackerel), ליבנה (Tilefish), סטייק טונה וטונה לבנה (טונה אלבקור) בשל האפשרות של הימצאות תכולה של כספית גבוהה בגופם. לעומת זאת ניתן ורצוי לאכול ממבחר הדגים האחרים המצויים בארץ לרבות דגי ברכות וטונה בהירה (Light Tuna) מקופסאות שימורים. מומלץ לגוון את סוגי הדגים בתפריט.

#### ב. צריכת אלכוהול בתקופת ההיריון

חשיפת האם לאלכוהול במהלך ההיריון עלולה לגרום למגוון נזקים בלתי הפיכים בעובר ובתינוק. היא מעלה את הסיכון לפגיעה בהתפתחות המוח של העובר, עלולה לגרום לעיוות בתווי הפנים, להפרעות בגדילה, להפרעות שכליות ולתמותה של עוברים ושל תינוקות. טרם הובהרה כמות האלכוהול הבטוחה לאם ולעובר. לכן יש להימנע מצריכת אלכוהול טרם הכניסה להיריון ולאורך כל תקופת ההיריון. האלכוהול עובר ישירות לעובר במשך ההיריון דרך השליה וכן במשך ההנקה באמצעות חלב האם.



## 17. צריכת מזון העלולה לגרום למחלות זיהומיות

בתקופת ההיריון גוף האישה עובר שינויים הורמונליים טבעיים שחלקם משנים את התפקוד של מערכת החיסון. כמו כן מערכת החיסון של העובר אינה מפותחת, ולפיכך הן האישה ההרה והן העובר נמצאים בסיכון לתחלואה עקב הרעלת מזון.

- **ליסטריה** הוא חיידק הנמצא במזונות מסוימים בתנאי קירור ויכול לגרום למחלה מסוכנת בשם ליסטריוזיס. באישה הרה הזיהום עלול לגרום ללידת תינוק חולה, להפלה, ללידה מוקדמת או ללידת עובר מת.
- **טוקסופלסמה** הוא טפיל שהידבקות בו עלולה להתרחש בעת אכילת בשר שלא בושל מספיק או אכילת פירות וירקות לא שטופים או כתוצאה של מגע בהפרשות חיתולים. חשוב להימנע מחשיפה דווקא בעת היריון משום שהידבקות בטפיל עלולה להוביל לחירשות, לפיגור או לעיוורון בעובר.
- **סלמונלה** הוא חיידק העלול לגרום לבחילות, להקאות, לכאבי בטן, לשלשול, לחום ולכאב ראש. נשים הרות אינן נמצאות בסיכון מוגבר לתחלואה בסלמונלה, אך במקרים נדירים סלמונלה עלולה להיות גירוי להתחלת הפלה.

### על מנת להימנע מתחלואים אלו בתקופת ההיריון כדאי לפעול על פי ההנחיות האלה:

- א. מומלץ להימנע מסוגי בשר, עוף, דגים וביצים שלא בושלו או שבושלו באופן חלקי בלבד.** תהליך הבישול משמיד את החיידקים והטפילים בבשר, בעוף ובדגים. אכילת בשר לא מבושל או מבושל חלקית עלולה לחשוף את האישה למחלות העלולות לגרום לפגיעה בעובר (למשל, ליסטריוזיס וטוקסופלזמוזיס). חיידק הסלמונלה העלול להימצא במוצרי עופות וביצים לא מבושלות גורם לשלשולים קשים ואף להתייבשות.
- ב. חשוב לזכור:** מומלץ לאכול אך ורק סוגי בשר, עוף, דגים או ביצים שבושלו כראוי. יש לוודא שסטייקים, נקניקיות ובשר טחון הנצלים "על האש" עוברים צלייה מלאה ולאחר צלייתם לא יבואו במגע עם מזון גולמי כגון בשר לא צלוי.
- ג. מוצרי בשר, עוף, דגים וביצים שאינם מומלצים למאכל בתקופת ההיריון**
  - דגים מעושנים ומשומרים שלא עברו תהליך בישול בעת הכנתם, כגון לקס, סלמון מעושן, הרינג, לקרדה, סביצה.
  - ממרחי דגים בשמנת או במיונית.

- מאכלים שאינם עוברים תהליך בישול, כגון סושי עם דג, קרפצ'יו, סטייק טרטר, סרטן וצדפות. הציוד שמשמש להכנת הסושי (סכין, משטחי עבודה וכדומה) עלול להעביר חיידקים, ולכן אכילת סושי צמחוני במסעדה שבה מכינים גם סושי עם דגים נאים או פירות ים אינה מומלצת.
- פטה כבד שנשמר בקירור.
- נקניקים ובשרים שנשמרים בקירור כגון פסטרמה. אפשר לאכול אותם לאחר בישולם.
- ביצים לא מבושלות לרבות במאכלים, כגון רפרפות, קרמים, רטבים (איולי, ברנו, מיונו ביתי, סלט קיסר, הולנדיז), גלידות תוצרת בית, טירמיסו וקציפות מחלבון ביצה. עם זאת אפשר לצרוך רטבים, מיונו וביצים מפוסטרות המיוצרים במפעל בעל רישיון יצרן בתוקף.
- ביצים מבושלות חלקית, כגון ביצת עין וביצה רכה.

#### ד. מומלץ להימנע מצריכה של מוצרי חלב ממקור לא ידוע או מוצרים שלא עברו פסטור

- מומלץ להקפיד על שימוש בחלב מפוסטר ובמוצרי חלב העשויים מחלב מפוסטר בלבד ממקורות בעלי רישיון יצרן בתוקף.
- מבין הגבינות המיוצרות מחלב מפוסטר כדאי להימנע מגבינות בשלות (גבינות עובש) כמו ברי, קממבר, גורגונוולה ורוקפור. כמו כן כדאי להימנע מגבינות כמו פטה, צפתית ובולגרית בשל ההשריה במים שעלולים להכיל חיידקים. את כל הגבינות הללו אפשר לצרוך לאחר בישול יסודי.
- מבין הגלידות מומלץ להימנע מצריכה של גלידות רכות ("גלידה אמריקאית").

#### 18. הקפדה על כללי רכישה ואחסון של פירות וירקות והכנת סלטים

- צריכה יומיומית של פירות וירקות מומלצת בכלל ובהיריון בפרט.
- מומלץ להקפיד על שטיפה יסודית של פירות וירקות במים זורמים. יש להקפיד על שטיפת הפירות והירקות לפני האכילה, גם אם מתכננים לקלפם משום שלכלוך וחיידקים עלולים להיות מוחדרים לבשר הפרי באמצעות החיתוך בסכין. ירקות ופירות קשים לרבות מלונים, מלפפונים וכדומה יש לקרצף באמצעות מברשת נקייה או סקוץ' נקי המיועדים למטרה זו. לאחר השטיפה יש לייבש על ידי ששוף במגבת נייר כדי להסיר חיידקים שנותרו על הפרי לאחר השטיפה.

- מומלץ להקפיד על אכילת סלט טרי שהוכן סמוך לזמן האכילה.
- מומלץ להימנע מצריכה של סלטי חומוס קנויים (מחשש להימצאות חיידק הליסטריות). אם מעוניינים לאכול סלט חומוס, רצוי להכינו טרי בבית ולאכול אותו תוך יומיים מיום הכנתו.
- את כל סוגי הנבטים יש לצרוך מבושלים בלבד.



### 19. הקפדה על כללי רכישה של מזון ואחסונו

- מומלץ לרכוש מזון במסעדות או בחנויות בעלי רישיון עסק מיצרנים בעלי רישיון יצרן בלבד ולצרוך אותו עד התאריך האחרון המותר לשימוש.
- אם אוכלים מחוץ לבית, מומלץ להעדיף מזון מבושל המוגש במצב שבו עולים ממנו אדים.
- בתקופת ההיריון מומלץ לרכוש מזון טרי ולאכול אותו סמוך למועד הקנייה ולתאריך הייצור.
- מומלץ שלא לקנות מזון מוכן בצדי הדרכים, בשוקי איכרים וכדומה ולהימנע מרכישה של מוצרי מעדנייה הנפרסים או נמכרים במשקל לעיני הלקוח, ובכלל זה גבינות וסלטים מכל סוג לרבות מיצים נסחטים.
- מזון מבושל שאוחסן לאחר הכנתו במקרר, יש לצרוך תוך יומיים. את המזון יש לחמם היטב עד למצב שבו עולים ממנו אדים.