



עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

### אכילה בטוחה מחוץ לבית:

- כדאי לבחור במסעדות עם תחלופה גדולה ורמת ניקיון גבוהה
- יש להעדיף מזון טרי שעבר חימום או כישול ומוגש במצב שבו עולים ממנו אדים
- מומלץ לרכוש ולאכול מזון סמוך לתאריך הייצור ולמועד הקנייה
- מומלץ להימנע ממוצרי מעדנייה הנמכרים במשקל והבאים במגע עם מזונות אחרים ועם ידי אדם
- מומלץ לקנות מזון מוכן, כולל מיצים נסחטים, רק במקומות מסודרים בעלי רישיון עסק ולהימנע ככל הניתן מקניית מזון מוכן בשווקים, דוכנים, צידי דרכים או נקודת מכירה עם רמת ניקיון ירודה

מאחלות לך היריון בריא ובטוח,

פורום תזונה בהיריון - עמותת עת"ד

כתבו הדיאטניות הקליניות:

טובה קראוזה, ולנטינה לוריא, מיטל רון-אל

# מזון בטוח בהיריון

הנחיות למניעת מחלות זיהומיות בהיריון



עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

# הנחיות למניעת מחלות זיהומיות בהיריון

כשאת בהיריון, הגוף שלך רגיש יותר לזיהומים ובמיוחד להרעלות מזון, שעלולות לסכן אותך ואת עוברך. לכן, חשוב להימנע ממזונות שהסיכון מהם גבוה במיוחד ולשמור על בטיחות מזון גם בבית.

## מה הסיכונים?

- **ליסטריה:** חיידק שיכול לגרום למחלת הליסטריוזיס. לישטריה נמצאת במזונות מסוימים מצליחה לשרוד ולהתרבות בתנאי קירור ובריכוזי מלח גבוהים. זיהום של לישטריה באישה הרה עלול לגרום ללידת עובר חולה, להפלה, ללידה מוקדמת או ללידת עובר מת.
- **טוקסופלסמה:** טפיל שיכול להימצא בבשר שלא בושל עד הסוף, בפירות ובירקות לא שטופים, בקרקע (אדמה) ובהפרשות חתולים. ההידבקות בטוקסופלסמה בעת היריון עלולה להוביל לחירשות, לפיגור או לעיוורון בעובר.
- **סלמונלה:** חיידק העלול להימצא במוצרי עוף, בשר, ביצים ועוד. הסלמונלה עלולה לגרום לזיהום במערכת העיכול. במקרים נדירים סלמונלה עלולה להיות גירוי להתחלת הפלה.

## המלצות לאכילה בטוחה בבית

- יש לשטוף ידיים לפני הכנת מזון, אחרי מגע עם בשר לא מבושל או דגים לא מבושלים, ולפני האכילה.
- יש להפריד בין מזון גולמי למזון מבושל במקרר ובמשטחי העבודה במטבח.
- יש להשתמש בקרשי חיתוך נפרדים לבשרים, ירקות ולחם.
- יש להחליף כריות ניקוי ("סקווצים") בתדירות גבוהה.
- יש לשטוף היטב פירות וירקות, גם פירות וירקות שמקלפים, כיוון שהסכין עלולה להחדיר חיידקים מהקליפה לתוך הפרי או הירק.
- יש לאכול סלטים חיים סמוך לזמן הכנתם.
- יש להעדיף סלטים בהכנה ביתית על פני סלטים במסעדה.
- יש להכניס מזון מבושל למקרר תוך שעתים מסיום ההכנה ולצרוך אותו תוך יומיים.
- יש לחמם היטב מזון מבושל שנשמר בקירור עד למצב בו עולים ממנו אדים.
- יש לצרוך מזון קרוב ככל האפשר לתהליך הייצור שלו.

## מהם המזונות הבטוחים יותר והבטוחים פחות?

### המזונות הבטוחים יותר:

מזונות שבושלו היטב ומוגשים עם תום ההכנה  
מזונות משומרים  
דגים טריים מבושלים  
חלב מפוסטר  
מיצי פירות וירקות מפוסטרים

### המזונות הבטוחים פחות:

מזונות שעבר זמן רב מרגע הכנתם ועד צריכתם (כולל כריכים וסלטים הנמכרים מוכנים)  
מזונות שפג תוקפם (פירות בהמשך)

## בשרים ודגים

### מה לא לאכול:

בשרים ודגים לא מבושלים או לא מבושלים מספיק. לדוגמה: סטייק טרטר, סטייק מדיום או מדיום רייר, סושי, קרפצ'ו, סביצה, הרינג, לקרדה, נקניקים, פסטרמה, דגים מעושנים, ממרחי דגים בשמנת או במיונז, פטה כבד שנשמר בקירור.

### מה בטוח יותר לאכול:

בשרים ודגים מבושלים היטב. לדוגמה: עוף בגריל, סטייק "וול דאן", בשרים ודגים מקופסאות שימורים.

## ביצים ומוצרי חלב

### מה לא לאכול:

ביצים לא מבושלות או לא מבושלות מספיק. לדוגמה: ביצה רכה, ביצת עין, קצף ביצים וקינוחים המתבססים עליו כמו טירמיסו, רטבים שמכילים ביצים לא מבושלות דוגמת איולי, ברנייז, הולנדייז, רוטב לסלט קיסר, מיונז ביתי

מוצרי חלב שאינם מפוסטרים  
גבינות בשלות (גבינות עובש): ברי, קממבר, גורגנזולה, רוקפור  
גבינות המושרות במי מלח: פטה, צפתית, בולגרית  
גלידה רכה ("אמריקאית")  
גבינות הנמכרות במשקל במעדנייה

### מה בטוח יותר לאכול:

ביצה קשה, חביתה עשויה היטב, מיונז קנוי בקופסה, קינוחים אפויים או על בסיס קצפת  
מוצרי חלב מפוסטרים, גבינה צהובה באריזה סגורה, גבינה לבנה, קוטג'  
גבינות פטה, צפתית ובולגרית שעברו בישול (למשל בתוך מאכלים כמו פשטידה)  
גלידה שמכילה ביצים מפוסטרות



## ירקות ופירות

### מה לא לאכול:

נבטים לא מבושלים, מיצים סחוסים שהוכנו בדוכנים או במסעדות, ירקות ופירות שלא נשטפו היטב  
סלטים מוכנים

### מה בטוח יותר לאכול:

נבטים מבושלים, מיצים תוצרת בית מפירות וירקות שנשטפו היטב או מיצים מפוסטרים מבקבוק, ירקות ופירות שנשטפו ונוקו היטב

## שונות

### מה לא לאכול:

סלט חומוס קנוי  
כל המוצרים שניתן לקנות במעדנייה של המרכול

### מה בטוח יותר לאכול:

סלט חומוס שהוכן בבית ונאכל תוך יומיים

