

Jak správně jíst v těhotenství

Nastávající maminky musí pečlivě dbát na to, co jedí. To je známý fakt. Nezahánějí totiž jen svůj hlad, ale také ovlivňují zdraví a správný vývoj plodu. Jaká jsou základní pravidla stravování v těhotenství?

Těhotné ženy mohou vycházet z tzv. ideálního jídelníčku, který si ovšem budou muset upravovat podle svých možností a potřeb. Za předpokladu, že žaludek budoucí maminky všechny složky zvládne, by měla dieta podle nutriční terapeutky Mgr. Jitky Tomešové, DiS., z Fitbee obsahovat kvalitní bílkoviny z mléčných výrobků, masa, ryb, vajec a luštěnin, zdravé rostlinné a rybí tuky, komplexní sacharidy z ovoce, zeleniny, brambor a celozrnného pečiva a dostatek neslazených nealkoholických nápojů (bylinných či ovocných čajů a vody). Všechny tyto potraviny dodají i velké množství potřebných vitaminů, minerálů a dalších důležitých látek. Zejména zelené listy obsahují kyselinu listovou, jinak také vitamin B₉, který je v těle nastávající maminky nezbytný ke správnému dělení buněk, přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství a krvevorbě. Základním stavebním kamenem jsou pro těhotné následující 4 složky stravy:

● **MLÉČNÉ VÝROBKY A VÁPŇÍK** jsou důležité pro silné a zdravé kosti miminka i matky. „Nemá-li budoucí maminka během těhotenství v jídelníčku dostatek vápníku, miminko si poradí a bude si ho brát z jejích vlastních zásob. To ale matku vystavuje předčasně osteoporóze a častějším zlomeninám,“ varuje Jitka Tomešová. Rozhodně se nebojte množství. „Žena by měla v těhotenství přijmout až tři porce mléčných, ideálně plnotučných výrobků denně,“ doplňuje Mgr. Sandra Figalová, nutriční terapeutka z kliniky YES VISAGE.

● **LUŠTĚNINY.** Pokud je těhotná žena snese, neměly by jí v jídelníčku chybět. „Jsou bohatým zdrojem bílkovin, železa i kyseliny listové. Jedinou jejich nevýhodou

je nadýmavost,“ říká nutriční terapeutka Evžena Janovská, DiS. Zkuste luštěniny déle namáčet a vařit.

● **ŽELEZO.** „Někdy se zapomíná na vyšší potřebu železa. To zajišťuje dostatečné zásobení plodu krví i kyslíkem. Doporučená denní dávka je 25–30 mg,“ radí Evžena Janovská. I železo si plod při jeho nedostatku začne odebírat ze zásob matky, to znamená z její krve. „Dobrymi zdroji železa jsou červené maso, drůbež, luštěniny a tmavě zelená zelenina,“ dodává Jitka Tomešová.

● **RYBY.** „Rybí tuky posilují imunitní systém, zdraví srdce i cév a mohou mít vliv také na správný vývoj intelektu dítěte. Navíc dodávají i potřebný vitamin D, ten pomáhá nejen se správnou stavbou kostí, ale také s vývojem imunitního systému a jeho dostatek má ochranný vliv před rozvojem cukrovky prvního typu,“ říká Jitka Tomešová. Mořské ryby jsou navíc nenahraditelným zdrojem dokosaheptaenové kyseliny (DHA) a eikosapentaenové kyseliny (EPA). „Tyto kyseliny lze považovat za esenciální látky, které mohou příznivě ovlivňovat vývoj plodu a mít pozitivní vliv na vizuální, motorický i kognitivní vývoj novorozence,“ dodává PharmDr. Martin Staněk z Centra pro poruchy metabolismu a výživy. Spolu s mořskými plody jsou i významným zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin.

A kolik ryb je ideální množství? Doporučuje se asi 340 g týdně. Ale pozor na ty dravé. „Obsahují methylrtuť, látku vzniklou z přirozeně se vyskytující rtuti působením určitého druhu bakterií. Toto množství sice neublíží dospělému člověku, ale mohlo by způsobit poruchy ve vývoji nervového systému plodu,“ varuje Evžena Janovská. Těhotné ženy by proto neměly jíst tuňáka, mečouna, sledě, štiky, bolena, makrely, platýse ani žraloka. Vhodné jsou např. treska, losos, pstruh, sumec, sardinky, šproty, ančovičky, garnáti, hejk, herynek, kapr...

OPATRNĚ S BYLINKAMI A KOŘENÍM

Bylinky jsou vhodným pomocníkem při pitném režimu, ale také mohou předčasně vyprovokovat porod. Nejbezpečnější bude spolehnout se na namíchané směsi těhotenských čajů. Rizikové podle terapeutky Evženy Janovské může být i koření. Pozor na šalvěj lékařskou, zejména ve větším množství nejsou vhodné ani oregano, tymián, heřmánek a další.

Bezpečné a prospěšné jsou podle Janovské lípa, bříza, echinacea, fenýkl, borůvkové listy, černý bez, měsíček lékařský, mateřídouška, meduňka lékařská i jitrocel a šípek.

Důležité je ale připravovat si co nejvíce domácí stravy. Tak, aby těhotné ženy přesně věděly, co jedí. Průmyslově zpracované pokrmy jsou rizikové kvůli množství přidaných látek (od konzervantů po zvýrazňovače barev a chuti atd.) a také nadbytku soli. Organismus těhotných mívá sklon k tvorbě nepříjemných otoků – pokud se k tomu přidá příliš soli, jež na sebe váže vodu, otoky se jen zhorší.

PROGRAMOVÁNÍ STRAVOU

Podle iniciativy WHO s názvem 1000 dní, jež se věnuje výživě těhotných a čerstvých miminek, lze stravou v těhotenství „naprogramovat“ zdraví a preference dítěte v následujícím

Čemu se rozhodně vyhnout

- Alkohol, cigarety
- Plísňové sýry
- Nepasterizované výrobky
- Játra + syrové maso i ryby
- Dravé ryby a velké ryby jako žralok, mečoun nebo i štika
- Sója
- Šalvěj
- Ve větším množství cukr, sůl, tymián a zázvor

životě. „Hlavní myšlenkou je především prevence rozvoje obezity a nemoci srdce a cév pomocí správně nastavené stravy v prvních 1000 dnech života dítěte – od jeho početí po zhruba druhý rok života,“ říká Jitka Tomešová, jež se projektu v Česku intenzivně věnuje i na svých webových stránkách. „Dle metabolického programování toho nelze svést na geny tak moc, jak se mnozí snaží. Ví se, že neovlivnitelný podíl je jen asi 20 %, tato procenta tvoří tzv. genetickou predispozici. Zbýlých 80 % výsledného zdraví je možné ovlivnit životním stylem včetně jídelníčku, a to již před narozením miminka,“ zdůrazňuje terapeutka.

Do konceptu metabolického programování patří nejen bílkoviny, rybí tuk, vitamin D, železo a další, ale také správný příjem energie

a především nehladovění během těhotenství. Hlad ve druhém a třetím trimestru vede k nadměrné tvorbě tukové tkáně a omezené tvorbě metabolicky aktivní tkáně svalové. Jejich poměr se pak po porodu udržuje a je vysoce pravděpodobné, že dítě bude trpět nadměrnou tělesnou hmotností již ve velmi časném, třeba i předškolním nebo mladším školním věku.

„Těhotná žena by si měla uvědomit, že svým jídelníčkem nerozhoduje jen o tom, jestli jí bude špatně, jestli bude mít hlad nebo jestli se přejí. Rozhoduje také o tom, jakou dá svému zatím nenarozenému dítěti startovací pozici v závodě o zdravý a plnohodnotný život. Těhotenství tedy rozhodně není omluvenkou pro přejídání se zmrzlými či fastfoodem,“ říká Jitka Tomešová. **GABRIELA FAIX**

PR0556

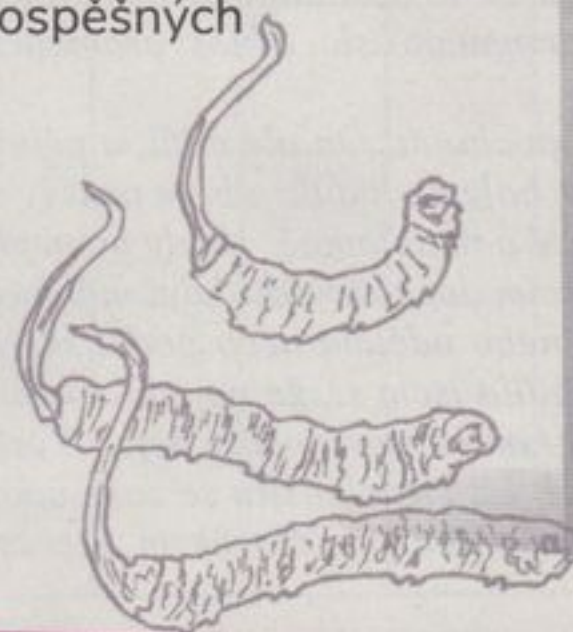
OBJEVTE KOUZELNOU SÍLU HUB

Cordyceps extra PM

Cordyceps neboli houba **Housenice čínská**, která je ceněná pro své účinky také v tradiční čínské medicíně.

Výtažek z houby má optimální obsah **40 % polysacharidů** (účinných látek). Představuje bohatý přírodní zdroj tělu prospěšných látek, vitamínů, minerálů a důležitých aminokyselin.

- s rostlinnými kapslemi
- bez přídavných látek
- 60 nebo 120 kapslí v novém obalu



Doplněk stravy

Vyrábí: **PURUS-MEDA, s.r.o.**

Doplněk stravy žádejte ve vybraných lékárnách, nebo v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo lze objednat na dobírku prostřednictvím e-mailu obchod@purusmeda.cz a na telefonní lince **+420 516 499 667**.