

## Výživa v období těhotenství a kojení

### VÝŽIVA v období těhotenství a kojení

Kvalita a množství Vaší výživy jsou důležité pro Vaše zdraví a také zdravý vývoj Vašeho dítěte. Svou výživou pokrýváte své potřeby a také potřeby svého dítěte. K hlavním zásadám výživy těhotné a kojící ženy patří pravidelná konzumace pestré a rozmanité stravy, ve které jsou zastoupeny všechny hlavní skupiny potravin vyjádřené v tzv. **potravinové pyramidě**.

#### Obilniny, těstoviny, pečivo a rýže (5 porcí denně)

*Příklady 1 porce: 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík nebo houska  
1 kopeček vařené rýže nebo těstovin (125 g)  
1 miska ovesných vloček (150 - 200 ml)*

Z této potravinové skupiny čerpáte nejvíce energie denně. Z obilnin se u nás konzumuje nejčastěji pšenice, oves, kukuřice, rýže a pohanka. Pro lidské tělo jsou tyto potraviny dobrým zdrojem vlákniny, a to zvláště celozrnné výrobky. Významný je také obsah vitaminů skupiny B, zvláště vitaminu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>. V této skupině potravin se nacházejí minerální látky, jako vápník a železo, ve srovnání s ostatními potravinami, např. masem a mlékem, je však jejich obsah mnohem nižší. Obilniny jsou také zdrojem bílkovin, neobsahují ale všechny nezbytné složky, a proto by se měly kombinovat s dalšími zdroji, jako je tvaroh, sýry, drůbež, ryby, maso nebo vejce.

Mezi doporučené potraviny z této skupiny patří pečivo z celozrnné nebo tmavé mouky, chléb, kaše z ovesných vloček, rýže, müsli a celozrnné pochoutky. Méně vhodnými potravinami jsou tukové pečivo, sladké bílé pečivo, sladké knedlíky, buchty a koláče.

#### Zelenina (3 - 5 porcí denně)

*Příklady 1 porce: 1 větší paprika nebo mrkev  
miska salátu nebo čínské zeli (150 - 200 ml)  
125 g vařené zeleniny nebo brambor  
sklenice neředěné zeleninové šťávy (250 - 300 ml)*

Energetická hodnota zeleniny je až na výjimky nízká. Obsahuje totiž 80 - 95 % vody a jen málo bílkovin a sacharidů. Její největší význam spočívá v obsahu vitaminů. Z nich nejdůležitější jsou vitamin C, beta-karoten a kyselina listová. Z ostatních látek jsou významné draslík, hořčík, fosfor a další minerální látky. Využitelnost vápníku i železa ze zeleniny je poměrně nízká, zvláště vzhledem k přítomnosti kyseliny šťavelové, která se slučuje s minerály do špatně vstřebatelných solí. Vhodná je především zelenina syrová a mražená, popřípadě sušená, vařená a dušená. Za nevhodnou potravinu se považují například slané bramborové lupínky.

#### Ovoce (2 - 4 porce denně)

*Příklady 1 porce: 1 jablko, pomeranč, banán (100 g)  
1 miska jahod, rybízu, borůvek (150 - 200 ml)  
1 sklenice neředěné ovocné šťávy (250 - 300 ml)*

Většina druhů ovoce je velmi dobrým zdrojem vitaminu C, žluté a oranžové plody také zdrojem beta-karotenu, draslíku a pektinu.

Vhodné je zvláště ovoce syrové a mražené, z hlediska přívodu vlákniny také sušené. Nevhodná je taková úprava, která dodá ovoci příliš mnoho cukru (např. kompoty, marmelády, džemy, apod.).

#### Mléko a mléčné výrobky (3 - 4 porce denně)

*Příklady 1 porce: 1 sklenice mléka (250 - 300 ml)  
1 kelímek jogurtu (150 - 200 ml)  
50 g sýra*

Mléko a mléčné výrobky jsou velmi hodnotné potraviny, které dodávají tělu především vápník, bílkoviny a další cenné živiny. Samotné mléko se doporučuje pít polotučné nebo nízkotučné. Vhodnými potravinami a nápoji z této skupiny jsou nízkotučný jogurt, biokys, acidofilní mléko, kefir, netučný tvaroh, podmáslí, syrovátka,

nizkotonučné krémové sýry. Méně vhodnými a nevhodnými potravinami a nápoji jsou šlehačka, smetana, mražený smetanový krém, mléčná čokoláda, tučné a příliš slané sýry a příliš sladké kakao.

Mléko a mléčné výrobky je vhodné konzumovat nejméně 2 hodiny před nebo po jídle, které obsahuje železo (maso, vejce, apod.), protože vápník snižuje využitelnost železa.

### **Ryby, drůbež, maso, vejce, luštěniny (1 - 3 porce denně)**

**Příklady 1 porce:** 80 g rybiho, drůbežního či jiného masa (po kuchyňské úpravě)  
2 vařené vaječné bílky  
1 miska luštěnin (150 - 200 ml)

Do této skupiny řadíme všechny potraviny, které našemu tělu dodávají hlavně bílkoviny, ale také železo, vitamin B<sub>12</sub> a další cenné látky. Mezi doporučené ryby patří zejména méně tučné mořské ryby, ze sladkovodních ryb kapr a pstruh. Vaše strava by měla obsahovat nejméně 2 porce z mořských ryb týdně, které zajistí Vašemu dítěti dostatečný příjem jódu, důležitého pro vývoj mozku. Z drůbeže se doporučují kuřata a krůtí maso (zvláště prsa, méně stehna a vůbec ne kůže pro vysoký obsah cholesterolu). Vepřové maso se doporučuje pouze libové, zbavené viditelného tuku. Vejce se má vařit natvrdo (předchází se tak salmonelózám), nemá se jíst více než jeden žloutek denně, event. 3 žloutky týdně, zatímco vařené bílék lze jíst častěji. Dobrým zdrojem bílkovin jsou sója a luštěniny, ale není vhodné jimi zcela nahradit potraviny živočišného původu, protože se tak ochuzujete o železo a vitamin B<sub>12</sub>.

Uzeniny, paštiky a hamburgery vyrobené z masa jsou většinou velmi slané a tučné. Rozhodně by se neměly objevovat v jídelníčku denně. Podobná zásada platí pro vnitřnosti (játra, ledviny, mozeček), které jsou bohatým zdrojem cholesterolu a vitamínu A, jehož nadměrný příjem může poškodit plod.

Vaše strava by měla denně obsahovat nejméně 2 polévkové lžíce rostlinného oleje za syrova (např. slunečnicového nebo olivového ve formě zálivky na salát).

Dostatečný příjem tekutin se pohybuje okolo 2 l v těhotenství a 3 l v období kojení. V těhotenství se nedoporučují nápoje s obsahem chininu. V období těhotenství a kojení není rovněž vhodné pít alkoholu a kouření. Střídmá konzumace kávy (2 šálky denně) není pro dítě škodlivá.

V období kojení není vhodné také rychlé hubnutí (více než 1 kg/měsíc), protože se do mateřského mléka ve zvýšené míře vyplavují cizorodé látky.

Vyvážená a pestrá výživa Vám zajistí dostatečné množství nezbytných vitaminů a minerálů spíše než multivitaminové a minerální přípravky. Jejich používání má určité nevýhody – zbytečně vysoká cena, dlouhodobá závislost, špatné vstřebávání a nevyváženost jednotlivých živin.

### **Poradte se o výživě a případných doplncích se svým lékařem pokud:**

- \* uvažujete o užívání multivitaminových a minerálních přípravků
- \* nejíte mořské ryby
- \* jste vegetariánka nebo veganka
- \* vynecháváte celou potravinovou skupinu, např. z důvodu alergie
- \* je-li Vaše hmotnost na začátku těhotenství výrazně vyšší nebo nižší než je norma

Více o výživě kojící ženy si můžete přečíst v publikaci: Schneidrová D. a kol.: Kojení – nejčastější problémy a jejich řešení. Grada Publishing, 2002.

Autoři: MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc., prof. MUDr. Zuzana Brázdová, CSc.

Recenze: MUDr. Darja Štundlová

Vydal Státní zdravotní ústav, Praha 2002

© Státní zdravotní ústav