O výživě 5. 9. 2023 | redakce Vím, co jím

Jste v 1. trimestru těhotenství? Nejezte za dva, ale dopřejte sobě i dítěti klíčové živiny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jste-v-1.-trimestru-tehotenstvi-Nejezte-za-dva,-ale-doprejte-sobe-i-diteti-klicove-ziviny__s10010x20637.html

První trimestr těhotenství je klíčovým obdobím pro správný vývoj plodu. Jaké živiny jsou nezbytné pro zdraví matky a dítěte, a jak je získat z potravy? Proč jíst kyselinu listovou? Co ovlivňuje inteligenci dítěte? A jaká látka preventivně bojuje proti předčasnému porodu?

Vyvážené a zdravé stravování je v těhotenství základ. Rada „jíst v těhotenství za dva“ opravdu není tím, čím by se měla žena řídit. V prvním trimestru těhotenství není potřeba navyšovat energetický příjem, ale nastávající maminka by se o to více měla zaměřit na to, co jí, aby zajistila sobě i svému

potomkovi zdraví, vyhnula se rizikům a komplikacím před, při i po porodu a prožila co nejklidnější a nejpohodovější těhotenství. Které důležité živiny by tedy žena v prvních třech měsících těhotenství měla svému tělu v potřebném množství dodávat?

Kyselina listová proti vývojovým vadám

Kyselina listová je jedním z vitamínů skupiny B, konkrétně jde o vitamín B9, a je důležitá pro každou buňku v našem těle. Klíčovou roli hraje rovněž v těhotenství – je nezbytná pro **správný růst plodu, normální krvetvorbu, funkci imunitního systému a vývoj nervové soustavy miminka**. Zároveň snižuje riziko vývojových vad, zejména takzvaných defektů neurální trubice (mj. rozštěp páteře). Dostatečný příjem kyseliny listové je současně prevencí předčasného porodu nebo potratu.

> *„Zvýšit příjem kyseliny listové ženám doporučujeme už několik měsíců před plánovaným otěhotněním. A přestože nejdůležitější je její konzumace v prvních třech měsících těhotenství, není důvod nedoplňovat ji i po zbytek těhotenství,“* doporučuje MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D. z reprodukční kliniky Repromeda.

Podle některých studií může zvýšený příjem kyseliny listové i ve druhém a třetím trimestru pozitivně ovlivnit neurokognitivní vývoj dítěte.

- V prvním trimestru je doporučováno ca **600 µg kyseliny listové denně**, poté kolem 400 µg.

Pro dostatek kyseliny listové je vhodné obohatit jídelníček o **listovou zeleninu** (hlávkové saláty, špenát), **zelenou zeleninu** (brokolice, kapusta, růžičkovou kapustu, chřest), **luštěniny** (cizrna, čočka, fazole, hrách), **celozrnné obiloviny** (zejména obilné klíčky) či **ořechy** (para, pistácie, vlašské ořechy). Najdeme ji i v některém ovoci (pomeranče, mango, banány, třešně). Pro dostatečné množství je možné kyselinu listovou tělu dodávat i formou doplňků stravy.

Jód pro vývoj mozku a inteligenci

Zatímco kyselina listová je pro těhotné ženy nejdůležitějším vitamínem, jódu patří titul nejdůležitějšího minerálu. Jeho nedostatek se může promítnout do onemocnění štítné žlázy, přičemž neléčené může být také jednou z příčin nemožnosti otěhotnět. Jód je nezbytný také pro **vývoj štítné žlázy dítěte** (ta začíná produkovat hormony od 12. – 14. týdne těhotenství) a **nervové soustavy včetně mozku**. Ovlivnit může i jeho inteligenci - několik studií si například povšimlo souvislosti mezi byť i mírným deficitem jódu u žen v těhotenství a nižším skóre verbální inteligence u jejich potomků ve školním věku. Nedostatečný přísun jódu může způsobit i potrat a nese s sebou riziko vzniku vývojových vad a poškození mozku. Hrozí také nízká porodní váha novorozence, která může znamenat další komplikace.

- Optimální příjem jodu by se tedy měl pohybovat u těhotných a kojících žen pohybovat kolem **250 µg za den**.

  Jód najdeme v **mořských rybách, plodech a řasách**, dále **v mléce a mléčných výrobcích a jodizované soli**.

DHA pro nervový systém i zrak

DHA neboli kyselina dokosahexaenová se řadí do skupiny látek nazývaných omega-3 mastné kyseliny. Podobně jako další nenasycené mastné kyseliny je našemu organismu prospěšná v mnoha směrech. V těhotenství **podporuje vývoj mozku dítěte, celého nervového systému a také oční sítnice**. Dále přispívá k **prevenci ADHD a normální funkci imunitního systému**.

- Podle odborníků **denní dávka 200 miligramů DHA** rovněž působí jako prevence předčasného porodu a zvyšuje porodní váhu novorozence. DHA pomáhá i přímo maminkám, zvýšení jejího příjmu totiž může pomoci předejít propuknutí poporodní deprese.

  Ženy by proto měly konzumovat **tučné ryby** (losos, makrela, sardinky, tuňák, sleď), **rybí olej nebo mořské řasy**. Pokud těmto potravinám neholdují, mohou DHA doplňovat prostřednictvím vhodně zvolených doplňků stravy.

Vápník pro kosti i srdce

Vápník je nutný pro správný vývoj kostí, zubů, svalů, ale také srdce a nervů nenarozeného dítěte. Přestože jeho potřeba stoupá spolu s přibývajícími měsíci těhotenství, důležitý je již v prvním trimestru, ideálně dokonce ještě před samotným otěhotněním.

> *„Vznikající nový život má na vápník vysoké nároky, a pokud mu jej z potravy maminka nedodává dostatek, začne si jej brát přímo z jejích kostí. To pro ženu znamená nejen zhoršení stavu chrupu, nehtů a vlasů, ale v pozdějších letech také ohrožení osteoporózou,“* popisuje lékařka.

- Doporučená denní dávka vápníku pro těhotné a kojící ženy je **1 200 - 1 500 mg**.

  Dostatečné množství vápníků přitom není složité doplnit vhodně složenou stravou. Vápník obsahují **mléčné výrobky** (mléko, jogurty, tvaroh, tvrdé sýry), **mák, para ořechy, mandle, sojové boby, fazole, tofu či tmavá listová zelenina**.

Vitamín D pro růst

Aby tělo dokázalo vápník vstřebat a správně uložit, potřebuje k tomu také vitamín D. Ten je tak v těhotenství potřebný nejen pro **správný vývoj kostí dítěte, ale také pro celkový růst**. Pokud žena vitamin D v těhotenství nedoplňuje, může se to u dítěte projevit sníženou hustotou kostní tkáně. „Déčko“ slouží i jako **prevence nízké porodní váhy novorozence, těhotenské cukrovky a vzniku diabetu u dítěte** v pozdějším životě.

- Doporučená denní dávka není přímo stanoveno, ale přiměřený příjem je odhadován na **20 µg vitaminu D denně** pro dospělé včetně těhotných žen.

Vitamin D obsahují **mléčné výrobky (mléko, sýry), mořské ryby,**

vejce nebo třeba houby. A přijímat ho lze i ve formě doplňků stravy.

Železo proti předčasnému porodu i cukrovce

Tohoto důležitého minerálu, z něhož si lidský organismus tvoří hemoglobin, potřebuje žena během těhotenství dvojnásobné množství než předtím. Dostatek železa znamená **dostatečné zásobení dítěte kyslíkem**, současně je železo důležité pro **normální růst a vývoj** a pomáhá předcházet předčasnému porodu. U ženy zase přispívá ke snižování rizika anémie, pomáhá jí bránit se před infekcemi a snižuje únavu.

- Těhotné ženy by měly denně přijímat **30 mg železa**, pro kojící matky je doporučená denní dávka 20 mg železa.

  Kromě doplňků stravy ho najdeme zejména v potravinách živočišného původu - **v červeném mase, játrech, rybách**. Pro tělo je lépe využitelné než z rostlinných zdrojů, ale ani ty bychom neměli zatracovat. K pokrytí dostatečné dávky železa může přispět konzumace l**uštěnin, celozrnných obilovin, tmavé listové zeleniny**.

Vhodné úpravy ve stravování je ideální konzultovat se svým lékařem, který případně doporučí i kvalitní doplňky stravy a jejich dávky. Potřebné množství živin se totiž mimo jiné odvíjí od toho, zda žena čeká jedno dítě, nebo vícerčata. U některých látek je pak důležité hlídat si během těhotenství nejen jejich deficit, ale i nadbytek, obojí totiž může znamenat komplikace a zdravotní rizika pro matku i dítě.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:
Tiskové materiály Repromeda
https://www.nzip.cz/kategorie/3-vyziva-zdrave-populace
https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-01914-9
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6804415/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26773247/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607655/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2989696/

co jíst v těhotenství DHA jód kyselina listová nedostatek jódu těhotenská výživa těhotenství vápník vitamin D zdravý životní styl železo ženské zdraví

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz