magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 6. 2016 | vcj

Co by muži měli vědět o svých ženách v očekávání

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-by-muzi-meli-vedet-o-svych-zenach-v-ocekavani__s10010x9813.html

Jak se jí změní tělo? A je tahle neuvěřitelná proměna navždy? Ale no tak, pánové!

Zdroj: Těhotná ze Shuttertock

Máme pro Vás pár faktů a odpověď na druhou otázku je NE, když bude dodržovat pár pravidel! Takže popořadě, ať víte s čím počítat.

1. vlivem hormonů bude mít klouby mnohem flexibilnější
2. postupně bude přibírat
3. jak jí poroste bříško, změní se s tím těžiště těla

4. děloha bude zhruba vážit o 1030 g víc
5. také se zvýší srdeční výdej, takže vaše partnerka bude potřebovat až o 16 dechů/min víc
6. zvětší se jí objem krve o 30% a to něco váží
7. začnou víc pracovat vylučovací orgány a tak je logická větší potřeba wc

Měla by jíst moje žena za dva?

Asi nejzásadnější je pestrost jídelníčku a jeho vyváženost. Rozhodně neplatí, že je potřeba jíst za dva, nebo že může v těhotenství popustit uzdu chutím a jíst všechno na co má chuť. Přiměřenost, kvalita a doplnění o pohyb je jednou ze záruk zdárného průběhu těhotenství. Vedle optimálního energetického příjmu a příjmu základních živin je k tomu důležitý dostatečný příjem kyseliny listové, železa, nenasycených mastných kyselin, vápníku a hořčíku. A jen pro pořádek, protože je nad slunce jasné, že v době očekávání by Vaše žena měla upravit životní styl, omezit kouření a pro jistotu vynechat alkohol.

Tak měla by moje žena jíst víc nebo ne?

Ano měla! V období těhotenství je potřeba obohatit jídelníček třeba o jednu celozrnnou housku s plátkem sýra. Během celého těhotenství je potřeba zvýšit příjem energie o 300 MJ (71 700 Kcal, tj. 30 1140 kJ).

Proč je mojí ženě špatně a zvrací?

Je to zcela fyziologický stav. V průběhu prvního trimestru trpí některé ženy značnými nevolnostmi a jejich hmotnost dokonce klesá. Pro zmírnění nauzey a zvracení se doporučuje sníst ráno, ještě před vstáváním, sacharidový pokrm (např. několik piškotů nebo banán). Také je důležité jíst pravidelně! Nutriční specialistka PhDr. Hlavatá, Ph.D., garant iniciativy Vím, co jím a piju o.p.s. doporučuje malé porce alespoň 5x denně. A také doporučila omezit tučné a dráždivé pokrmy.

Kolik kilo přibere?

Hmotnost budoucí maminky je velmi sledovaný parametr. Optimální váhový přírůstek je u zdravých žen v dobrém nutričním stavu 11,5–12 kg. Ženy, které jsou podvyživené, ty by měli přibrat až 18 kg a naopak obézní ženy by měly mít víc o 4–7 kg.

Co bych měl kupovat za potraviny, aby moje

těhotná žena nepřibrala moc?

Základem je omezit příjem tuků a sacharidů. To v praxi to znamená:

• Do košíku raději nedávejte uzeniny a paštiky. Nebo jenom za odměnu.

• Šetřete máslem nebo margarínem na pečivu.

• Kupte budoucí mamince rybu nebo olej z ryby. Zvýšíte tak příjem nenasycených tuků a olejů.

• Kupujte jí dál komplexní sacharidy! Celozrnné pečivo, vločky, brambory, těstoviny, rýži a u těchto dobrot dávejte pozor na množství!

• Těhotná žena a Váš budoucí potomek ocení na talíři bílkoviny. Takže na nákupu nezapomeňte na libové maso.

• Zapomenout můžete s klidem na tučné sýry nebo zakysané mléčné výrobky.

• Zkuste spolu jíst pravidelně. Dopřejte si š hlavní jídla a 2 svačiny denně.

• Žízeň uhasí nejlépe v těhotenství neochucené nápoje jako obyčejná voda a čaje.

A ještě nezapomeňte na fakt, že je škodlivý i druhý extrém! Nedostatečný energetický příjem zvyšuje pravděpodobnost spontánních potratů, předčasných porodů, růstové retardace a nízkou porodní hmotnost.

Věděli jste, že dítě, které je během těhotenství matky podvyživené, má v dospělosti sklon k obezitě a dalším vážným nemocem?

Tak teď už to víte.

Jak zajistíte dostatek minerálních látek pro svou paní v očekávání?

Koupíte potraviny bohaté na vápník! Ten je potřeba pro správnou stavbu kostí plodu. Jestli ho bude mít žena málo, začne se uvolňovat ze zásob. Budoucí mamince pak hrozí osteoporóza nebo zkažené zuby. Když bude pít mléko, jíst vhodné mléčné výrobky, sardinky, mák, ořechy, luštěniny zůstane jí krásný úsměv a dobrá nálada.

Zdroj hořčíku jsou luštěniny, ořechy, maso, ovoce a zelené natě. Železo zajistíte budoucí

mamince hlavně masem, zeleninou, sušenými meruňkami nebo rozinkami.

Nedostatek železa zvyšuje riziko anemií. S anemií stoupá riziko potratu, předčasného porodu a nízké porodní hmotnosti novorozence. Biologickou dostupnost železa zvyšuje vitamin C, proto ať potraviny bohaté na železo zapíjí žena třeba pomerančovým džusem.

Málo Jódu = malá porodní hmotnost!

Tady stačí myslet na jodizovanou sůl.

Věděli jste, že jód se přidává do krmných směsí dojnic?

Ano, přidává. Z toho je jasné, že těhotné partnerce bude stačit sem tam sklenice mléka nebo jogurt a jód je z hlediska výživy zajištěný.

Nezapomínejte ženu krmit kyselinou listovou, zinkem, ať nemáte retardovaného potomka a vitamíny D a B2. A co sport a pohyb v těhotenství?

Je přirozený a žádoucí. Nastávající mamince pomáhá snižovat bolesti zad, působí proti zácpě a nadýmání, minimalizuje otoky, pomáhá předcházet nebo léčit těhotenskou cukrovku a lépe připraví na porod. Takže choďte se svou paní hodně plavat, nechte jí tančit, rychle chodit, dobře se protáhne na józe, stacionárním kole nebo na speciálním cvičení pro těhotné, ať si udrží dobrou fyzickou kondici.

Jakému pohybu by se žena v těhotenství měla vyhnout?

V 1 trimestru nejsou pro ženu vhodné poskoky a otřesy a ve 3 trimestru není dobré nechat ji dlouho ležet na zádech. Tepová frekvence by u gravidní ženy neměla překročit 140 tepů za minutu. Nelezte spolu na skály, nepotápějte se hluboko, pozor na sporty kde hrozí pád nebo kontakt. Nezapomeňte na

dostatek lásky a užívejte si spolu toto krásné období.

Připraveno ve spolupráci s nutriční specialistkou a odbornou garantkou programu Vím co jím a piju PhDr. Karolínou Hlavatou Ph.D.

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