magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 10. 6. 2014 | Chrpa Josef

Správná strava v těhotenství – základ pro vaše dítě

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Spravna-strava-v-tehotenstvi---zaklad-pro-vase-dite__s10013x8424.html

Tím, jak se nastávající maminky v těhotenství stravují, ovlivňují nejen sebe, ale i svého potomka. Potraviny svým složením mají vliv na vývoj plodu, zdraví ženy a dítěte po porodu, ale i na budoucí stravovací návyky potomka. Je tedy velice důležité dbát na vyváženou stravu a správný jídelníček.

Velkou úlohu sehrává hmotnostní přírůstek v době těhotenství. Značná část nastávajících maminek jí „za dva“ a v těhotenství přibírá více než doporučených 12 kg. *„Nadbytečné kilogramy se nejen špatně shazují, ale významně se zvyšuje i riziko rozvoje těhotenské cukrovky, která ohrožuje jak maminku, tak dítě. Škodlivý je i druhý extrém – za každou cenu si udržet štíhlou postavu. Děti, které jsou v těhotenství vystaveny nízkému energetickému příjmu, bývají v pozdějším věku častěji obézní,“* říká Karolína Hlavatá, garantka iniciativy Vím, co jím a piju.

Nedílnou součást jídelníčku těhotných žen tvoří ovoce a zelenina

Co nesmí chybět v jídelníčku těhotných

1. Vyvážená strava

Svou stravou zajišťujete svému dítěti potřebné látky k jeho zdravému vývoji, je proto zcela zásadní složit jídelníček tak, aby v něm byly zastoupeny všechny hlavní skupiny potravin.

Kyselina listová- klíčová složka ve výživě těhotných žen je **kyselina listová**. Vedle železa je významná pro krvetvorbu a hraje důležitou roli v prevenci vrozených vývojových vad nervové soustavy. Ideální přísun kyseliny listové by měl být **400 až 800 mikrogramů**. Kyselina listová je obsažena v kapustě, brokolici, špenátu, sóji, luštěninách, rybách, kuřecím mase...

Zinek -významný prvek v tvorbě imunity potomka. Nalezneme ho v **celozrnných obilovinách, tvrdých sýrech, dýňových semínkách.**

Bílkoviny - do stravy zařazujte **mléko a mléčné výrobky** (3 porce denně)**, sýry, maso** – upřednostňujte **ryby a drůbež**, uzeniny z jídelního lístku úplně vypusťte. „*Vyhněte se masu tučnému, vždy jej vybírejte libové. Červené druhy mas také nevynechávejte, je bohaté na železo a vitamin B12.* ***Mléčné výrobky vybírejte polotučné****, obsahují potřebné množství* ***vápníku****, který je důležitý pro* ***růst kostí.*** *Vedle vápníku je klíčový pro správný vývoj dítěte i* ***jód, železo a hořčík,***“ konstatuje Karolína Hlavatá.

2. Vitaminy skupin B a C

Vitaminy skupiny B jsou nejvíce obsaženy ve **vejcích, mase, obilninách a mléce a pomáhají předcházet vrozeným vadám.** Vitaminy C nalezneme v **ovoci** (černý rybíz, citrusy), **zelenině** (rajčata, kapusta, zelí, brambory).

3. Dodržujte pitný režim

V těhotenství by nastávající maminky měly dodržovat **dostatečný příjem tekutin,** zejména vody (balené). „*Tekutiny pomáhají* ***předcházet zácpě****. Nepijte příliš slazených nápojů a dávejte si* ***pozor i na konzumaci některých bylinných čajů a většího množství kávy,“*** doplňuje Karolína Hlavatá.

Doporučený počet porcí pro vyvážený jídelníček:

	děti 4-6 let	muži 18 > let	ženy 18 > let	těhotné a kojící	osoby starší 60 > let
Cereálie	3	6	4	5	3
Zelenina	3	5	4	4	3
Ovoce	2	4	3	3	2
Mléko	3	3	3	3	2
Zdroje bílkovin (maso, ryby, vejce, luštěniny)	2	3	1	2	1
Cukr, sůl, tuky a oleje	střídmá konzumace				

Čemu se v těhotenství vyhnout:

1. Cigarety a alkohol

Toxické látky, které obsahují alkoholické nápoje a cigarety mohou **vážně poškodit zdraví a narušit vývoj dítěte**. Pokud se však jedná o o**bčasnou konzumaci** jedné malé sklenky vína či piva, vývoj vašeho potomka není ohrožen.

2. Diety

V těhotenství na diety raději zapomeňte. Pokud chcete, aby vaše dítě bylo zdravé a správně se vyvíjelo, musíte mu zajistit **dostatečný přísun živin.** Důsledky matčina stravování se **nemusí projevit na zdravotním stavu dítěte okamžitě**, ale až v **průběhu jeho dalšího vývoje**. *„Dejte si **pozor na obezitu a nadváhu**, riskujete rozvoj **těhotenské cukrovky**, **předčasný porod, narození mrtvého plodu** a jiné. Těhotné ženy s normální hmotností před těhotenstvím by neměly přibrat více než **12 kg,“*** upozorňuje dietoložka.

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