magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 5. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jak se stravovat v těhotenství? Základem je pestrost

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-se-stravovat-v-tehotenstvi-Zakladem-je-pestrost__s10010x20289.html

Období před příchodem miminka na svět je jak radostné, tak náročné. A tím, co těhotná žena jí a pije, ovlivňuje zdraví nejen sebe samotné, ale i budoucího miminka. Není potřeba jíst za dva, ale dvakrát tak kvalitně! Které zdroje živin do stravy zařazovat? Dozvíte se v našem článku.



Zdraví vašeho miminka ovlivňujete prakticky už od samotného početí. Proto pokud těhotenství teprve plánujete a víte, že o vaší stravě zrovna nejde říci, že je zdravá, pestrá a vyvážená, je vhodné zapracovat na zlepšení. Dobré je také udržovat si normální hmotnost, nebo zdravým způsobem snížit svou váhu před

otěhotněním – jste-li v pásmu obezity či nadváhy.

Nutričně vyvážená strava je základ

Samotné těhotenství pak samozřejmě neznamená, že byste měla na kvalitní a zdravou stravu zapomenout. Právě naopak. Není třeba až tolik přidávat na množství jídla, velmi podstatná je ale **nutriční kvalita stravy** – tak abyste přijala všechny důležité a potřebné živiny pro sebe i miminko. Až v druhém a třetím trimestru těhotenství by se měl **energetický příjem navýšit o cca 300 kcal (1200 kJ)** – což jsou třeba 2 menší svačiny.

V průběhu těhotenství by se měla vaše hmotnost navýšit zhruba o 12 kg (z původní normální hmotnosti), u žen s nižší váhou před otěhotněním to je samozřejmě více, naopak u žen s nadváhou či obezitou méně.

Vsaďte na pestrost

V průběhu těhotenství byste měla jíst pestře, **využívat zejména kvalitní základní a čerstvé suroviny pro přípravu jídel, vyhýbat se polotovarům, jídlům rychlého občerstvení nebo vysoce zpracované potraviny.**

- V tomto období, které je krásné, ale poměrně náročné, **zapomeňte na cílené hubnutí nebo hladovění**.



Netrpíte-li sama alergií na nějakou potravinu či její složku, **není důvod se potravinám s vyšším potenciálem vyvolat alergickou reakci vyhýbat**. Naopak je pozitivní, když miminko prostřednictvím vás v době těhotenství a pak v době kojení „potká“ co nejvíce různých potravin – je pak více pravděpodobné, že bude tyto potraviny dobře tolerovat.

Pitný režim je také důležitou součástí zdravého životního stylu – tak na něj nezapomeňte. Nejvhodnější je samozřejmě voda, nejlépe nesycená. Milujete kávu a čaj? Dopřejte si cca 1-2 šálky denně a volte spíše slabší čaj i kávu. Dalším nápojům s obsahem kofeinu (kolové či energetické nápoje) se raději vyhněte. **Nevhodné jsou i nápoje s obsahem chininu (tonic).**

Klíčové živiny, které jsou v těhotenství důležité

Omega 3 mastné kyseliny a jód

Jezte pravidelně ryby, zejména ty tučné mořské, ale omezte ty, které žijí déle (např. žralok, makrela, tuňák či mečoun) – čím déle žijí, tím více se v nich hromadí negativní látky jako je například rtuť. Vhodný je například losos, sleď nebo sardinky.

- Pokud ryby nekonzumujete alespoň 2x týdně, vyberte si a pravidelně užívejte nějaký doplněk stravy s obsahem **omega 3 mastných kyselin**. Ty jsou totiž důležité pro rozvoj zraku i mozku miminka.
- Navíc jsou tučné mořské ryby i **zdrojem jódu**, který také nutně potřebujete jak vy, tak i miminko – pro vývoj mozku a kognitivních schopností.

Železo

Pokud striktně dodržujete vegetariánskou stravu, maso konzumujete jen výjimečně, nebo vás již před otěhotněním trápila nižší hladina železa v krvi, rozhodně dbejte na **příjem železa** z vhodných zdrojů ve stravě, případně nebude-li to stačit, pak v podobě léku nebo doplňku stravy.

- Železo najdeme nejen **v listové zelenině** (kterou lehce okyselte šťávou z citronu či limetky, abyste zlepšila vstřebávání železa díky přítomnosti vitaminu C), ale také ho obsahuje **vaječný žloutek a kvalitní libové maso**. Nevyhýbejte se červenému masu, které je na železo bohatší než maso bílé – v této formě je železo také nejlépe vstřebatelné.
- **Maso je navíc také zdrojem zinku a vitamínu B12 či zinku.**

Hořčík

V těhotenství se také zvyšuje potřeba hořčíku, při jeho nižším příjmu vás mohou potrápit křeče nohou nebo předčasné kontrakce.

- Vhodným zdrojem jsou **ořechy, semena či celozrnné obiloviny a ovesné vločky, najdeme ho také v banánech, meruňkách, jahodách, kiwi, malinách**. Nebo lze pít **minerální vodu s vyšším obsahem hořčíku**.

Tento důležitý prvek ale obsahují třeba i vejce či maso, případně lékař může předepsat i magnesium ve formě tablet. V závěru těhotenství – cca 5 týdnů před porodem – se však obvykle tato suplementace vysazuje, aby se děložní svaly pomalu připravovaly směrem k porodu.

Kyselina listová

Jedním z velmi důležitých vitamínů je kyselina listová. Její dostatečný příjem je důležitý již 3 měsíce před samotným otěhotněním, v těhotenství pak působí proti předčasným potratům.



- Najdeme ji **v listové, kořenové i košťálové zelenině, různých druzích ořechů, celozrnných obilovinách, vejcích, tropickém ovoci a droždí.**

Část žen nedokáže kvůli genetické mutaci přeměňovat přijatou kyselinu listovou na aktivní formu – folát. Proto může být vhodné přijímat již přímo tuto aktivní formu. Doporučeno je **400 µg kyseliny listové v době před otěhotněním a poté 600 µg v těhotenství**, případně může lékař doporučit i dávku vyšší (v případě rizikového těhotenství).

Vitamín D a vápník

- V zimním období je pozitivní doplňovat také vitamín D, kromě příjmu ze stravy – **ve vaječném žloutku, mléku či mléčných produktech nebo v potravinách obohacených tímto vitamínem rozpustným v tuku**.

Kromě vitamínu D najdeme v mléku a mléčných výrobcích také **vápník**, který potřebuje miminko pro normální tvorbu kostí a působí preventivně i proti křečím. Pokud nemáte vápníku ve své stravě dostatek, bude miminko čerpat z vašich zásob v kostech a zubech.

- Proto se doporučuje denně přijímat v době těhotenství **3-4 porce mléčných výrobků**, nejlépe fermentovaných (např. bílý jogurt, neochucený kefír, aj.), které obsahují také **probiotické bakterie**. Dalšími vhodnými zdroji jsou **sardinky, ale třeba i brokolice, vlašské ořechy nebo mák**.

A důležitá je také **psychická pohoda a vyrovnanost**. Tak ať je pro vás toto speciální životní období radostné a pohodové, plné kvalitních a zdravých potravin a pokrmů.

Za týden se podíváme na to, kterým potravinám se v těhotenství raději vyhnout a také, jaké zdravotní neduhy mohou ženu v tomto období potkat.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: HRONEK, Miloslav a Hana BAREŠOVÁ. Strava těhotných a kojících. Praha: Forsapi, c2012. Rady lékaře: průvodce dietou.
ZLATOHLÁVEK, Lukáš. Klinická dietologie a výživa. Praha: Current Media, 2016. Medicus.

co jíst v těhotenství kyselina listová listová zelenina mák omega 3 mastné kyseliny ořechy pestrá strava pitný režim potraviny bohaté na hořčík potraviny bohaté na jód potraviny bohaté na vápník potraviny bohaté na železo pravidelná strava těhotenská strava těhotenská výživa těhotenství tučné ryby vitamin D vyvážený příjem živin zdroj jódu zdroj vápníku zdroj železa zdroje hořčíku

---

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