



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 30. 5. 2022 |  Mgr. Jitka Laštovičková

Jaká strava pomůže na těhotenské neduhy a kterým potravinám se rozhodně vyhnout?

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Jaka-strava-pomuze-na-tehotenske-neduh-y-a-kterym-potravinam-se-rozhodne-vyhnout__s10010x20294.html

Čekání na příchod miminka je sice pro ženu krásným obdobím, na druhou stranu ho mohou ztrpčovat i nejrůznější zdravotní neduhy. Nejednu budoucí maminku potrápí nevolnosti, pálení žáhy či těhotenská cukrovka. Jak se v takových případech stravovat? A kterým potravinám se v tomto požehnaném stavu vyhnout úplně, bez ohledu na to, trápí-li vás zmíněné neduhy? Přečtěte si v našem článku.



Co trápí budoucí maminky nejčastěji a co s tím

Nevolnosti

V prvních měsících budoucí maminky také často trápí nevolnosti, u některých žen bohužel mohou přetrvávat i v druhém a třetím trimestru.

Ty může pomoci zmírnit:

- **pravidelná strava** v menších porcích, abyste se vyhnula hladu
- **pomalejší start dne** - nevstávejte z postele hned, pomalu se posadte a mějte blízko připravený talířek s kouskem pečiva nebo pár suchary
- mějte s sebou vždy třeba **hrst ořechů a banán či jablko**, abyste se vyhnula náhlému hladu
- nevolnosti zmírňuje též **malé množství zázvoru** (s jeho množstvím ale opatrně - vyšší dávky už vhodné nejsou)

Pálení žáhy

Řada těhotných žen také bojuje s pálením žáhy – to se objevuje nejen v důsledku rostoucí dělohy, která tlačí žaludek vzhůru, ale vliv má i působení hormonů.



Pokud se s pálením žáhy potýkáte i vy, zkuste následující:

- vyhnout se potravinám, které mohou přispět k vyvolání nebo zhoršení tohoto problému
- jíst raději **menší porce a častěji**, jíst v klidu, dobře stravu rozmělnit, nehltat
- pomoci může také vhodný **léčivý přípravek na bázi alginátu nebo snižující kyselost obsahu žaludku** – v takovém případě se ale vždy poraďte s lékařem nebo s lékárníkem

Zácpa

Často také budoucí maminky trápí zácpa, tehdy je třeba:

- hlídat si **dostatečný příjem tekutin** (doporučené jsou 2 l tekutin denně)
- přijímat **dostatek vlákniny** (zařazením celozrnných obilovin, luštěnin ve vhodné formě, zeleniny a také ovoce).
- podpořit trávení můžete i **pravidelným pohybem** – procházka na čerstvém vzduchu svědčí duši i tělu

Těhotenská cukrovka

Stravování v těhotenství může zkomplikovat také těhotenská cukrovka, kdy je obvykle nutné:

- **přizpůsobit stravu a řídit příjem sacharidů** tak, aby bylo dosahováno vhodných hodnot hladiny cukru v krvi (vyřazení potravin s přidaným cukrem, vážení porcí ovoce a výběr vhodných druhů, nastavení vhodného množství sacharidů v jednotlivých denních jídlech, aj.)

Alkohol by měl být tabu, zapomeňte i na syrové maso či vejce

Naprosto jednoznačně by se měla těhotná žena vyhnout **alkoholu i kouření, nemluvě o drogách** – nic pozitivního nepřináší ani jí, ani miminku. Vhodné je ale v tomto speciálním období zapomenout i na některé potraviny nebo jídla. Zejména potraviny, u kterých je vyšší riziko výskytu bakterií nebo jejich toxinů, které mohou vyvolat onemocnění:

- **syrové maso a vnitřnosti,**
- **ryby a vejce,**
- **nepasterované mléko a výrobky z něj,**
- **zpracované masné produkty, které neprocházejí dostatečnou tepelnou úpravou (např. klobásy uzené studeným kouřem).**

Tatarák nebo čerstvé nepasterizované mléko si tak raději odepřete. Nedoporučují se ani **potraviny obsahující náhradní sladidla, glutamáty (zvýrazňovače chuti) nebo konzervační látky.**

S bylinkami opatrně, na játra zcela zanevřít nemusíte



Naopak neplatí, že byste si nemohla vůbec dát **játra** či kvalitní tepelně upravenou játrovou paštiku, ale s četností konzumace ani s porcí to nepřehánějte. Játra jsou totiž zdrojem formy vitamínu A, která má v nadměrném množství negativní vliv na plod.

Forma betakaroten, kterou přijímáme z ovoce a zeleniny je naopak bezpečná.

Pozor dejte na bylinky, ne všechny jsou zcela neškodné, některé mohou zvyšovat riziko potratu (např. jalovec či pelyněk, ale i další), nebo vyvolat změny vývoje u plodu. Podobně je tomu i s **doplňky stravy** – ne každý je vhodný v době těhotenství. Vybírejte přednostně ty, které jsou určeny přímo pro těhotné ženy nebo se o jejich vhodnosti poradte s lékařem či lékárníkem. To platí samozřejmě i pro léky.

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.

[bylinky co nejíst v těhotenství](#) [nepasterované mléko](#) [pálení žáhy](#) [pitný režim](#)
[syrové maso](#) [těhotenská cukrovka](#) [těhotenská strava](#) [těhotenská výživa](#)
[těhotenské nevolnosti](#) [vláknina](#) [vyvážený jídelníček](#) [zácpa](#)

Copyright © 2022

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