magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 6. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jak by měla žena jíst, když kojí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-by-mela-zena-jist,-kdyz-koji__s10010x20316.html

Podobně jako v těhotenství, ani při kojení žena svou stravou neovlivňuje jen sebe samotnou, ale i miminko. Prostřednictvím mateřského mléka přijímá dítě potřebné živiny – a řada z nich závisí právě na stravě kojící maminky. Jak by tedy měl vypadat její jídelníček? A na co si dát pozor, aby děťátko příliš netrápily potíže s bříškem?

Mateřské mléko je takový malý přírodní zázrak. Pro kojené dítě je v prvním půlroce života jediným zdrojem výživy, později pak i dále tvoří důležitou součást jeho stravy společně s postupně zařazovanými nemléčnými příkrmy.

Stále platí, že by **strava kojící ženy měla být pestrá a vyvážená**, s preferencí základních potravin před vysoce zpracovanými výrobky.

- Není vhodné zařazovat jídla smažená, s obsahem umělých sladidel nebo konzervantů či barviv.
- Nedoporučuje se ani syrové maso, syrová vejce či nepasterizované mléko a výrobky z něj – aby se kojící maminka vyhnula infekci bakteriemi rodu Salmonella nebo Campylobacter.
- Období kojení není vůbec vhodné pro nějaké radikální experimenty s výživou nebo razantní hubnutí. Při rychlé redukci váhy z tuku by se totiž do mateřského mléka ve vyšší míře uvolňovaly negativní látky (např. polychlorované bifenyly, dioxiny, aj.), které se nám během života ukládaly v těle v tukové tkáni.

Hmotnost by se měla snižovat **maximálně o 0,5 kg týdně**.

Při kojení navyšte energetický příjem

Tvorba mateřského mléka klade na tělo ženy i energetické nároky, takže zapomeňte na hladovění. **Doporučuje se navýšit energetický příjem ženy o cca 500 kcal/den v prvních 4-6 měsících kojení, dále pak o něco méně – o cca 400 kcal/den.** Při ukončení kojení je pak třeba příjem energie snížit.

V prvních týdnech po porodu může být složitější najít čas si připravovat čerstvé pokrmy – můžete využít např. zamražený vývar připravený před porodem nebo požádejte o pomoc členy své rodiny.

Denně by měla kojící žena přijmout 5-6 jídel a v nich:

- 2-4 porce ovoce (nejlépe čerstvého),
- 3-5 porcí zeleniny (dušené, vařené, pečené i čerstvé),
- 1-3 porce zdrojů bílkovin (maso, ryby, vejce, luštěniny),
- 3-4 porce mléčných výrobků, nejlépe fermentovaných a polotučných,

- 5-6 porcí zdrojů sacharidů (celozrnné cereálie, brambory, rýže, těstoviny, celozrnné pečivo).

Pozor na dostatečný příjem vitamínů

Obsah některých živin v mateřském mléce může, ale i nemusí významně ovlivňovat strava kojící ženy – nejvíce jsou jídelníčkem ovlivňované hladiny vitamínu C a vitamínů skupiny B. U kyseliny listové, vápníku, železa, zinku, mědi a vitaminu D je obvykle jejich množství v mateřském mléce poměrně stabilní. **Pokud tyto důležité živiny ale kojící žena nepřijímá v dostatečném množství ve své stravě, čerpá se pro obsah v mateřském mléce ze zásob v jejím organismu.** A v případě vitamínu A, jódu, selenu, ale i polynenasycených mastných kyselin (např. kyselina dokosahexanová – DHA) může nedostatečný obsah těchto látek ve stravě maminky vést až k jejich nedostatečnému obsahu v mateřském mléce, které miminko přijímá. A tyto látky jsou velmi potřebné – **jód je základním stavebním kamenem hormonů štítné žlázy, kyselina dokosahexaenová je důležitá pro rozvoj mozku i zraku dítěte**.

Zároveň kojení zvyšuje nároky na příjem některých živin – **kyseliny listové, vitamínů A, B6 a B12 a C, vápníku, hořčíku a selenu.** Proto by si měla kojící žena dopřávat čerstvou zeleninu a ovoce (jako zdroje vitamínu C, kyseliny

listové a hořčíku), libové maso a ryby (zdroj vitaminu B12 a selenu), mléko a mléčné výrobky (zdroj vápníku, vitaminu B12). **Pestrost a vyváženost stravy je tak stále na místě, stejně jako v době těhotenství.** Neodbývejte se tak, jíte-li kvalitně, pečujete nejen o své zdraví, ale i o zdraví svého miminka.

Aby bříško nebolelo…

Zejména v prvních měsících života miminko často trápí bolesti bříška – nadýmavé látky také přecházejí ze stravy maminky do mateřského mléka. **Je vhodné v tomto období omezit konzumaci nadýmavých potravin a těžce stravitelných pokrmů.**

- Méně vhodné jsou zejména luštěniny, nadýmavé druhy zeleniny (zejména košťálová zelenina, ale třeba i kukuřice, okurka, hrášek, paprika, cibule či česnek), čerstvé pečivo a kynuté pečivo, pálivá koření, ale i větší množství

hrušek a hroznového vína.
- Nekonzumujte sycené nápoje.

Každé miminko může reagovat jinak – jistě brzy zjistíte, co vám i miminku vyhovuje a čemu se naopak v tomto období raději vyhnout. Pro dochucení některých jídel a snížení jejich nadýmavosti můžete využít třeba saturejku či kmín.

Po konzumaci některých potravin se také může u miminka objevit **alergická reakce** (např. mléko a mléčné výrobky, exotické ovoce, ořechy, sója, vejce nebo ryby, ale i řada jiných potravin) – tehdy je nejlepší poradit se s pediatrem.

Pitný režim

Ani při kojení nezapomínejte na tekutiny a **pijte v průběhu celého dne**. Nemusíte pít dvakrát tolik, ale dostatečný příjem tekutin je stále důležitý. **Doporučuje se denně přijmout cca 2-3 l tekutin.** Neplatí ale, že je zvýšený příjem tekutin nutný pro zvýšení tvorby mateřského mléka.

Nejvhodnější je **neperlivá voda či slabě mineralizovaná voda nebo ovocný čaj**, sáhnout můžete i po bylinných čajích pro kojící ženy. V menším množství můžete zařadit i ředěné kvalitní ovocné 100 % džusy nebo mošt – u druhů s obsahem exotického ovoce je vhodnější určitá opatrnost (s ohledem na

reakci miminka). **Jeden šálek kávy nebo silnějšího čaje si denně dejte**, pozor ale na čas konzumace – pokud si jej posunete do odpoledních hodin, může se pak u dítěte v podvečerních hodinách objevit podráždění, neklid a potíže s usínáním.

Alkoholu by se měla samozřejmě kojící žena vyvarovat – i ten přechází do mateřského mléka. Pokud už se rozhodne si i přes to skleničku dát, měla by zvolit max. 1-2 dcl standardního vína či piva a zkonzumovat ji po nakojení, aby tak byl co nejdelší čas do dalšího kojení.

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.

bolesti bříška co jíst při kojení co nejíst při kojení jód kojení mateřské mléko nadýmání nadýmavé potraviny pestrá strava pitný režim selen strava při kojení vitaminy a minerály vyvážený příjem živin

---

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