



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 23. 9. 2013 | tla

Projezte se ke zdravému miminku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Projezte-se-ke-zdravemu-miminku__s10010x7918.html

Péče a starost o miminko nezačínají až jeho příchodem na svět, alespoň ne pro maminky. To, zda bude zdravé, krásné a spokojené, ovlivňujete již před jeho početím a samozřejmě během devíti měsíců, co se vyvíjí ve vašem bříšku.



Každá žena by měla v době, kdy o miminku uvažuje nebo ho již očekává, přehodnotit svůj jídelníček, aby se „projedla“ ke zdravému klukovi nebo holčičce. **Nekouřit, nepít alkohol a vyhýbat se přemíře kofeinu je základ, ale nestačí.** Neposlouchejte rady typu – teď musíš jíst za dva, dej si, na co máš chuť, nebo naopak – moc se necpi, ať to potom shodíš. **Žádné extrémy**, ať už omezování se nebo bezbřehé přejídání neprospějí malému ani vám.

Ani hubená ani obézní

Při úspěšném otěhotnění hraje již na počátku značně důležitou roli přiměřená hmotnost budoucí maminky. BMI by se mělo před početím pohybovat v rozmezí normy 20 až 25. **„Při velmi nízké hmotnosti dochází často k poruše menstruačního cyklu. Nedostatek tělesného tuku narušuje hormonální rovnováhu. Zvyšuje se riziko, že dítě neporoste tak, jak má, i riziko**

předčasného spontánního potratu,“ varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Šanci na otěhotnění a donošení miminka snižuje i obezita. Navíc ženy s nadváhou trpívají častěji těhotenskou cukrovkou. **„Pak se jim rodí děti s vysokou porodní hmotností, mívají komplikovanější porody a častěji poporodní poranění,**“ dodává Karolína Hlavatá.

Začněte kyselinou listovou

Kyselinu listovou ve zvýšeném množství odborníci doporučují užívat již tři měsíce před otěhotněním. Podporuje růst plodu a zejména správný vývoj nervové soustavy.

Její přírodním zdrojem je především, jak název napovídá, listová zelenina, například ledový či salát, čínské zelí, kapusta, špenát. Protože vstřebatelnost kyseliny listové přijímané v potravinách je zhruba 50procentní, navíc vařením se jí až 95 procent zničí, je vhodné ji užívat ve vitamínových doplňcích. Organismus jí z nich vstřebá až 100 procent.

Základem jsou vápník a bílkoviny

Jak před otěhotněním, tak během celého těhotenství by měla maminka dbát na

dostatečný příjem vápníku a kvalitních bílkovin, tedy alespoň tři porce mléčných výrobků za den, vejce, libové maso, ryby.

Zejména mořské ryby jsou zdrojem jodu, který ovlivňuje vývoj plodu po stránce tělesné i duševní, a nenasycených mastných kyseliny omega-3, důležitých pro správný vývoj mozku plodu a správnou funkci štítné žlázy.

Dejte si i červené maso

Maminky by se neměly vyhýbat ani červenému masu. **„Obsahuje vitamín B12 a železo. Jsou důležité pro krvetvorbu, zásobování krve kyslíkem a vývoj nervového systému,“** doporučuje dietoložka Hlavatá.

Nejde jen o vitamíny

Zelenina a ovoce v jídelníčku budoucích maminek jsou samozřejmě důležitým zdrojem potřebných vitamínů a minerálních látek, ale nejde jen o ně. „Je to i vhodná prevence zácpy, která těhotenství často provází,“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

Sacharidy a tuky ano, ale...

Těhotenství znamená i zvýšenou potřebu sacharidů, které vám dodají energii, a esenciálních mastných kyselin, tedy tuků nezbytných pro zdravý vývoj mozku a nervových buněk miminka a také proto, aby maminka po narození dítěte mohla malé miminko nakrmit, pomáhají produkci mateřského mléka.

Neznamená to ale, že si máte každý den naložit talíř plný dortů nebo vypít litry sladkého koktejlu se zmrzlinou. **„Jako zdroj potřebného cukru je ideální ovoce. Aby maminka měla pak delší dobu pocit sytosti, je vhodné dát si ho v kombinaci s mléčným výrobkem, například s tvarohem, jogurtem nebo si udělat mléčný koktejl s ovocem,“** doporučuje dietoložka.

Bojíte se alergií?

Je-li některý z rodičů alergik, je vyšší pravděpodobnost, že i dítě bude mít alergii, stravou to ale podle Karolíny Hlavaté příliš neovlivníte. Rozhodně nemá smysl se vyhýbat třeba citrusům proto, aby na ně dítě nebylo alergické.

Pozor, můžete si »vyrobit válečka«

„Již stravováním v těhotenství ovlivňujeme, zda potomek bude mít později tendenci ke štíhlosti nebo naopak k obezitě. Jak přejídání, tak hladovění v těhotenství může mít u dítěte za následek rozvoj obezity. Už v mámině bříšku dochází k určitému naprogramování,“ varuje Karolína Hlavatá.

Nemusíte jíst za dva

Radu babiček – teď musíš jíst za dva – odborníci nepodporují. Energetický příjem v prvním trimestru není podle Karolíny Hlavaté nutné navyšovat vůbec. **„Později ho lze navýšit asi o 1200 kJ, což je např. krajíc chleba a 50 g sýru. Má-li maminka pocity hladu, jíst samozřejmě může. Důležité ale je hlídat si hmotnostní přírůstky. Ženy, které mají normální hmotnost v rámci BMI, by měly během těhotenství přibrat 8 až 12 kg, obézní v průměru 6 kg,“** dodává dietoložka.

Nezanedbávejte pitný režim

Denně přijměte 2 až 2,5 l tekutin, a to rovnoměrně celý den. Převažovat by

měla čistá mírně mineralizovaná voda bez bublinek. Nepijte příliš kyselé nápoje, protože by vás mohla pálit žába. Zvýšený přísun tekutin maminkám pomůže ke konci těhotenství nezadržovat tolik vody.

Kde potřebné živiny najdete

Bílkoviny	libové maso, ryby, vejce, mléko, jogurty, tvaroh a sýry, nejlépe přírodní. Pozor na sýry plísňové a zrající, mohou obsahovat bakterie salmonely a listérie.
Tuky	rostlinné oleje a tuky, ryby - makrely, sledi, lososi a tresky. Naopak živočišné tuky, jako je sádlo, máslo se snažte mírně omezit.
Sacharidy	obilné zejména celozrnné výrobky, vločky, brambory, ovoce a zelenina.
Vitamín B6	rybí, kuřecí a vepřové maso, brambory, zelenina, banány, avokádo a celozrnné výrobky.
Vápník	mléko, mléčné výrobky, tvaroh, sýry, mák, ořechy.
Železo	maso, luštěniny, celozrnné produkty a zelenina.
Jód	mořské ryby - treska a losos.
Hořčík	listová zelenina, luštěniny, celozrnné pečivo, vločky, ořechy a mléčné výrobky.

Copyright © 2024

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