



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 8. 1. 2019 | Bc. Kristina Šístková

# Mrkve ani hermelínu se bát nemusíte - mýty o stravování v těhotenství

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Mrkve-ani-hermelinu-se-bat-nemusite---myty-o-stravovani-v-tehotenstvi\\_\\_s10012x19056.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Mrkve-ani-hermelinu-se-bat-nemusite---myty-o-stravovani-v-tehotenstvi__s10012x19056.html)

Těhotenství je velmi diskutovaným tématem. Žena je s plodem propojena a cokoli udělá, ovlivní i plod. Je zapotřebí dodržovat všeobecná výživová doporučení pro období těhotenství, ale není nutné přitom podléhat nemístným obavám a mýtům. Naopak odpírání některých potravin může mít větší negativní vliv na vývoj dítěte než jejich konzumace.



## Čaje ano, ale střídejte druhy

Velmi často se mluví o úplném zákazu pití čajů. Čaj obsahuje thein, který se svými vlastnostmi rovná kofeinu, proto není vhodná konzumace **zelených a**

**černých čajů** ve velkém množství. Během těhotenství není nutné zcela omezit pití čajů, ale je lepší zvolit slabší čajové výluhy a průběžně střídat. Silnější zelené čaje jako je např. [matcha](#) se těhotným doporučuje v limitované dávce 2 g/den, což odpovídá přibližně 50 g kofeinu v závislosti na výrobcu. Vždy by měly být voleny **čaje certifikované** a sledovat tak i kvalitu a původ čaje. Do pitného režimu lze zařadit také čaje bílé, které obsahují méně theinu vlivem nižší oxidace během zpracování. Ovocné čaje thein neobsahují, protože se nevyrábí z lístků čajovníku. Do ovocných čajů je často kvůli barvě **přidáván ibišek**, kterému by se těhotné ženy měly vyhnout zejména v prvním trimestru. Pokud ovšem čaje střídají, nemusejí se negativních vlivů na plod obávat. Zvláštní skupinu tvoří čaje bylinkové, které by měly tvořit menšinový podíl v pitném režimu. Jejich zařazení do jídelníčku se odvíjí dle složení bylinek, některé mohou být **pro plod nebezpečné**, jiné jsou naopak pro matku i dítě vhodné.

## Alkohol raději ne

Nutriční terapeutka Karolína Hlavatá také dodává:

„V těhotenství je často diskutovanou otázkou alkohol. Někteří lékaři tvrdí, že občasná sklenka neublíží, nicméně alkohol stejně jako nikotin **k těhotenství nepatří**. Bezpečná hranice pro příjem

alkoholu v těhotenství stanovena nebyla, tudíž je jistější po dobu gravidity alkohol nekonzumovat. Jak ukazují zajímavé studie, sklenka ke sklenice a za devět měsíců to může být docela slušná alkoholová porce.“

## Jak je to s kávou?



Rovněž pití kávy v průběhu těhotenství je často považováno za nepřijatelné. Má-li těhotná žena na kávu chuť, **šálek nebo dva denně** si nemusí odpírat. Je-li na denní konzumaci kávy zvyklá z období před početím, její nepřítomnost by pro ni mohla být frustrující a

pro vývoj dítěte by svojí nervozitou vytvářela horší podmínky než konzumací takto omezeného množství kávy za den. Některé ženy se snaží spotřebu kofeinu omezit tím, že zařadí raději kávu bezkofeinovou. Není to však ideální náhražka, vzhledem k často používaným chemickým technologickým procesům

**dekofeinizace.** Je lepší si dát kvalitní kávu v menším množství, případně slabší.

## Důležitá je kvalita, nikoli kvantita

„Prohlášení, že v těhotenství má jíst žena za dva, je již dávno překonáno. Naopak platí, že by měla jíst **2x zdravěji**. V posledních letech se prokázalo, že strava v těhotenství a v následném období (zhruba do 2 let věku dítěte) je klíčová pro naprogramování metabolismu plodu. Jednoduše řečeno, jak se žena stravuje, **ovlivní zdraví dítěte** i v jeho dospělosti,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

## Mrkve se bát nemusíte

Při skládání jídelníčku pro období těhotenství se často mluví o zákazu konzumace mrkve a [jater](#) z důvodu **vysokého obsahu vitamínu A**. Ten má ve vysokých dávkách teratogenní účinky – to znamená, že během těhotenství může dojít k vývojové vadě plodu. Příjem vitamínu A by měl být během těhotenství zvýšený, nikoli nadměrný. Konzumace mrkve se však není třeba obávat, protože je v ní obsažen ve formě provitaminu A, tj. **betakarotenu**.

Podle odborných studií není betakaroten teratogenní.

## **Játra zařazujte výjimečně**

Rovněž játra jsou zásobárnou vitamínu A, ale jsou v nich navíc i **další toxické látky**. Přesto není nutné játra z jídelníčku během těhotenství úplně vyřadit. Játra je však vhodnější zařadit do jídelníčku až ve druhém a třetím trimestru, nejlépe v bio kvalitě.

## **Pochutnejte si na hermelínu, ale pozor na tuky**



Další často stigmatizovanou potravinou pro období těhotenství je hermelín. Konzumace nepasterizovaných sýrů sice mohou být pro plod nebezpečné, hermelín je však sýrem **vyrobeným z pasterizovaného mléka**. Proto není na místě se bát nákazy listeriózou. Mnohem větší riziko pro zdraví hrozí při špatném omytí ovoce nebo zeleniny. Hermelín je ale poměrně tučným sýrem,

ve 100 g výrobku obsahuje 20 g nasycených mastných kyselin, což představuje jejich maximální doporučené denní množství. Obsahuje také **více soli**.

## Hlídejte si přírůstek tělesné hmotnosti

Karolína Hlavatá také dodává:

„Vedle jídelníčku by si těhotná žena měla hlídat i **přírůstek tělesné hmotnosti**. O rizicích velkého hmotnostního přírůstku se hovoří často, méně známá jsou rizika nízkých přírůstků. V těchto případech je plod ohrožen nitroděložní podvýživou a do vínku dostává úsporné nastavení metabolismu s rizikem vzniku obezity v pozdějším období.“

## **K zapamatování**

Jisté je, že těhotná žena by měla potraviny a nápoje konzumovat s ohledem na očekávané dítě. Potřeby každé ženy **jsou individuální**, obecně však platí: **„všeho s mírou“**.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)