



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 10. 6. 2014 | Chrupa Josef

Správná strava v těhotenství - základ pro vaše dítě

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Spravna-strava-v-tehotenstvi---zaklad-pro-vase-dite__s10013x8424.html

Tím, jak se nastávající maminky v těhotenství stravují, ovlivňují nejen sebe, ale i svého potomka. Potraviny svým složením mají vliv na vývoj plodu, zdraví ženy a dítěte po porodu, ale i na budoucí stravovací návyky potomka. Je tedy velice důležité dbát na vyváženou stravu a správný jídelníček.



Velkou úlohu sehrává hmotnostní přírůstek v době těhotenství. Značná část nastávajících maminek jí „za dva“ a v těhotenství přibírá více než doporučených 12 kg. *„Nadbytečné kilogramy se nejen špatně shazují, ale významně se zvyšuje i riziko rozvoje těhotenské cukrovky, která ohrožuje jak maminku, tak dítě. Škodlivý je i druhý extrém - za každou cenu si udržet štíhlou postavu. Děti, které jsou v těhotenství vystaveny nízkému energetickému příjmu, bývají v pozdějším věku častěji obézní,“* říká [Karolína Hlavatá](#), garantka iniciativy Víím, co jím a piju.



Nedílnou součástí jídelníčku těhotných žen tvoří ovoce a zelenina

Co nesmí chybět v jídelníčku těhotných

1. Vyvážená strava

Svou stravou zajišťujete svému dítěti potřebné látky k jeho zdravému vývoji, je proto zcela zásadní složit jídelníček tak, aby v něm byly zastoupeny všechny hlavní skupiny potravin.

Kyselina listová- klíčová složka ve výživě těhotných žen je **kyselina listová**. Vedle železa je významná pro krvetvorbu a hraje důležitou roli v prevenci vrozených vývojových vad nervové soustavy. Ideální přísun kyseliny listové by měl být **400 až 800 mikrogramů**. Kyselina listová je obsažena v kapustě, brokolici, špenátu, sóji, luštěninách, rybách, kuřecím mase...

Zinek -významný prvek v tvorbě imunity potomka. Nalezneme ho v **celozrnných obilovinách, tvrdých sýrech, dýňových semínkách.**

Bílkoviny - do stravy zařazujte **mléko a mléčné výrobky** (3 porce denně), **sýry, maso** - upřednostňujte **ryby a drůbež**, uzeniny z jídelního lístku úplně vypusťte. *„Vyhněte se masu tučnému, vždy jej vybírejte libové. Červené druhy mas také nevynechávejte, je bohaté na železo a vitamin B12. **Mléčné výrobky vybírejte polotučné, obsahují potřebné množství vápníku, který je důležitý pro růst kostí. Vedle vápníku je klíčový pro správný vývoj dítěte i jód, železo a hořčík,**“* konstatuje Karolína Hlavatá.

2. Vitaminy skupin B a C

Vitaminy skupiny B jsou nejvíce obsaženy ve **vejcích, mase, obilninách a mléce a pomáhají předcházet vrozeným vadám.** Vitaminy C nalezneme v **ovoci** (černý rybíz, citrusy), **zelenině** (rajčata, kapusta, zelí, brambory).

3. Dodržujte pitný režim

V těhotenství by nastávající maminky měly dodržovat **dostatečný příjem tekutin**, zejména vody (balené). *„Tekutiny pomáhají **předcházet zácpě. Nepijte příliš slazených nápojů a dávejte si pozor i na konzumaci některých bylinných čajů a většího množství kávy,**“* doplňuje Karolína Hlavatá.

Doporučený počet porcí pro vyvážený jídelníček:

| | děti 4-6 let | muži 18 > let | ženy 18 > let | těhotné a kojící | osoby starší 60 > let |
|---|-------------------|------------------|------------------|---------------------|--------------------------|
| Cereálie | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 |
| Zelenina | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| Ovoce | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Mléko | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Zdroje bílkovin (maso, ryby, vejce, luštěniny) | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| Cukr, sůl, tuky a oleje | střídmá konzumace | | | | |

Čemu se v těhotenství vyhnout:

1. Cigarety a alkohol

Toxické látky, které obsahují alkoholické nápoje a cigarety mohou **vážně poškodit zdraví a narušit vývoj dítěte**. Pokud se však jedná o **občasnou konzumaci** jedné malé sklenky vína či piva, vývoj vašeho potomka není ohrožen.

2. Diety

V těhotenství na diety raději zapomeňte. Pokud chcete, aby vaše dítě bylo zdravé a správně se vyvíjelo, musíte mu zajistit **dostatečný přísun živin**. Důsledky matčina stravování se **nemusí projevit na zdravotním stavu dítěte okamžitě**, ale až v **průběhu jeho dalšího vývoje**. „*Dejte si **pozor na obezitu a nadváhu**, riskujete rozvoj **těhotenské cukrovky, předčasný porod, narození mrtvého plodu** a jiné. Těhotné ženy s normální hmotností před těhotenstvím by neměly přibrat více než **12 kg**,*“ upozorňuje dietoložka.

Copyright © 2025

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