

Zásady stravování při kojení

V prvních měsících, kdy je novorozenec (a později kojeneček) závislý pouze na mateřském mléku, má strava matky zásadní důležitost. Kvalita mateřského mléka závisí na stravě kojící matky. Kojící maminka by měla mít na paměti, že to, co sní nebo vypije, se přes mléko dostane do těla dítěte.

Obecně platí:

Jíst pravidelně a jídlo neodbyvat. Tedy sníst něco každé cca 3 - 4 hodiny, poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním. Nemělo by se jíst častěji než po 2 hodinách, aby mělo tělo čas trochu vytrávit a metabolismus maminky nebyl příliš zatížen.

Dodržovat pitný režim! Vypít alespoň 3 litry tekutin denně (hlavně neperlivé vody). Vhodné jsou také různé bylinné čaje, které podporují tvorbu mateřského mléka.

Kávu pít maximálně jednu denně (slabší, ne silné pressó).

V období kojení je nutné doplňovat některé živiny ve větším množství, protože hojně přecházejí do mateřského mléka. Dbát tedy na dostatečný přísun **železa, vápníku, kyseliny listové (vitamin B9) a vitamínu D**. Všechny tyto látky lze najít v některém z potravinových doplňků určených pro kojící ženy, ale můžeme je snadno najít i v běžných potravinách:

Železo najdeme například v červeném mase, v játrech, vaječném žloutku, listové zelenině, ořechách a celozrnných obilovinách.

Pro dostatek **vápníku** je dobré konzumovat více mléčných výrobků, jako jsou tvrdé sýry, tvaroh a bílý jogurt. Hodně vápníku najdeme také ve vejcích a máku.

Kyselina listová se (už podle názvu) nachází především v zelené listové zelenině. Najdeme ji ale hojně také ve slunečnicových semínkách, červené řepě, vnitřnostech a vejcích.

Mezi potraviny s vysokým obsahem **vitamínu D** patří především mořské ryby a mořské plody. Dále také vaječný žloutek a kvalitní vepřové sádlo (nejlépe domácí).

Dále pro stravu matky v období kojení platí:

- jíst jídla bohatá na vlákninu (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, ovesné vločky)
- zvýšit příjem **omega-3 nenasycených mastných kyselin** – ty jsou hlavně v mořských rybách, vhodný je i tuňák nebo sardinky z konzervy, ale pouze **ve vlastní šťávě!** Tyto tuky jsou velmi zásadní pro vývoj mozku dítěte
- vynechat uzeniny a paštiky, kupovat kvalitní šunku, min. 92 % masa, nejlépe dušenou místo uzené
- zvýšit příjem kvalitních bílkovin – maso, vejce, tvrdé sýry
- vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, ale i bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (především to listové), často také müsli směsi
- velmi vhodným tukem je máslo, olivový olej a přírodní kokosový olej
- k tepelné úpravě používat buď máslo (zahřívat jen krátce) nebo olivový olej. Zvláště vhodné máslo pro tepelnou úpravu je přepuštěné máslo.

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení a grilování. Nejméně vhodné je smažení.

Když už smažení, pak na kvalitním vepřovém sádle, nebo se dá použít přepuštěné máslo.

- mléčné výrobky: vybírat především ty zakysané – bílé jogurty kolem 3,5 % tuku (pozor na odtučněné jogurty, bývají zahušťovány škrobem a jsou do nich přidávány stabilizátory), podmáslí a kefíry (přírodní, nedoslazované), acidofilní mléka
Mléko raději úplně vynechat a s ostatními mléčnými výrobky opatrně:
Tvrdé sýry jsou vhodné. Dobrý je také sýr mozzarella nebo na namazání čerstvý sýr typu lučina. Výborný je kozí sýr. Nepoužívat tavené sýry, obsahují tavicí soli, které brání ukládání vápníku do kostí – **zvyšují riziko osteoporózy** (řídnutí kostí).

Pozor na nadýmové potraviny a potenciální alergeny

Nadýmové potraviny mohou způsobit problémy v nedostatečně vyvinutém trávicím traktu dítěte. Malé děti mají také málo pohybu, který by přirozeně napomáhal peristaltice.

Opatrně tedy s luštěninami – včetně sóji, která je navíc silný alergen, a arašídů.

Pozor také na nadýmovou zeleninu jako je brokolice, květák, či zelí.

Nadýmat může i čerstvé pečivo. Raději tedy vybírat to celozrnné a konzumovat až druhý den.

Pokud je zvýšené riziko vzniku alergie u dítěte (někdo z rodičů je alergik), měla by kojící matka konzumovat potenciální alergeny opatrně a sledovat reakci dítěte. Pozor tedy na konzumaci exotického ovoce (jako je například ananas nebo citrusové plody), ořechů a ryb. S jahodami také opatrně (mohou způsobovat u miminka nepříjemné vyrážky). Obecně je vzhledem k alergickým reakcím bezpečnější konzumovat sezónní a lokální ovoce. Kojící matka se nemusí alergenům vyhýbat úplně, ale je na místě dávat si pozor na reakci miminka. Pokud se žádná alergická reakce neobjeví, není důvod vynechávat potravinu z jídelníčku.

Mgr. Lucie Weiss

nutriční poradce