

## Snaha o těhotenství

S nutriční přípravou je velmi vhodné začít již před těhotenstvím. Bylo prokázáno, že optimální hmotnost ženy (BMI v rozmezí 18,5–25 kg/m<sup>2</sup>) je spojena s nejnižším rizikem pro vývoj plodu a pro zdraví matky. Je také velmi žádoucí, aby žena nevstupovala do těhotenství s vyčerpanými zásobami živin, což může nastat při nevhodně sestavených a dodržovaných redukčních dietách nebo při dodržování diet, které z nějakých důvodů zcela vylučují některé potravinové skupiny.

Proto se doporučuje, aby alespoň tři měsíce před plánovaným těhotenstvím měla žena stabilní hmotnost a dobře vyváženou a pestrou stravu.

Ženy, které se snaží přijít do jiného stavu, by se také měly vyvarovat cigaretám a alkoholu.

Negativně může působit i stres. Snažte se tedy co nejvíce odpočívat a relaxovat, např. procházkami v přírodě či cvičením jógy.

Vhodné je také doplnit některé vitamíny a minerály, například **kyselinu listovou** (vitamin B9).

### Snaha o těhotenství - muži:

Dodržování správné životosprávy u mužů napomáhá k vylepšení spermioqramu, a tím se zvyšují šance na oplodnění partnerky.

Strava muže a ženy by se tedy měla skládat především z přirozených, průmyslově co nejméně zpracovaných surovin.

### Obecně platí:

- jíst jídla bohatá na vlákninu (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, ovesné vločky, luštěniny, ořechy)
- ořechy konzumovat pouze v přírodní podobě (mandle se slupkou, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu, pekanové ořechy, pistácie, kokos, para ořechy), semínka (slunečnicová, lněná, sezamová, dýňová, chia) - vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru
- vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, ale i bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo
- velmi vhodným tukem je máslo a olivový olej (panenský do salátů), na tepelnou úpravu se olivový olej příliš nehodí
- k tepelné úpravě (krátké osmažení cibulky, zatažení masa apod.) použijeme buď máslo (zahřívát jen krátce) nebo kvalitní český řepkový olej. Vhodné máslo pro tepelnou úpravu je přepuštěné máslo.

Když už smažení, pak na kvalitním vepřovém sádle (nepřepaluje se), nebo se dá použít přepuštěné máslo, méně vhodný je pak řepkový olej a olivový olej.

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

- 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!
- vynechat uzeniny a paštiky, kupovat kvalitní šunku, min. 92 % masa, nejlépe dušenou místo uzené
- zvýšit příjem kvalitních bílkovin – maso, vejce, luštěniny, tvrdé sýry
- vyhýbat se bílé mouce
- snížit příjem cukru - vyhýbat se sladkostí, cukrovinkám, slazeným i uměle doslazovaným nápojem

**Mgr. Lucie Weiss**

nutriční poradce