

Zásady stravování při kojení

V prvních měsících, kdy je kojenec závislý pouze na mateřském mléku, má strava matky zásadní důležitost. Je nutné si uvědomit, že příjem základních živin, minerálních látek a vitaminů především v prvních šesti měsících musí pokrýt vlastní potřeby organismu maminky i potřeby kojence. Energetická potřeba je proto navýšena o něco více než v období těhotenství, zhruba o 2 000 kJ denně (např. 2 kusy celozrnného chleba se šunkou a sýrem/mísa bílého jogurtu s musli a čerstvým banánem/1 větší kus mrkvového dortu).

Obecně platí:

Jíst pravidelně a jídlo neodbývat. Pravidelná, vyvážená a pestrá strava zajistí během kojení u zdravých žen dostatečný příjem základních živin, vitaminů i minerálních látek, pravidla potravinové pyramidy jsou základem. Doporučuje se konzumovat jídlo každé cca 2-4 hodiny, poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním.

Dodržovat pitný režim. Vypít zhruba 2,5-3 l tekutin denně, ideálně čisté neperlivé vody (vhodná je voda z kohoutku), případně zařadit různé čaje pro kojící matky. Omezeně konzumovat kofeinové nápoje (káva, silné čaje – max. 2x denně), výjimečně alkohol (po kojení, kdy je pravděpodobnost dalšího kojení až za delší čas).

V mateřském mléce kolísá množství jódu, selenu, mastných kyselin a vitaminů rozpustných ve vodě, je proto nutné dbát dostatečného příjmu těchto živin. Jod je dnes běžně dostupný z kuchyňské soli (jodizovaná sůl), případně z mořských ryb, řas, mléka a mléčných výrobků. Selen je přítomen v celozrnných výrobcích, luštěninách, ořechách a semínkách. Vitaminy rozpustné ve vodě jsou běžně k dostání z masa a masných výrobků, v celozrnných obilovinách, luštěninách, mléce a mléčných výrobcích, zelenině a ovoci.

Ostatní nutrienty jsou v mateřském mléce ve stabilních koncentracích a nejsou ovlivněny nutričním příjmem matky.

Ovšem zásoby některých živin mohou být v době kojení u matky deficitní, patří sem zejména:

- **kyselina listová** – listová zelenina (špenát, saláty, čekanka, rukola), pomerančová šťáva, sója, celozrnné obiloviny, mandle, vlašské ořechy,
- **omega 3 MK (EPA, DHA)** – ryby (sleď, sardinky, pstruh, platýs, losos, treska),
- **vápník** – pasterované mléko, tvrdé sýry, jogurty, mák, brokolice, květák, bílé fazole, mandle,
- **železo** – maso, listová zelenina, vejce, ryby, luštěniny,
- **vitamin D** – sluneční záření, rybí olej, vejce, mléko, máslo,
- **zinek** – maso, celozrnné obiloviny, ryby, vejce, mléko,
- **jód** – kuchyňská sůl (jodizovaná sůl), případně mořské ryby, řasy, mléko a mléčné výrobky,
- **vitaminy skupiny B** – kvasnice, maso a masné výrobky, celozrnné obiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky,

Během kojení je také doporučeno omezit v jídelníčku **nadýmavé potraviny** (kapusta, zelí, květák, brokolice, paprika, okurky, cibule, česnek, houby, luštěniny, kynuté pečivo, čerstvé pečivo), které mohou vyvolávat u kojence bolesti břicha.

Při zařazení alergenů (zvláště při genetické predispozici – sourozenci, rodiče), je vhodné pozorovat reakci miminka, případné projevy alergické reakce se ukážou zhruba po 6-12 hodinách po nakojení dítěte.

Doporučuje se navýšit přísun bílkovin v době těhotenství o 15 g denně (např. 2 sklenice mléka, větší plátek masa, 2 kelímky bílého jogurtu, 5 plátků sýra eidam 30 % t. v s.). Výhodný je příjem libového masa, ryb, vajec, mléka a mléčných výrobků, luštěnin a ořechů. Z hlediska ryb je dobré se vyhnout dravým druhům, které mohou obsahovat těžké kovy, tj. žralok, mečoun, makrela, štika, sumec, candát, bolen, okoun. Bílkoviny lze přijímat formou masa v množství 80-100 g 1-2x za den nebo vajec v množství 2 ks denně. Také mléčné výrobky a mléko je vhodné přijímat 2-3x denně a ořechy v množství zhruba 10 g za den (hrstička, cca 10 ks). Luštěniny (čočka, hrách, sója, cizrna) je doporučováno zařazovat do jídelníčku kojící dle tolerance miminka, zhruba 2x týdně.

Významný je dostatečný příjem polysacharidů, doporučuje se je konzumovat přednostně v celozrnné formě, celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva, rýže, těstovin, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka, dušená zelenina atd. v takovém množství, aby pokryly zhruba polovinu celkového energetického příjmu kojící ženy za den. Také brambory je vhodné zařadit 1x denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše.

Příjem jednoduchých cukrů je méně žádoucí (slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, mléčné čokolády, dory, zákusky, sladké pečivo) a je snaha je v jídelníčku omezit na minimum.

Z hlediska vlákniny se všeobecně doporučuje konzumovat 3–5 porcí zeleniny a ovoce v množství 2–4 porce za den, z toho aspoň jedna porce v syrovém stavu.

Tuky je nutné upřednostňovat rostlinné, zejména rostlinné oleje jako řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (flora, rama) a máslo. Nepříznivě působí zejména kokosový a palmový tuk, kterému je vhodné se vyvarovat. Také částečně ztužené rostlinné tuky jsou z hlediska zdraví nevhodné. Lze se s nimi setkat např. ve formě sušenek s krémovými náplněmi, v jemném sladkém pečivu (zejména z listového těsta), bramborových lupínkách, hranolkách atd.

Obecně je vhodné preferovat přirozené, kvalitní a čerstvé potraviny.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut