

Snaha o těhotenství

Zdraví člověka je dnes velkou měrou závislé na stravě a životním stylu. Správné stravovací návyky zajišťující kompletní vyživení organismu mohou zvýšit šance na početí. Proto je vhodné s nutriční přípravou začít již před otěhotněním. Bylo prokázáno, že optimální hmotnost ženy (BMI v rozmezí ideálně 20–24,9 kg/m²) je spojena s nejnižším rizikem pro vývoj plodu i pro zdraví matky. Je také velmi žádoucí, aby žena nevstupovala do těhotenství s vyčerpanými zásobami živin, což může nastat při nevhodně sestavených redukčních dietách nebo při dodržování diet, které z nějakých důvodů zcela vylučují některé potravinové skupiny a vedou k podvyživení organismu. Proto se doporučuje, aby alespoň tři měsíce před plánovaným těhotenstvím měla žena stabilní hmotnost a dobře vyváženou a pestrnou stravu.

Negativně může působit i dlouhodobý stres. Je doporučeno zařazovat do denního režimu dostatek odpočinku a spánku, pravidelně se hýbat a trávit čas v přírodě.

Vhodné je také doplnit některé vitaminy a minerální látky, např. **kyselinu listovou**, která je doporučována konzumovat minimálně 3 měsíce před otěhotněním v množství 400 µg denně. Také vitaminy **skupiny B** a **vitamin E**, které udržují hormonální systém ženy v rovnováze a napomáhají tak úspěšnému oplodnění.

Režimová opatření – zvýšit fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), případně nabrat hmotnost (při podvýživě), omezit kouření.

Nutriční opatření – snížit příjem živočišných tuků ve stravě, zařadit příjem vhodných polysacharidů, zvýšit příjem vlákniny, omezit konzumaci jednoduchých cukrů a pití alkoholu.

Dodržování zásad zdravé výživy

Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Je vhodné omezit vysoce průmyslově upravované potraviny a pokrmy.

Obecně platí jíst dostatečné množství zeleniny, ovoce, polysacharidů, luštěnin, ořechů a brambor a omezovat jídla bohatá na živočišný tuk a jednoduchý cukr.

Doporučení:

- denně zařadit 1-2 porce **ovoce** a 4-6 porcí **zeleniny** – čerstvá, dušená, zavařovaná, kysaná forma, kompoty,
- **luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) – 2-3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky),
- **zařadit ořechy a semínka** v množství 10 g denně – vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru,
- **pokrýt 50 % celkové denní energie příjmem polysacharidů** – zařazovat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, resp. v celozrnné formě, celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva (příp. žitné, grahamové, se semínky), celozrnná rýže, těstoviny, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka atd.
- **brambory** zařadit 1x denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše,
- **zvýšit příjem kvalitních bílkovin** – libové maso, luštěniny, polotučné mléčné výrobky, vejce, sýry,
- **vhodné mléčné výrobky** – polotučné jogurty, tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry (ne tavené sýry), olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko, podmáslí,

- **vhodné libové maso** – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží a telecí šunka (min. 90 % masa),
- **ryby** – min. 2-3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, lín, platýz), omezit příjem dravých ryb (žralok, mečoun, štika, makrela, sumec, bolen, okoun) pro riziko vysokého obsahu těžkých kovů (rtuť), které mohou narušovat hormonální systém ženy,
- **nevhodné** – tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina,
- **omezeně konzumovat** máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, nepříznivě na lidské zdraví působí také kokosový a palmový tuk,
- **živočišné tuky nahradit těmito zdravými tuky** – řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (flora pro active, flora, rama),
- **vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** – sušenky s krémovými náplněmi, jemné sladké pečivo (zejména z listového těsta), bramborové lupínky, hranolky,
- **omezit příjem soli** – nepřesolovat pokrmy, nepřisolovat hotová jídla, pečivo a chléb konzumovat v omezené míře, nekonzumovat velké množství uzenin,
- **z pitného režimu** zařazovat především neperlivou vodu (klidně z kohoutku), zelené, černé, ovocné i bylinné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, kávu v množství 1 šálek denně, alkohol omezeně,
- **vhodné technologické úpravy** – vaření, pečení, dušení a zapékání, z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku, nevhodné teplené zpracování je smažení.

Prekoncepční klíčové faktory pro zdravý vývoj plodu:

- optimální tělesná hmotnost,
- zdravý pravidelný pohyb,
- polynenasycené mastné kyseliny **omega 3 EPA a DHA** (nervová soustava dítěte se začíná utvářet už kolem 3. týdne těhotenství) – **zdroje:** ryby (tuňák, makrela, sled, sardinky, pstruh, platýs, sumec, úhoř, losos),
- **jód** (nedostatek na počátku těhotenství – závažné poruchy vývoje plodu) – **zdroje:** kuchyňská sůl (jodizovaná sůl), mořské ryby, řasy, mléko a mléčné výrobky,
- **železo** (důležité jsou zásoby před početím) – **zdroje:** hovězí maso, játra, listová zelenina, vejce, ryby, luštěniny,
- **kyselina listová** (vývoj nervové soustavy plodu) – **zdroje:** listová zelenina, košťálová zelenina, ořechy, luštěniny, obiloviny.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut