

Zásady stravování v době těhotenství

Strava během těhotenství má zásadní vliv jak na zdraví nastávající maminky, tak i na zdraví dítěte. Hormonální změny v těle těhotné ženy sice mohou vést k nechutenství nebo naopak k nadměrnému přejídání, ale přesto by nastávající matky měly věnovat pozornost skladbě, kvalitě a také množství přijímaných potravin. Nárůst hmotnosti těhotné ženy je logický, ovšem optimálně by se měl držet v rozmezí 8 - 12 kg. Energetické nároky celého období těhotenství nejsou nijak veliké, a proto není nutné navyšovat energetický příjem. Ke správnému vývoji a růstu plodu bohatě postačí běžný energetický příjem. Snad jen ve třetím trimestru, kdy se zvětšuje hmotnost dělohy, prsou a také roste objem krve, je možné navýšit příjem o cca 10%.

Přejídání a výběr nevhodných potravin mohou vést k nadměrnému váhovému přírůstku, který negativně ovlivňuje jak matku, tak dítě. Nemluvě o náročném hubnutí po porodu. Ženy trpící obezitou mají během těhotenství výrazně vyšší riziko vzniku hypertenze a cukrovky a tyto problémy pak mohou přetrvat i po porodu. Dokonce i porod sám může být při velkém přírůstku váhy komplikovanější.

Jíst v těhotenství tedy rozhodně **neznamená jíst za dva!**

Pokud dojde k opačnému problému než přejídání, tedy k těhotenským nevolnostem, může to znamenat dočasné omezení příjmu potravy. I tehdy však není nutné se znepokojovat. Plod tímto není ohrožen, protože v těle nastávající maminky je uloženo dostatečné množství minerálů a vitamínů, které jeho potřebu dokáží pokrýt.

Strava těhotné ženy by se 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 (zahřívat 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 sladkostem, cukrovinkám, slazeným i uměle doslazovaným nápojům

Dále je dobré doplňovat některé látky, na něž je v době těhotenství kladen vyšší nárok. Jsou jimi například:

- **železo** - najdeme například v červeném mase, v játrech, vaječném žloutku, listové zelenině, ořechách a celozrnných obilovinách
- **kyselina listová** - v listové zelenině
- zinek - najdeme ho například v červeném mase
- **vitamin E** - jeho bohatým zdrojem jsou vejce, ořechy, rostlinné oleje a listová zelenina
- **vitaminy skupiny B** - v mase, vnitřnostech, rybách, vejcích a mléčných výrobcích
- **omega-3 nenasycené mastné kyseliny** - mořské ryby, vlašské ořechy, lněná, sezamová a chia semínka
- **vápník** - je dobré konzumovat více mléčných výrobků jako jsou tvrdé sýry, tvaroh a bílý jogurt. Hodně vápníku najdeme také ve vejcích a máku.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce