

Zásady stravování při kojení

V prvních měsících po porodu, kdy je kojenec závislý pouze na mateřském mléku, má strava matky zásadní důležitost. Je nutné si uvědomit, že příjem základních živin, minerálních látek a vitamínů především v prvních šesti měsících musí pokrýt vlastní potřeby organismu maminky i potřeby kojence, proto je potřeba jej úměrně navýšit.

Obecná doporučení:

Navýšit denní energetickou spotřebu oproti těhotenství o cca 2 000 kJ (např. o 2 kusy celozrnného chleba se šunkou a sýrem/mísu bílého jogurtu s müsli a banánem/1 větší kus mrkvového dortu).

Jíst pravidelně a jídlo neodbyvat. Pravidelná, vyvážená a pestrá strava zajistí během kojení u zdravých žen dostatečný příjem základních živin, vitamínů 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. Kofeinové nápoje konzumovat omezeně (káva, silné čaje max. 2× denně), alkohol zcela výjimečně (následuje-li dlouhá pauza mezi kojeními).

Doplňovat příjem jódu, selenu, mastných kyselin a vitamínů rozpustných ve vodě, protože na rozdíl od ostatních nutrientů jejich obsah v mateřském mléce kolísá a je závislý na aktuálním příjmu.

Jód – jodidovaná sůl, mořské ryby, řasy, mléko a mléčné výrobky,

Selen – celozrnné výrobky, luštěniny, ořechy a semínka,

Vitamíny rozpustné ve vodě – maso a masné výrobky, celozrnné obiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, zelenina a ovoce.

Obnovovat zásoby živin často deficitních u matky v době kojení, patří sem zejména:

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

Omezit konzumaci nadýmavých potravin (kapusta, zelí, květák, brokolice, paprika, okurky, cibule, česnek, houby, luštěniny, kynuté pečivo, čerstvé pečivo), které mohou vyvolávat u dítěte bolesti břicha.

Alergeny do stravy zařazovat postupně (zvláště při genetické predispozici – sourozenci, rodiče) a pozorovat reakci miminka, případné projevy alergické reakce se ukáží zhruba po 6–12 hodinách po kojení dítěte.

Navýšit přísun bílkovin oproti normě o 15 g denně (navíc např. 2 sklenice mléka, větší plátek masa, 2 kelímky bílého jogurtu, 5 plátků sýra eidam 30 % t. v s.). Vhodný je příjem libového masa (80–100 g 1–2× za den), ryb (2–3× týdně, doporučený jsou zejména losos, pstruh, tuňák, treska, lín, platýz), vajec (2 ks denně), mléka a mléčných výrobků (2–3× denně), ořechů (cca 10 g denně), a luštěnin (čočka, hrách, sója, cizrna) dle tolerance miminka (cca 2× týdně).

Významný je dostatečný příjem polysacharidů (celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva (příp. grahamové), rýže, těstoviny, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka, brambory, dušená zelenina atd.) v takovém množství, aby pokryly zhruba polovinu celkového energetického příjmu kojící ženy za den. Příjem jednoduchých cukrů je méně žádoucí (slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, mléčné čokolády, dorty, zákusky, sladké pečivo) a je dobré je v jídelníčku omezit na minimum.

Vlákninu se všeobecně doporučuje konzumovat ve formě 4–5 porcí zeleniny a 2-3 porcí ovoce, z toho alespoň jedna porce v syrovém stavu.

Tuky je nutné upřednostňovat rostlinné (řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margaríny (Flora, Rama)), vhodné je i máslo. Nepříznivě působí zejména kokosový a palmový tuk, také částečně ztužené rostlinné tuky jsou z hlediska zdraví nevhodné. Lze se s nimi setkat např. v sušenkách s krémovými náplněmi, v průmyslovém pečivu, náhražkách čokolád, bramborových lupíncích, hranolkách atd.

Obecně je vhodné preferovat přirozené, kvalitní a čerstvé potraviny.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut