

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 a úpravou životního stylu začít již před otěhotněním.

Bylo prokázáno, že **optimální hmotnost ženy (BMI v rozmezí ideálně 20–25 kg/m²) při početí je spojena s nejnižším rizikem pro vývoj plodu i pro zdraví matky**. Nadváha a obezita matky může vést u dítěte k řadě zdravotních rizik, proto je v tomto případě třeba před početím zvýšit fyzickou aktivitu a redukovat hmotnost. Při podvýživě je naopak nutné hmotnost navýšit.

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 **mít alespoň tři měsíce před plánovaným těhotenstvím stabilní hmotnost a dobře vyváženou a pestrrou stravu**.

K omezení stresu je doporučeno zařazovat do denního režimu dostatek odpočinku a spánku, pravidelně se hýbat a trávit čas v přírodě. Na místě je **omezení kouření**.

Vhodné je také **doplnit některé vitamíny a minerální látky**, např. **kyselinu listovou**, kterou je doporučeno konzumovat minimálně 3 měsíce před otěhotněním v množství 400 µg denně. Také je nutné dbát příjmu **vitaminů skupiny B** a **vitaminu E**, které udržují hormonální systém ženy v rovnováze a napomáhají tak úspěšnému oplodnění. Vitamíny skupiny B jsou obsaženy zejména v kvasnicích, celozrnných obilovinách, mase a masných výrobcích, mléce a mléčných výrobcích, ovoci a zelenině. Bohatým zdrojem vitaminu E jsou rostlinné oleje (např. olivový, řepkový, lněný, z vlašských ořechů, sójový a další), ořechy a semínka.

Nutriční opatření

Při stravování je nutno se řídit zásadami zdravé výživy. Strava by se měla skládat především z přirozených surovin, je proto vhodné omezit vysoce průmyslově upravované potraviny a pokrmy. Doporučeno je snížit příjem živočišných tuků a jednoduchých cukrů, zařadit příjem vhodných polysacharidů, zvýšit příjem kvalitních bílkovin (libové maso a ryby, luštěniny, polotučné mléčné výrobky, vejce, sýry), ovoce, zeleniny, ořechů, konzumovat dostatek vlákniny, jídlo nepřesolovat.

Doporučení:

- **ovoce** (1–2 porce denně) a **zelenina** (4–6 porcí denně) (čerstvá, dušená, zavařovaná, kysaná forma),
- **polysacharidy** by měly pokrýt 50 % celkového denního energetického příjmu (nejlépe 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 1× denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše),
- **maso jen libové**: kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež, vepřová a telecí šunka (min. 95 % masa). Nevhodné je vše tučné (včetně vnitřností, uzenářských výrobků, také paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina),

- **mléčné výrobky:** polotučné jogurty, tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry (ne tavené sýry), olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko, podmásli,
- **ryby** minimálně 2–3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, lín, platýz), omezit konzumaci dravých ryb (žralok, mečoun, štika, makrela, sumec, bolen, okoun) pro riziko vysokého obsahu těžkých kovů (rtuť), které mohou narušovat hormonální systém ženy,
- **vhodné rostlinné tuky** (řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margaríny (např. Flora Pro Active)) používat **místo nevhodných tuků živočišných**. Omezit máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, kokosový a palmový tuk. **Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** (sušenky s krémovými náplněmi, průmyslové pečivo, náhražky čokolád, smažené bramborové lupínky, hranolky),
- **luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) 2–3 porce za týden (příloha, samostatný pokrm, pomazánky, moučníky),
- **ořechy a semínka** v množství cca 10 g denně (jen v přírodním stavu, bez přidání olejů, soli a cukru),
- **do pitného režimu** zařazovat především neperlivou vodu (i z kohoutku), zelené, černé, ovocné i bylinné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, kávu v množství 1–2 šálky denně, alkohol omezeně.

Vhodné technologické úpravy potravin jsou vaření, pečení, dušení a zapékání, z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku, nevhodné tepelné 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 (sleď, sardinky, pstruh, platýs, treska, losos, tuňák),
- **jód** (nedostatek na počátku těhotenství – závažné poruchy vývoje plodu), zdroje: kuchyňská sůl (jodidovaná sůl), mořské ryby, řasy, mléko a mléčné výrobky,
- **železo** (důležité jsou zásoby před početím), zdroje: maso, játra, listová zelenina, vejce, ryby, luštěniny,
- **kyselina listová** (vývoj nervové soustavy plodu), zdroje: listová zelenina (zejména špenát, kapusta apod.), košťálová zelenina, ořechy, luštěniny, obiloviny.

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*