

Zásady stravování v době těhotenství

Ženský organismus je v době těhotenství podroben mnohým změnám, které je nutné respektovat a přizpůsobovat jim životosprávu. Strava během těhotenství má zásadní vliv jak na zdraví nastávající maminky, tak i na zdravý vývoj 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 10–14 kg s tím, že během prvního trimestru stoupá váha ženy jen zhruba o 1–2 kg, v každém dalším trimestru o zhruba 5 kg.

Nutriční změny v těhotenství nemusí být nijak složité. Pravidelná, vyvážená a pestrá strava zajistí během těhotenství u zdravých žen dostatečný příjem základních živin, vitamínů i minerálních látek, pravidla potravinové pyramidy jsou základem. Energetické nároky organismu budoucí maminky se mírně zvyšují, zejména od 2. trimestru, kdy je vhodné navýšit svůj dosavadní jídelníček zhruba o 1 200 kJ denně (např. celozrnný chléb se šunkou a sýrem/miska bílého jogurtu s müsli/1 kus mrkvového dortu). Důraz je kladen také na příjem kyseliny listové, kterou je doporučeno konzumovat již 3 měsíce před otěhotněním a po dobu těhotenství v množství 400–600 µg denně.

Doporučuje se navýšit přísun bílkovin od 2. trimestru gravidity o 6–10 g denně (např. sklenice mléka, malý plátek masa, kelímek sýru cottage, kelímek bílého jogurtu, 3 plátky sýra eidam 30 % t. v s.). Bílkoviny je výhodné přijímat z masa v doporučeném množství 80–100 g 1–2× za den nebo z vajec (případně šmakoun) v množství 2 ks denně. Také mléčné výrobky a mléko je vhodné přijímat 2–3× denně. Z ryb je dobré se vyhnout dravým druhům, které mohou obsahovat těžké kovy (žralok, mečoun, makrela, štika, sumec, candát, bolen, okoun). Ryby je vhodné konzumovat 2–3× týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, lín, platýz). Luštěniny (čočka, hrách, sója, cizrna) je vhodné zařazovat do jídelníčku těhotné ženy zhruba 2–3× týdně, ořechy v množství zhruba 10 g za den (hrstička, cca 10 ks).

Významný je dostatečný příjem polysacharidů. Chléb a pečivo se doporučuje konzumovat přednostně v celozrnné formě (celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné, případně grahamové pečivo), dále je vhodná celozrnná rýže, těstoviny, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka, dušená zelenina atd. v takovém množství, aby pokryly zhruba polovinu celkového denního energetického příjmu těhotné ženy. Také brambory je vhodné zařadit 1× denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše. Příjem jednoduchých cukrů je méně žádoucí (slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, mléčné čokolády, dorty, zákusky, sladké pečivo) a je snaha je v jídelníčku omezit na minimum.

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

Mohou být deficitní některé živiny, které je vhodné do jídelníčku těhotné ženy zařazovat pravidelně.

Například:

- **omega 3 (EPA, DHA)** – ryby (sleď, sardinky, pstruh, platýs, losos, treska),
- **kyselina listová** – listová zelenina (špenát, saláty, čekanka, rukola), kapusta, kedlubna, brokolice, květák, zelí, pomerančová šťáva, sója, celozrnné obiloviny, mandle, vlašské ořechy,
- **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 (jodidovaná sůl), případně mořské ryby, řasy, mléko a mléčné výrobky,
- **vitaminy skupiny B** – kvasnice, maso a masné výrobky, celozrnné obiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky.

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), máslo občas. Nepříznivě působí zejména kokosový a palmový tuk, kterému je vhodné se vyvarovat. Také částečně ztužené rostlinné tuky jsou z hlediska zdraví matky i dítěte rizikové a ke konzumaci nevhodné. Lze se s nimi setkat např. ve formě sušenek s krémovými náplněmi, v jemném sladkém pečivu (zejména z listového těsta), bramborových lupíncích, hranolkách atd.

Alkohol je během těhotenství kontraindikován, některé zdroje uvádí, že po ukončeném prvním trimestru je mírná konzumace alkoholu tolerována, ovšem není doporučována. Kofein na druhou stranu nemá v menší míře nepříznivý vliv na fetus, nadměrný příjem už plodu škodí z hlediska rizika vzniku hypoxie, která může omezovat růst miminka. **Tolerovaná dávka kofeinu** činí do 300 mg za den, resp. 2–3 šálky kávy/4 šálky čaje/6 sklenic koly denně. **Nikotin a další toxické látky obsažené v cigaretách působí negativně** na zdraví matky i dítěte, je proto doporučováno s nástupem těhotenství s kouřením přestat.

Obecně je vhodné preferovat přirozené, kvalitní a čerstvé potraviny. Instantní pokrmy, polotovary a průmyslově vysoce upravované potraviny včetně uzenin a tavených sýrů jsou považovány za všeobecně nepříznivé pro lidské zdraví a zvláště v těhotenství jsou nevhodné, neboť obsahují zbytečně vysoký obsah soli, konzervantů, dusitanů a dusičnanů, fosforečnanů, barviv a jiných přídatných látek. V období gravidity je také nevhodný vyšší příjem umělých sladidel, která se mohou vyskytovat např. ve sladkých nápojích, dietních limonádách, v ochucených mléčných výrobcích, v sušenkách, bonbonech, hotových sladkých pokrmech.

Je třeba také zdůraznit zvýšený hygienický režim a důkladné tepelné ošetření pokrmů, a to zejména v první trimestru gravidity. Negativní dopad na lidský plod může mít syrové či nedostatečně tepelně upravené maso (steaky, burgery, karbanátky, grilované maso atp.). Těhotné ženy by se měly dále vyvarovat chlazeným uzeným rybám, popř. nedostatečně tepelně upraveným vejcím či nepasterizovanému mléku. Příznivá tepelná úprava je vaření, dušení a pečení, naopak smažení je nevhodné z důvodu těžké stravitelnosti a vysokého množství nepříznivých tuků. Grilované a uzené potraviny obsahují karcinogenní látky, případně potenciální patogeny. Některé ořechy, zvláště burské, či plísňové sýry mohou být kontaminovány plísněmi.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut