VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Lenka Křižanová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 2. 1. 2020
Edukační materiál

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

1 Indikace

Kvalitní a vyvážena strava optimalizuje zdraví těhotné ženy a snižuje rizika vzniku poškození dítěte. Zajišťuje optimální vývoj plodu a jeho růst. V období kojení se výživa velkou měrou podílí nejen na udržení zdravotní kondice kojící matky, ale i na složení mléka.

2 Charakteristika diety

Základem diety je rozmanitá a pestrá strava, která zajišťuje dostatečný příjem základních živin, minerálních látek a vitamínů.

Důležité zásady:

- Jídelníček si rozvrhněte do 5 – 6 denních dávek
- Interval mezi jednotlivými jídly by neměl být delší než 3 hodiny
- Dodržujte časové rozdělení (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, II. Večeře-mléčný výrobek)
- Důležitá je pravidelnost a nevynechávání jídel
- Do jídelníčku nezařazujte nadýmavé potraviny
- Vynechejte pikantní koření
- Vybírejte kvalitní potraviny
- Vyvarujte se nahnilým a plesnivým potravinám (nevykrajujte je)
- Vhodná nejsou instantní jídla, z rychlého občerstvení

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso

Důležitý zdroj bílkovin, vitamínů zejména skupiny B, železa a fosforu. Veškeré maso by mělo být méně tučné, dobře tepelně zpracované. Vhodné je drůbeží, králičí, krůtí, hovězí, telecí, vepřové.

Ryby

Obsahují omega-3 mastné kyseliny, vápník a jód. Konzumujte ryby 2x týdně. Vhodné jsou sardinky, pstruh, losos, sleď, rybí filé.

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

Mléko a mléčné výrobky

Jsou cenným zdrojem vápníku a bílkovin. Vhodné je mléko polotučné jako nápoj dle individuální snášenlivosti, acidofilní mléko, kefír, polotučný tvaroh, bílé a ovocné jogurty s obsahem tuku 1-2%, sýry tvrdé (např. Eidam), tavené sýry bez příchutě nebo s šunkovou příchutí, Lučina, Žervé, Cottage. Sýry by měly mít 30 - 45% tuku v sušině, bez pikantní příchutě.

Vejce

Důležitý zdroj bílkovin, minerálních látek, lecitinu a železa. Důležitá je tepelná úprava jako ochrana před salmonelózou. Doporučeno je 1 vejce za den.

Luštěniny

Vhodný zdroj esenciálních aminokyselin a velkého množství vlákniny. Vhodné jsou, fazole, hrách, čočka, cizrna. Nevýhodou je tvorba plynů z nestravitelných cukrů. Nedoporučují se v období kojení.

Pečivo

Vhodné je celozrnné pečivo pro bohatý obsah sacharidů, vlákniny, vitamínů skupiny B, železa, minerálních látek a stopových prvků. Vhodný je chléb, především tmavý, celozrnné pečivo, pečivo z tmavé mouky, konzumní chléb, bílé pečivo.

Obiloviny

Bílá rýže, rýže natural, kaše z ovesných vloček, müsli.

Těstoviny

Lze použít různé druhy - vaječné, bezvaječné, celozrnné, bezlepkové, pohankové.

Brambory

Obsahují polysacharidy a vit.C. Vhodné jsou veškeré úpravy brambor, smažení omezujeme. Lépe je brambory vařit ve slupce, dochází k menší ztrátě živin.

Ovoce a zelenina

Nezbytná součást výživy pro obsah vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, vlákniny.

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

Upřednostňuje se syrové domácí ovoce a zelenina před exotickými typy. Důraz se klade na čerstvost a skladování. Zeleninu je vhodné připravit v páře. Méně vhodné je kandované ovoce, džemy a kompoty pro vyšší obsah sacharózy. Vhodné jsou různé druhy ovoce a zeleniny (čím pestřejší, tím lepší).

Ořechy

Obsahují minerální látky a stopové prvky. Stabilizují glykémii. Možné použít k tzv. mlsání nebo přidat do jídla.

Pitný režim

Přednost dáváme nezávadné pitné vodě, vhodné jsou stolní vody, minerální vody – důležitý zdroj minerálních látek (vápníku a hořčíku), nelze doporučit dlouhodobě jeden druh minerální vody. Vhodné jsou koktejly, chlazené polotučné mléko. Čaje z léčivých rostlin - pít pouze doporučené pro těhotné a kojící matky! Kupovat pouze v lékárnách. Nedoporučují se nápoje sycené oxidem uhličitým.

Vit.D

Důležitý pro vývoj kostry plodu i novorozence, pro vstřebávání vápníku. Zdroje: sluneční záření, kakaový prášek, makrela, sleď, losos, vejce, sýr.

Železo

Ovlivňuje růst plodu, chrání před anémií, ale i před včasným porodem. Zdroje: různé druhy masa - vhodné je libové maso hovězí, kachní bez kůže, kuřecí rybí, vejce, sardinky, špenát.

Vápník

Je součástí minerální složky kostí, má vliv na srážení krve, činnost nervové soustavy, ovlivňuje stahy svaloviny. Zdroje: mléko, mléčné výrobky, mák, brokolice, špenát.

4 Nevhodné potraviny

Uzeniny (pro obsah karcinogenních látek, vyšší obsah tuků, soli).

Syrové maso (nebezpečí listeriózy).

Vnitřnosti (játra, ledvinky, mozeček).

Syrové ryby, mořské dravé ryby (mohou obsahovat těžké kovy - žralok, mečoun, makrela, štika, sumec, candát, bolen, okoun).

Paštiky (vysoký obsah soli).

Mléčné výrobky (méně vhodné jsou - šlehačka, tučné a příliš slané sýry, příliš sladké kakao).

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

Ztužené tuky (možný obsah barviv, konzervantů, antioxidantů).

Umělá sladidla (mohou obsahovat chemické látky, jejichž vliv na plod může být potenciálně rizikový).

Výrobky s kofeinem (kofein může ovlivňovat fyziologické funkce plodu, snižuje porodní hmotnost novorozence - káva, silný černý čaj, kolové nápoje).

Čaje z léčivých rostlin, které nejsou doporučeny pro těhotné a kojící matky (mohou farmakologicky ovlivnit vývoj plodu).

5 Technologická úprava

Pokrmy připravujeme vařením, dušením, pečením, lze také grilovat. Vhodná je též příprava v horkovzdušné troubě, parním hrnci. Smažení omezujeme – 1x za měsíc.

6 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: Selský rohlík. Máslo. Eidam 30%. Jablko. Čaj ovocný s citrónem.

Přesnídávka: Ovocný salát s ořechy.

Oběd: Polévka hovězí s nudlemi. Losos se špenátem. Bramborová kaše. Ledový Salát. Nesycená minerální voda.

Svačina: Kornspitz. Tvaroh polotučný šlehaný s rajčaty. Mléko.

Večeře: Kuřecí prsa na kmínu. Rýže dušená. Zelenina jarní dušená. Voda stolní.

II.večeře: Lipánek.

2. den:

Snídaně: Dalamánek. Máslo. Jogurt ovocný. Pomeranč. Čaj ovocný s citrónem.

Přesnídávka: Hroznové víno.

Oběd: Polévka pohanková s houbami. Hovězí závitek. Těstoviny. Salát okurkový. Voda minerální nesycená.

Svačina: Houska celozrnná. Lučina.

Večeře: Vepřové medailónky. Celerová bramborová kaše. Salát zeleninový míchaný. Voda minerální nesycená.

II.večeře: Tvarohový dezert.

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

3. den:

Snídaně:	Chléb. Máslo. Šunka. Paprika. Čaj ovocný s citrónem.
Přesnídávka:	Jablko.
Oběd:	Polévka zeleninová. Grilované kuřecí stehno. Brambory. Salát rajčatový. Voda minerální nesycená.
Svačina:	Rohlík. Acidofilní mléko.
Večeře:	Zeleninové rizoto. Salát mrkvový s jablky. Minerální voda nesycená.
II.večeře:	Jogurt bílý.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.