

PRŮVODCE VÝŽIVOU V TĚHOTENSTVÍ



**HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM
PÉČE O MATKU A DÍTĚ**

K JAKÝM ZMĚNÁM V ŽENSKÉM TĚLE DOCHÁZÍ?

Přibývání na váze je normální součástí těhotenství, nicméně nadměrné přibírání může ohrozit zdraví Vás i Vašeho dítěte.

BMI je měřítkem Vaší hmotnosti v poměru k Vaší výšce. BMI nad 30 kg/m² předpovídá riziko, že se u Vás vyvinou komplikace během těhotenství nebo může signalizovat špatný zdravotní stav v pozdějším věku. Snaha zhubnout během těhotenství se nedoporučuje, ale omezení přibývání na váze během těhotenství může být užitečné. Čím vyšší je Vaše váha na první schůzce u lékaře, tím méně byste měla během těhotenství přibrat.



BMI (KG/M2) – PRVNÍ VÁŽENÍ

18,5–24,9

25–29,9

30 +

DOPORUČENÝ PŘÍRŮSTEK HMOTNOSTI BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

11,5 – 16 KG

6,8–11,4 KG

5–9 KG



Užitečný TIP



Kontrola velikosti porcí je důležitá pro omezení přibývání na váze.

VITAMÍNY

=

ZDRAVÝ START

VITAMÍN	PROČ MÁM VITAMÍN UŽÍVAT?	DOPORUČENÁ DÁVKA	DOPLŇKY STRAVY/DOPORUČENÍ
KYSELINA LISTOVÁ	Kyselina listová je nezbytná pro vývoj orgánů Vašeho dítěte a bylo prokázáno, že snižuje riziko vzniku defektů nervové trubice, jako je Spina Bifida.	400 mikrogramů/den Pokud je Vaše BMI vyšší než 30 kg/m ² : 5mg/den	Potraviny bohaté na foláty: tmavě zelená listová zelenina (např. špenát, růžičková kapusta a brokolice), obohacené snídaňové cereálie, hrách, fazole, celozrnný chléb, ořechy, citrusové plody a šťávy, maliny, jahody a ořechy. Ty jsou potřebné pro vývoj zdravých kostí a zubů.
VÁPŇÍK A VITAMÍN D	Vápník je potřebný pro vývoj zdravých kostí a zubů. Vitamin D je nezbytný pro vstřebávání vápníku, který přijímáte.	10 mikrogramů/den Příjem by měl být zohledněn po celou dobu těhotenství a v příjmu by se mělo pokračovat také během kojení.	Doporučuje se konzumovat tři porce mléčných výrobků denně (viz níže), abyste měla dostatek vápníku. Mezi další zdroje vápníku patří rybí konzervy s kostmi, např. sardinky, tofu a pečené fazole. Vitamin D se nachází v malém množství potravin. Většinu vitamínu D získáváme ze slunečního záření. Pokud jste asijského původu, nebo pokud si při pobytu venku vždy zakrýváte celou kůži, nebo se jen zřídka opalujete, můžete mít vitaminu D obzvláště málo.

JAK MOHU OMEZIT PŘIBÝVÁNÍ NA VÁŽE BĚHEM TĚHOTENSTVÍ?

Nepotřebujete "jíst za dva" - energetická náročnost se nezvyšuje až do třetího trimestru těhotenství. Pak se zvyšuje pouze o 200 kcal denně. Což odpovídá 2 plátkům obyčejného chleba NEBO 150 g nízkotučného jogurtu a jednomu banánu NEBO porci jednoho celozrnného chleba s libovým kuřecím masem a salátem.

Na talíři jsou uvedeny poměry jednotlivých skupin potravin, které byste měla zařadit do svého jídelníčku. Nepřejídejte se, protože to vede k přibývání na váze.



SKUPINA POTRAVIN	CO DŮLEŽITÉHO OBSAHUJÍ?	JAKÉ MNOŽSTVÍ MÁM SNÍST?	DIETNÍ DOPORUČENÍ
ŠKROBOVÉ POTRAVINY	Zdroj energie a růstu. Železo-prevence anémie a udržování placenty.	Zařaďte ke každému jídlu škrobovou potravinu. Přibližně 1/3 talíře	Chléb, rýže, těstoviny, brambory, obiloviny, kuskus, pitta chléb atd. Celozrnné varianty mají vyšší obsah vlákniny-udrží Vás déle syté a zabraňují zácpě. Obohacené snídaňové cereálie jsou obzvláště bohaté na železo, vitamin D a kyselinu listovou. Ty jsou v těhotenství nezbytné.
OVOCE A ZELENINA	Vitamíny skupiny B, které umožňují získat energii z potravy a pomáhají podporovat zdravé těhotenství. Vitamin C - pro tvorbu nových tkání a pomoc při vstřebávání železa. Je bohaté na kyselinu listovou, která zabraňuje anémii a vadám neurální trubice u Vašeho dítěte. Mají nízký obsah kalorií, takže jsou vhodné, když chcete mít svou váhu pod kontrolou.	Snažte se jíst různé druhy ovoce a zeleniny a zařadit alespoň 5-7 porcí denně. Jezte rozmanitě! Různě barevné ovoce a zelenina obsahují vlastní kombinaci vitamínů a minerálů, proto se snažte zařadit do svého jídelníčku všechny barvy a typy.	1 porce = - 1 střední jablko, pomeranč, banán, hruška - 2 menší druhy ovoce (saturejka, švestky atd.) - 1 hrst bobulí, hroznů, třešní a višní - 3 polévkové lžíce syrové/vařené zeleniny - 1 malá miska salátu
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	Bílkoviny pro obnovu a růst tkání. Vápník pro udržení hustoty Vašich kostí a k rozvoji silných kostí Vašeho dítěte. Vitamin A na podporu imunitního systému a podporu růstu Vašeho dítěte. Vitamin B1 (thiamin) a B2 (riboflavin).	Snažte se jíst 3 porce denně Omezte příjem sýra na 90 g týdně – i polotučný sýr má stále vysoký obsah nasycených tuků. Zvolte raději nízkotučné sýry, sýrové pomazánky nebo tvaroh. Vybírejte si jogurty bez tuku - místo hustých a krémových alternativ. Pokud trpíte nesnášenlivostí laktózy, vyberte si mléko bez laktózy nebo sójové obohacenou vápníkem. Zajistíte si tak dostatečný příjem vápníku.	1 porce = - 200 ml nebo 1/3 půllitru polotučného mléka/odtučněného mléka - 1 kelímek odtučněného nebo dietního jogurtu 1 porce = kousek sýra o velikosti krabičky od sirek (30g) Nízkotučné druhy obsahují totéž množství vápníku, ale méně kalorií.

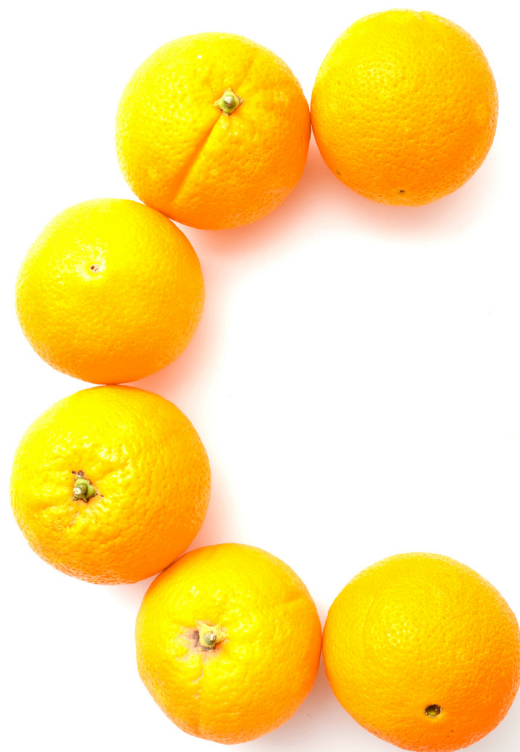
SKUPINA POTRAVIN	CO DŮLEŽITÉHO OBSAHUJÍ?	JAKÉ MNOŽSTVÍ MÁM SNÍST?	DIETNÍ DOPORUČENÍ
MASO, RYBY, VEJCE, FAZOLE A JEJICH ALTERNATIVY	Bílkoviny pro růst tkání a orgánů. Železo k prevenci anémie a udržování placenty. Bohaté na kyselinu listovou, která zabraňuje anémii a vadám neurální trubice u vašeho dítěte.	Snažte se zahrnout alespoň 2 porce bílkovin denně-ty by měly obsahovat 2 porce ryb týdně, z nichž jedna by měla být tučná. Snažte se vyhnout: Tučným uzeninám/salámům/pizze. Vyhýbejte se jakýmkoliv mastným potravinám, např. viditelnému tuku a kůži; smažení a přidávání nadměrného množství oleje nebo másla. Odstraňte viditelný tuk a kůži. Zvolte vhodnější způsob přípravy – např. vaření v páře.	Hovězí, vepřové, jehněčí, šunka, kuřecí, krůtí, ryby, vejce, sója, čočka, tofu, ořechy. Tučné ryby (např. makrela, sardinky) dodávají vitamín D důležitý pro kosti a esenciální omega 3 mastné kyseliny, které udržují zdravé srdce a jsou životně důležité pro vývoj dítěte, jeho nervový systém a sítnici.



ŽELEZO A VITAMÍN C

Železo je nezbytné pro zdravou krev. Pokud nemáte dostatek železa, můžete být chudokrevná a cítit se unavená. Nejbohatšími zdroji železa jsou maso a sardinky. Dalšími zdroji železa jsou luštěniny, obohacené snídaňové cereálie, celozrnný chléb, ořechy, sušené ovoce, tmavě zelená a listová zelenina.

Konzumace potravin, které jsou dobrým zdrojem vitamínu C, s potravinami bohatými na železo pomáhá tělu železo lépe využít, např. grapefruitový nebo pomerančový džus se snídaňovými cereáliemi nebo toasty. Mezi dobré zdroje vitamínu C patří většina ovoce, ovocné šťávy a džusy a také zelenina. Je vhodné ji zařadit ke každému jídlu.



POTRAVINY A NÁPOJE S VYSOKÝM OBSAHEM TUKU NEBO CUKRU

Takové potraviny a nápoje nejsou zdraví prospěšné, proto se je snažte omezit na nezbytné minimum. Mimo jiné mají vysoký obsah kalorií, a proto mohou často vést k přibývání na váze. Pokud si chcete dopřát občas něco dobrého, omezte velikost porce a vybírejte si potraviny s nízkým obsahem tuku a cukru.

ČEMU SE VYHNOUT ÚPLNĚ

Snažte se vyhnout potravinám jako je rafinovaný cukr, máslo, oleje a jiné tuky, perlivé a energetické nápoje. Místo nich konzumujte nízkotučné pomazánky. Při vaření využívejte oleje ve spreji a alternativní potraviny "dietní" nebo "bez cukru". Pokud musíte, tak ke slazení při vaření nebo dochucení nápojů použijte přírodní sladidla jako je med nebo čekankový sirup.

BEZPEČNOST POTRAVIN

Abyste snížila riziko střevních a jiných onemocnění, dodržujte tyto zásady:

- ❑ Ovoce, zeleninu a salát před konzumací důkladně omyjte, abyste odstranila všechny stopy zeminy, která může obsahovat zárodky toxoplazmózy - parazita, který může být pro Vaše nenarozené dítě velmi škodlivý.
- ❑ Během těhotenství se vyhýbejte nepasterizovaným sýrům a sýrům s modrou plísní. Tyto sýry mohou obsahovat škodlivé bakterie.
- ❑ Ujistěte se, že je všechno maso a vejce dobře uvařené.
- ❑ V prvním trimestru se vyhýbejte mořským rybám, které mohou obsahovat škodlivé těžké kovy. Po zbytek těhotenství tyto ryby omezte.



POHYB V TĚHOTENSTVÍ

Proč cvičit v těhotenství? Pokud máte normální těhotenství, hraje cvičení zásadní roli pro udržení Vašeho zdraví i zdraví Vašeho dítěte během těhotenství i po něm.



VÝHODY CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ:

- ❑ lepší nálada a více energie
- ❑ snížené riziko těhotenské cukrovky a preeklampsie
- ❑ kontrola hmotnosti v těhotenství, pevnější tělo s lepším držením
- ❑ snížení bolesti zad a pánve
- ❑ snížení hladiny stresu a lepší spánek
- ❑ lepší funkce svalů pánevního dna - nebudete mít problémy s kontinencí
- ❑ snížení rizika vzniku křečových žil



VÝHODY JSOU TAKÉ PŘI PORODU A PO NĚM:

- ❑ některé důkazy ukazují, že cvičení může zkrátit délku porodu a snížit riziko komplikací během porodu
- ❑ lepší kardiovaskulární kondice
- ❑ usnadnění následného hubnutí
- ❑ zlepšení nálady, snížení úzkosti a deprese a více energie

JAK MOC BYSTE MĚLA CVIČIT?

Optimální je cvičit půl hodiny denně nebo většinu dní v týdnu při nízké až střední intenzitě, která je závislá na Vaší momentální kondici. Pokud jste dříve měla velmi sedavé zaměstnání, začněte s 15 minutami 3 krát týdně a postupně cvičení přidávejte. Cvičení je vždy dobré konzultovat s Vaším ošetřujícím gynekologem.

Doporučuje se především chůze a plavání. Můžete ale začít i s každodenními činnostmi místo cvičení, stačí omezit dobu, po kterou sedíte v klidu.

ZAČNĚTE TŘEBA S TÍM, ŽE:

- ➡ Půjdete po schodech místo použití výtahu.
- ➡ Zaparkujete auto na vzdálenějším konci parkoviště a dojdete pěšky.
- ➡ Vystoupíte z autobusu o zastávku dříve a půjdete pěšky.
- ➡ Zajdete si s přáteli, dětmi nebo domácími mazlíčky na svižnou procházku do přírody.

