



NEJÍM ZA DVA, ALE PRO DVA

Anna Niklová, Hana Janata



NEJÍM ZA DVA, ALE PRO DVA

Autoři: MUDr. Anna Niklová, MUDr. Hana Janata, CSc.

Odborná recenze: doc. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D., MUDr. Petr Tláškal, CSc.

Publikace byla vydána za finanční podpory **Ministerstva zdravotnictví ČR**
v rámci programu „Péče o děti a dospělé“, projekt č. 2/16/PDD Moje první lžička
(OZS/2/4113/2016)

© **Státní zdravotní ústav**

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

1. vydání
Praha 2016

Grafická úprava: Markéta Bartošová
Tisk: Jiprint s.r.o., Kosovská 26, 586 01 Jihlava

ISBN 978-80-7071-361-7

OBSAH

ÚVOD	2
Jak na to?	3
Jak velká je porce aneb kolik si toho naložit?	4
Každé denní jídlo skládejte ze všech pater pyramidy	5
Kolik porcí máte na talíři?	6
Patra potravinové pyramidy	8 - 11
1. patro / 2. patro / 3. patro / 4. patro	
Pitný režim	12
Nezapomínejte na vlákninu	13
Doplňky stravy	14
10 + 1 na závěr	15 - 17
Základní živiny	18
Vitaminy	19
Minerální látky, stopové prvky	20

Milé budoucí maminky,

určitě všechny souhlasíte s tím, že těhotenství je jedním z nejkrásnějších, a současně i nejdůležitějších, období ve Vašem životě. Příprava na příchod nového člena rodiny je radostným očekáváním nejenom pro Vás, ale pro celou rodinu.

Na příznivý průběh těhotenství a narození zdravého děťátka má vliv i správná výživa. Pokud bude ve Vaší stravě potřebných živin málo, bude si plod odebírat z Vašich zásob, např. vápník z kostí. Proto je důležité, abyste svoji stravu pokryly vše, co potřebujete Vy samy a současně aby bylo všeho dost i pro Vaše budoucí miminko.

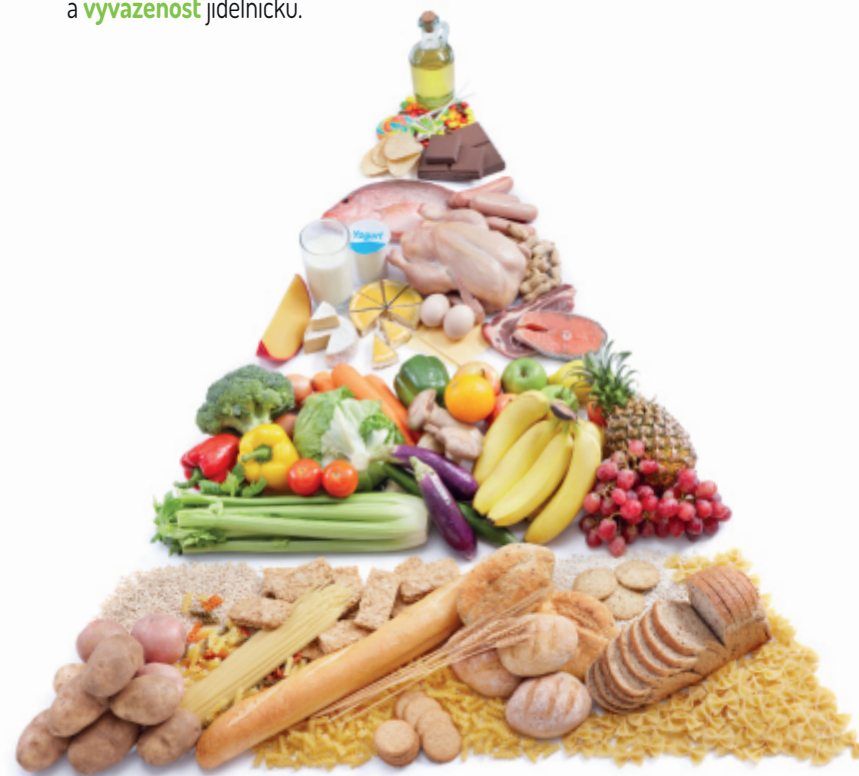
Základem je stravovat se pravidelně, pestře a vyváženě. Možná často kolem sebe slyšíte: „**Ted' musíš jíst za dva!**“. Těhotenství neznamena, že zdvojnásobíte množství stravy. Oproti netěhotným potřebujete navýšit svůj denní příjem energie pouze o jednu desetinu. **To má do dvojnásobku daleko! Na druhou stranu se ale nebojte v těhotenství nabrat pár kilogramů! Optimální hmotnostní přírůstek, očekáváte-li jednoho potomka, je 10-12 kg.**

Pozornost musíte věnovat rovnováze mezi kvantitou a kvalitou stravy. Přílišné přejídání vede k nadměrnému hmotnostnímu přírůstku, může zvyšovat krevní tlak, způsobovat otoky, záněty žil, těhotenskou cukrovku, zvyšuje riziko císařského řezu, preeklampsie, obezity u dítěte. A nakonec zvyšuje i Vaši tělesnou hmotnost, způsobuje problémy s nadváhou a procesem hubnutí po porodu.

Provedeme Vás zákoutími zásad a doporučení správné výživy, abyste se za krátkou chvíli mohli všichni těšit nejenom z narození zdravého potomka, ale i z dobrého zdravotního stavu Vás, novopečených maminek.

JAK NA TO?

Jednoduchým pomocníkem jak zajistit dostatečný příjem základních živin, vitaminů a minerálních látek, je potravinová pyramida. Znázorňuje potraviny, ze kterých si sestavíte vyvážený a pestrý jídelníček. Denní množství potravy rozdělte do 5 - 6 denních jídel (**snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře, příp. 2. večeře**) s intervaly mezi jednotlivými jídly asi 3 hodiny. Tím si zajistíte **pravidelnost** v příjmu potravy. Každé denní jídlo skládejte ze všech pater pyramidy v doporučeném počtu porcí. Tím si zajistíte **pestrost** a **vyváženost** jídelníčku.



JAK VELKÁ JE PORCE ANEB KOLIK SI TOHO NALOŽIT?

Většina lidí si pod pojmem porce představí talíř, na kterém má např. oběd, tj. 2 - 3 kopečky rýže, „flák“ masa, omáčku či nějakou oblohu. Při představě, že by takových „porcí“ měli sníst v průběhu dne 5 - 6, kroučí hlavou a říkají, že to přece nemohou sníst! A do toho všeho si už vůbec neumí představit, jak mají snídat, svačit, večeřet. Kam se to všechno jídlo má do nich vejít? Přitom je to tak jednoduché! A zejména v těhotenství, i tak důležité!

Velikost porce potraviny by měla odpovídat velikosti Vaší rozevřené dlaně (či dlaně ve tvaru misky) nebo Vaší sevřené pěsti.



KAŽDÉ DENNÍ JÍDLA SKLÁDEJTE ZE VŠECH PATER PYRAMIDY

Na začátku jsme řekli, že každé denní jídlo byste měly sestavit ze všech pater pyramidy. Už víte, jak velká je porce. Na příkladu oběda (jednoho denního jídla) si ukážeme, jak bude vypadat Vaš talíř s jednotlivými porcemi potravin ze všech pater pyramidy:

PODÁVÁ SE:

zeleninová polévka s bulgurem – jsou zastoupené potraviny z 1. patra pyramidy (obiloviny – bulgur) a z 2. patra pyramidy (zelenina)

rýže s kuřecím masem – jsou zastoupené potraviny z 1. patra pyramidy (obiloviny – rýže) a z 3. patra pyramidy (maso)

zeleninový salát s olivovým olejem (rajčata, okurka, paprika, cibule) – jsou zastoupené potraviny z 2. patra (zelenina) a z vrcholu pyramidy (olivový olej)

sklenička vody s citronem – pitný režim je potřeba dodržovat v průběhu celého dne a nápoj (2 – 2,5 dcl) by měl být součástí každého denního jídla

Při přípravě oběda jsme použili trochu soli a tuku, což jsou potraviny z vrcholku pyramidy. Ty používáme v omezeném množství pouze k dochucení pokrmů.

Takto byste měly postupovat a skládat jídelníček nejenom pro oběd, ale i pro snídani, dopolední a odpolední svačinu a večeři.




KOLIK PORCÍ MÁTE NA TALÍŘI?

Podívejme se na příklad uvedený na následujícím obrázku:

Talíř polévky by měl obsahovat:

-  1 porci zeleniny (jako Vaše dlaň ve tvaru misky)
-  1 porci bulguru (jako Vaše dlaň ve tvaru misky)
- + vývar

Talíř hlavního chodu by měl obsahovat:

-  2 porce rýže (jako Vaše 2 dlaně ve tvaru misky)
-  1 porce masa (jako Vaše rozevřená dlaň)
-  1 porce zeleniny (jako Vaše dlaň ve tvaru misky)

CELKEM PORCÍ:

2 porce zeleniny – v průběhu dne byste měly sníst ještě 2 - 4 porce zeleniny

3 porce obilovin – jste na minimu, měly byste v průběhu dne sníst ještě 2 - 3 porce obilovin

1 porce masa – jste na minimu, měly byste v průběhu dne sníst ještě 1 porci masa nebo ryb nebo vajec nebo luštěnin či ořechů

TAKTO BYSTE MĚLY POSTUPOVAT A SKLÁDAT SI JÍDELNÍČEK NEJENOM PRO OBĚD, ALE I PRO SNÍDANI, DOPOLEDNÍ A ODPOLEDNÍ SVAČINU A VEČEŘI. ZAJISTÍTE SOBĚ I SVĚMU BUDOUCÍMU MIMINKU DOSTATEK ENERGIE, ZÁKLADNÍCH ŽIVIN, VITAMINŮ A MINERÁLNÍCH LÁTEK PO CELÝ DEN. A JEŠTĚ VÁS TO BUDE I BAVIT!



PATRA POTRAVINOVÉ PYRAMIDY



1. PATRO tvoří **obiloviny, pseudoobiloviny** (pšenice, ječmen, žito, oves, kukuřice, proso, pohanka, jáhly, laskavec, merlík chilský – quinoa), **rýže, těstoviny, pečivo**. Jsou zdrojem polysacharidů, vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Některé z nich (pšenice, ječmen, oves, žito) mohou obsahovat bílkovinu **lepek**, který může u některých jedinců vyvolávat alergii či nesnášenlivost. Přirozeně bezlepkové obiloviny jsou např. rýže, kukuřice, pohanka, jáhly. **Zařaďte do svého jídelníčku různé druhy obilovin** – rýži (dlouhozrnnou, kulatozrnnou, parboiled, natural, jasmínovou), kuskus (bílý, celozrnný), bulgur, jáhly, kroupy, kukuřičnou polentu, těstoviny (i celozrnné), pečivo, chléb (vícezrnné, celozrnné, speciální). **Počet porcí potravin z 1. patra je 3 – 6 porcí denně.**

2. PATRO tvoří **zelenina a ovoce**.

Konzumujte různé druhy zeleniny – brokolici, špenát, zelenou papriku, rajčata, hlávkové zelí, květák, růžičkovou kapustu, listovou zeleninu. Vhodné je konzumovat zeleninu syrovou i tepelně upravenou. Syrová obsahuje řadu důležitých látek, které v období těhotenství potřebujete – vitaminy, minerální látky, vlákninu. Někdy může být hůře stravitelná, proto je vhodná i tepelná úprava zeleniny.

Preferujte krátkodobou tepelnou úpravu – blanšírování, napařování. Zabráníte tím znehodnocení důležitých látek, které nastává při dlouhém vaření či dušení.

Preferujte čerstvou zeleninu před sterilovanou.

Zařazujte do jídelníčku **kysané nesterilované zelí**, které je bohatým zdrojem vitamínu C. Ten zvyšuje imunitu a odolnost organismu vůči onemocněním.

Z ovoce jsou vhodné citrusové plody, čerstvé ovocné šťávy, banány, kiwi, jahody a veškeré ovoce našeho podnebného pásma. Čerstvé ovoce je zdrojem sacharidů, vitaminů, vlákniny. Pomůckou ke střídání různých druhů zeleniny a ovoce jsou **barvy duhy**, podle kterých si kombinujete ovoce a zeleninu (červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová). **Počet porcí potravin z 2. patra je 4 – 6 porcí denně.**



3. PATRO tvoří **mléko, mléčné výrobky a maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy, semena**. Všechny tyto potraviny jsou zdrojem bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Mléko, mléčné výrobky – konzumujte spíše polotučné či nízkotučné mléko, z mléčných výrobků jsou **vhodné** zakysané výrobky s obsahem vysrážených a částečně rozštěpených bílkovin – jogurty, biokys, acidofilní mléka. **Omezujte konzumaci smažených vajec** či v kombinaci s tučnými masnými výrobky. **Počet porcí mléka a mléčných výrobků jsou 3 porce denně.**

Maso, ryby – vhodná jsou masa libová, bez viditelného tuku – kuřecí prsa, krůtí maso, králíčí, telecí, libové vepřové, tučné mořské ryby, sladkovodní ryby – kapr, pstruh, lipan, candát. Tyto potraviny upravujte dušením, vařením, vařením v páře nebo je zapečte.

Luštěniny – konzumujte všechny druhy luštěnin (sója, fazole, čočka, hrách, cizrna) podle tolerance.

Ořechy, semena – obsahují vhodné mastné kyseliny (omega 3 a omega 6), které jsou v těhotenství velmi důležité pro správný vývoj mozku a nervové soustavy plodu. Vhodné jsou vlašské, para, pekanové a piniové ořechy, lněná, chia, sezamová semínka.

Počet porcí z této skupiny masa, ryb, luštěnin, vajec je 1 – 2 porce denně.



4. PATRO tvoří **sůl, tuky, cukry** a představuje vrchol pyramidy. Tyto potraviny by měly sloužit pouze k dochucení pokrmů.

Víte, že 1 kostka cukru obsahuje 4g cukru? Víte, že ve 150g kelímku ochuceného jogurtu je až 5 kostek cukru? Pokud sladíte, pak nepřekračujte počet max. 12 kostek cukru denně. **Víte, že max. denní příjem soli je 5g?** Přitom pouze 1g soli denně bychom měli použít na solení a dosolení. Zbytek přijímáme v potravinách, které nakupujeme.



PITNÝ REŽIM

V období těhotenství je nezbytné zajistit zvýšený příjem vody. Voda je nutná pro plod, placentu, plodovou vodu, zvětšení cévního řečiště těhotné ženy. **Doporučení je vypít denně 2 – 3 litry tekutin (30 – 35 ml/kg/den).** Množství závisí na teplotě prostředí, zdravotním stavu, tělesné aktivitě.

Základem pitného režimu je čistá voda. Pijte buď čistou vodu z veřejného vodovodu, vodu ochucenou citronem, bylinkami (meduňka, kopřiva, máta), vodu balenou neperlivou nebo slabě mineralizované vody.

VHODNÉ jsou **nápoje s nízkou energetickou hodnotou** (mírně slazené s obsahem cukru 20g/l), **ovocné čaje, slabě mineralizované stolní vody, čerstvé ovocné (ředěné) a zeleninové šťávy, 100% neslazené ředěné džusy.** Do příjmu tekutin lze zařadit i potraviny bohaté na vodu, např. polévky, ovoce, zeleninu (ovoce a zelenina obsahují 75 – 95% vody).

NEVHODNÉ jsou **alkoholické nápoje.** Opatrnosti je třeba u **nápojů sycených oxidem uhličitým** (způsobuje pálení žáhy, zvracení, zvyšuje peristaltiku zažívacího traktu), **slazených minerálních vod** (součástí jsou umělá sladidla, konzervační látky), **kávy a kolových nápojů** (kofein a kyselina fosforečná) a **nápojů s chininem** (podporuje vznik kontrakcí). **Kofein** prostupuje placentární bariérou a dostává se do krve plodu. Může snižovat průtok krve placentou, přivod živin k plodu a snižovat využití železa a vápníku z potravy.

NEZAPOMÍNEJTE NA VLÁKNINU

Vlákninu tvoří nestravitelné zbytky rostlinné stravy (neškrobové polysacharidy a lignin), které prochází tenkým střevem trávicího traktu bez trávení a absorpce.

- reguluje vstřebávání ostatních živin
- váže žlučové kyseliny ve střevě a zvyšuje jejich vylučování z organismu
- je potravou pro bakterie tlustého střeva (prebiotikum)
- váže vodu a současně zvětšuje obsah tlustého střeva
- v žaludku působí pocitem sytosti
- podporuje střevní peristaltiku
- ve střevě působí proti zácpě a jejím komplikacím
- funguje i jako prevence zubního kazu
- snižuje riziko výskytu rakoviny tlustého střeva, žlučových kamenů, nadváhy, aterosklerózy a diabetu

Minimální doporučená dávka vlákniny je 25 – 30g/den. Zdroje: obiloviny, semena, brambory, neloupaná rýže, ovoce, zelenina, celozrnné pečivo. Např. 100g fazolí + 100g čočky + 1 celozrnná bageta a zeleninový salát zajistí denní potřebu vlákniny.



DOPLŇKY STRAVY

U některých živin je za určitých okolností potřebné podávat doplňky stravy. V první řadě jsou tyto přípravky vhodné pro ženy se špatným výživovým stavem, velmi mladé budoucí maminky, ženy s vícečetným těhotenstvím, těhotné s malým časovým odstupem od posledního porodu, ženy s fyzickou aktivitou, ženy trpící chudokrevností či ženy s anamnézou časného spontánního potratu a porodu s rozštěpem páteře.

Užívání doplňků stravy konzultujte se svým lékařem / Čtěte informace v příbalovém letáku / Neužívejte současně více přípravků s podobným složením / Užívejte pouze ty přípravky, které jsou určeny pro těhotné / Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu

10 + 1 NA ZÁVĚR

1) Nekonzumujte tepelně neupravené potraviny – vejce, maso, masné výrobky, ryby, mléko, mléčné výrobky. Mohou být zdrojem infekčních onemocnění (salmonelózy, listeriózy, kampylobakterií, toxoplazmózy). V případě syrové zeleniny nebo ovoce je vždy před konzumací řádně omyjte.

2) Omezte konzumaci masných výrobků – jsou zdrojem živočišných tuků, soli, koření, konzervačních látek. Vhodnější jsou výrobky s vysokým podílem masa (např. šunka od kosti s obsahem masa min. 90%).

3) Omezte konzumaci sladkostí a sladkých pokrmů – jsou zdrojem jednoduchých cukrů.

4) Omezte příjem soli – max. denní dávka je 5 g soli.



5) **Omezte** konzumaci **smažených pokrmů**, jsou hůře stravitelné a mohou být zdrojem přepálených tuků.

6) **Omezte** konzumaci **grilovaných pokrmů** – mohou být nedostatečně tepelně upravené a mohou být zdrojem karcinogenních látek vznikajících při skapávání tuku přímo do ohně.

7) **Omezte** konzumaci **instantních a konzervovaných pokrmů** – jsou zdrojem skrytých tuků, soli, přídavných látek.

8) **Nekonzumujte potraviny poškozené, nahnilé, plísňivé či jinak narušené.** Odstranění plísně z povrchu nestačí!

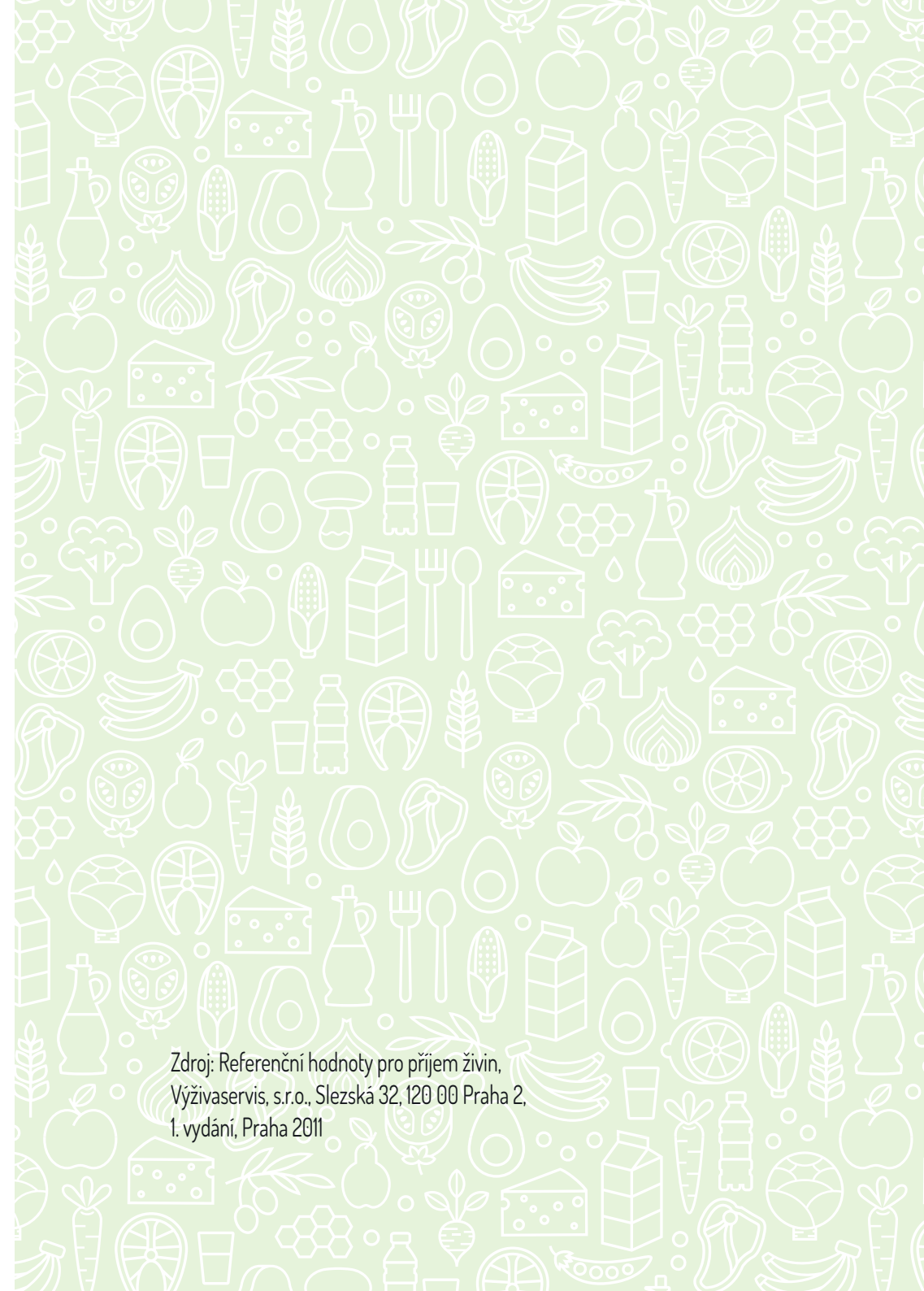
9) **Nekonzumujte alkohol** – nejrizikovější jsou první tři měsíce těhotenství, kdy dochází k vývoji orgánů plodu. Přes placentu se alkohol dostává do krevního oběhu dítěte, působí toxicky na plod. Zvyšuje se riziko vzniku rozštěpu patra, mentální retardace dítěte. Dlouhodobá konzumace alkoholu vede k samovolným potratům, vývojovým vadám, nízké porodní hmotnosti, zaostalosti v růstu – souhrnně nazývaným **fetální alkoholový syndrom** (vrozené vývojové vady v oblasti hlavy a obličeje, poškození mozku, srdce, močového a pohlavního ústrojí).

10) **Nekombinujte vzájemně různé doplňky stravy. Jejich užívání vždy konzultujte se svým lékařem.**

11) **Nejezte za dva, ale pro dva. Jezte pestře, kvalitně a pravidelně!**



Minerální látky, stopové prvky	Kde je najdeme
<p>Vápník (Ca) – důležitý při tvorbě kostí a zubů plodu, udržení dobrého stavu kostí a zubů budoucí maminky, při regulaci funkce nervů a svalů. Jeho vstřebávání se zvyšuje působením vitamínu D. Pokud není dostatek z potravy, uvolňuje se ze zásob matky.</p>	<p>Zdroj: mléko, mléčné výrobky (zakysané), brokolice, kapusta, fenykl, ořechy, luštěniny.</p> <p>Pokud nemůžete konzumovat mléčné výrobky, přijímejte vápník formou potravinového doplňku v dávce 600 mg denně.</p>
<p>Hořčík (Mg) – ovlivňuje činnost srdce, zlepšuje funkci stěny cév a snižuje aktivitu zánětlivých procesů, ovlivňuje metabolismus glukózy, nezbytný pro stavbu kostí. Podávání vysokých dávek vitamínu D a vápníku může způsobit jeho nedostatek.</p>	<p>Zdroj: mléko, mléčné výrobky, drůbež, ryby, zelená listová zelenina, celozrnné obiloviny, jablka, citrusy.</p>
<p>Nedostatek v těhotenství způsobuje křeče dolních končetin, dráždívou dělohu, poruchy srážlivosti krve, je zvýšené riziko potratu, předčasného porodu (předčasné děložní stahy).</p>	
<p>Železo (Fe) – nezbytné pro tvorbu červeného krevního barviva (přenos kyslíku ke tkáním). Při nedostatku vzniká anémie, zvýšené riziko nedonošenosti, nízké porodní váhy. Vyšší pravděpodobnost vzniku anémie je u žen s nedostatečnými zásobami železa na začátku těhotenství (vegetariánky, dospívající, podvyživené, u mnohočetných těhotenství).</p>	<p>Zdroj: maso, ryby, drůbež, tmavě zelená listová zelenina, brokolice, kapusta, vejce, mořské řasy, pšeničné klíčky, sušené ovoce.</p> <p>Lépe se vstřebává železo z potravin živočišného původu, až 20 %. Z rostlinných zdrojů se absorbuje max. 5 %. Vstřebávání zvyšuje současný příjem vitamínu C.</p>
<p>V těhotenství je nutné zajistit navýšení příjmu železa pro plod, pro placentu a pro zvětšení objemu krve matky.</p>	
<p>Jód (I) – nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy.</p>	<p>Zdroj: mořské ryby, mořské plody, mléko, mléčné výrobky, pekařské a masné výrobky, sirupy či ovocné koncentráty obohacené jódem.</p>
<p>Nedostatečný příjem jódu v těhotenství může způsobit potraty, nízkou porodní hmotnost, vyšší porodní úmrtnost, porušení duševního vývoje plodu se snížením intelektu dětí.</p>	<p>Těhotným se doporučují doplňky stravy obohacené jódem nebo jódové tablety v dávce 100 µg/den v posledním trimestru.</p>



Zdroj: Referenční hodnoty pro příjem živin,
 Výživaservis, s.r.o., Slezská 32, 120 00 Praha 2,
 1. vydání, Praha 2011



Státní zdravotní ústav
Praha, 2016