Výživové doporučení pro těhotné ženy (1. trimestr)

U těhotných žen je důležité dbát na dostatečné množství mikroživin, to jsou minerální látky a vitaminy. Zvýšené dávky je nutné dodržovat hlavně u kyseliny listové, které je důležitá pro krvetvorbu a pro normální růst a vývoj plodu. Dále by měl být zvýšený příjem železa (16 mg/den), vápníku (1000 mg/den) a jódu (200 μg/den).

- Železo je významnou součástí hemoglobinu a myoglobinu a je důležitý pro přenos kyslíku v krvi a ve svalech. Jeho hlavní zdroj v jídelníčku tvoří zelenina.
- Vápník ovlivňuje růst kostí a pevnost zubů, jelikož je jejich součástí. Vápník je v jídelníčku zastoupený v podobě mléka a mléčných výrobků.
- Jód je důležitou složkou při správném vývoji štítné žlázy, jak matky, tak plodu, a ovlivňuje také správný růst a vývoj.

V 1. trimestru těhotenství se nabízí i suplemantace těchto minerální látek. Dobrým výživovým doplňkem je např.: Femibion, který obsahuje plnou řadu mikroživin, které jsou v těhotenství nejdůležitější.

Z hlediska vitaminu je důležité dbát na zvýšení příjem vitaminu C (105 mg/den), D (15 mg/den) a B-komplexu, především pak B1, B2, B7, B9 a B12.

- Vitamin C je důležitým antioxidantem v těle, je potřebný pro imunitu a hraje hlavní roli při syntéze kolagenu. Jeho hlavním zdrojem je v jídelníčku ovoce.
- Vitamin D je výchozí látko pro syntézu kalcitriolu, který ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu. Dále je důležitý pro funkci imunitního systému.
- Vitaminy B-komplexu se podílí na energetickém metabolismu a krvetvorbě (B9,B12).

Jako u každého člověka by měla být strava pestrá a pravidelná a těhotné ženy nejsou výjimkou. Měla by poskytnout všechny důležité látky a dodat potřebnou energii. Energie dodaná ve formě kalorií by měla být v 1. trimestru vyšší zhruba o 80 kcal. Ve 3. trimestru dokonce až o 500 kcal více.

Bilance Jídelníček: 22.03.2022

Datum 12.4.2022

Klient Karolína Stará

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií

Základní přehled

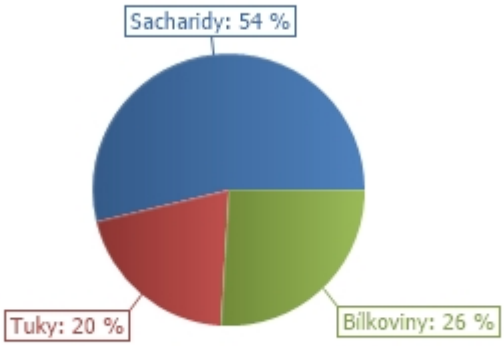
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1786 kcal	240.4 g	85.5 g	40.4 g	13.3 g	116.1 g	28.1 g	134.1 mg	915.2 mg	140.6 mg
DDD / Cíl	97 %	105 %	103 %	64 %	OK	247 %	94 %	45 %	92 %	148 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	8 mg	1533 mg	3061 mg	1653 mg	451 mg
DDD / Cíl	55 %	OK	153 %	236 %	150 %

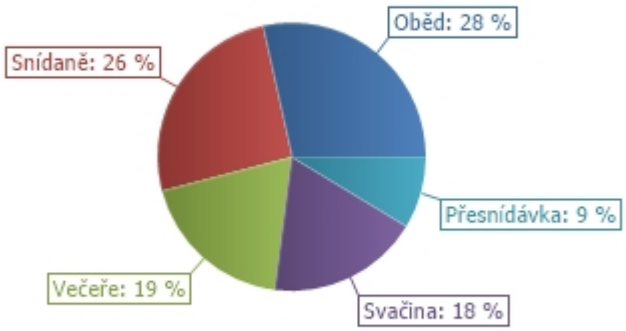
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1.9 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	29.8 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie *1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal*

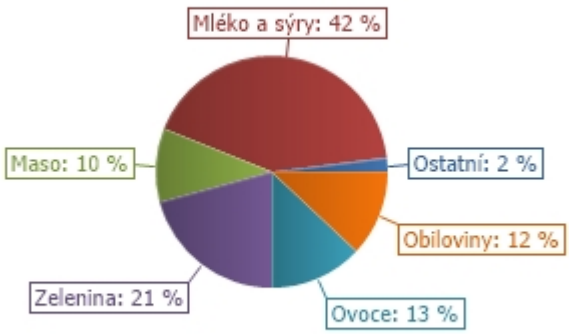


Rozložení energie v jídlech

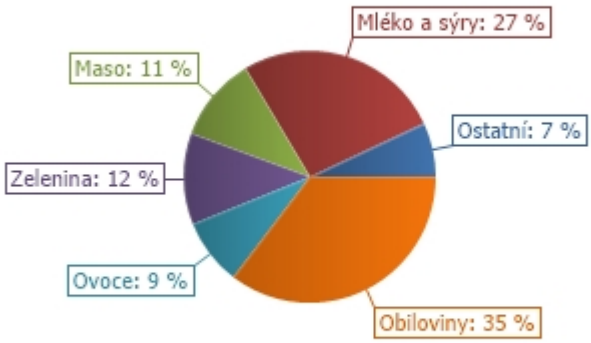


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií

Datum úterý 12. dubna 2022

Klient Karolína Stará

Základní údaje		DDD
Alkohol (ethanol)	0.0 g	*(max: 10)*
Bílkoviny	116.1 g	*47 (max: 120)*
Cukry	85.5 g	*83*
Energie	7473.9 kJ	*7700*
Popel	12.2 g	
Sacharidy	240.4 g	*230 (185 - 280)*
Tuky	40.4 g	*63 (52 - 88)*
Vláknina	28.1 g	*(min: 30)*
Voda	3058.1 g	*2600*

Vitamíny		DDD
Alfa tokoferol	4.0 mg	*12 (4 - 300)*
Beta karoten	2060.9 µg	*4000 (2000 - 10000)*
Foláty	174.4 µg	*300*
Cholin	87.0 mg	*425 (max: 3500)*
Kys.listová	31.1 µg	*200 (max: 1000)*
Niacin ekv.	35.4 NE	*13*
Niacin vit. B3	23.2 mg	*12*
Retinol - vit.A	161.4 µg	*800 (max: 1500)*
Riboflavin B2	1.5 mg	*1.1*
Thiamin B1	0.9 mg	*1*
vit. B12	3.4 µg	*3*
vit. B5	5.1 mg	*6*
vit. B6	2.3 mg	*1,2 (max: 25)*
vit. K	88.6 µg	*60*
vit.C	140.6 mg	*95 (max: 1000)*
vit.D IU	93.6 UI	*200 (max: 2000)*
vit.D µg	2.4 µg	*20 (max: 50)*

Stopové prvky		DDD
Mangan	7.5 mg	*(2 - 5)*
Měď	1.4 mg	*(1 - 5)*
Selen	57.3 µg	*60*
Zinek	8.8 mg	*7 (max: 25)*
Železo	8.2 mg	*15*

Ostatní sacharidy, polyoly		DDD
Disacharidy	22.1 g	
Fruktóza	17.4 g	*(15 - 50)*
Galaktóza	1.0 g	
Glukóza	12.5 g	
Laktóza	16.1 g	
Maltóza	0.1 g	
Manitol	0.0 g	
Monosacharidy	30.9 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	6.0 g	
Sorbitol	0.4 g	
Stachyóza	0.0 g	

Ostatní		DDD
Aspartam	0.0 mg	
GI (max)	0.0 -	
Kofein	50.0 mg	*(max: 400)*
Kys.šťavelová	0.1 g	
Theobromin	5.0 mg	*(max: 500)*

Minerály		DDD
Draslík	3061.0 mg	*2000*
Fosfor	1652.5 mg	*700*
Hořčík	451.0 mg	*300*
Sodík	1532.5 mg	*(550 - 2400)*
Vápník	915.2 mg	*1000 (600 - 2500)*

Lipidy a látky tukové povahy		DDD
Fytosteroly	69.1 mg	*(0,15 - 0,45)*
Cholesterol	134.1 mg	*300*
MUFA	8.5 g	*(18 - 24)*
PUFA	9.8 g	
SAFA	13.3 g	*(max: 20)*
Transmastné kyseliny	0.1 g	
ω-3	1.5 g	*1,1*
ω-6	6.7 g	*12*

Aminokyseliny		DDD
Alanin	3.3 g	*3.6*
Arginin	3.9 g	*4.2*
Cystin	0.8 g	*1*
Fenylalanin	3.3 g	*3.4*
Glycin	2.9 g	*3.2*
Histidin	2.0 g	*2.2*
Isoleucin	3.5 g	*3.6*
K.asparagová	6.9 g	*6.5*
K.glutamová	15.6 g	*15*
Leucin	5.8 g	*6.1*
Lysin	5.1 g	*5.3*
Methionin	1.6 g	*1.8*
Prolin	4.3 g	*5.2*
Serin	3.4 g	*3.5*
Threonin	3.2 g	*3*
Tryptofan	0.8 g	*0.9*
Tyrosin	2.9 g	*2.8*
Valin	3.7 g	*4*

Specifické indexy přijmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	29/44 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	5:1	*< 5:1*
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0.7:0.6	*1:1,4:0,6*
Sacharidy celkem/Cukry	240/85 g	