

Kojící matky

Základem jídelníčku kojící matky by měla být pestrá a vyvážená strava, která zahrnuje navýšení příjmu energie. Ideálně od počátku kojení by se maminka měla starat nejen o novorozence, ale i o sebe a dbát na vlastní životosprávu, ke které nepatří v době kojení redukce hmotnosti. Naopak je třeba navýšit příjem celkové energie cca o pětinu (o 300-500 kcal) a zvýšit příjem vitamínů a minerálů ve vlastním jídelníčku. Vitamínu D přijímá 94% maminek méně, než je jeho potřeba v době kojení. Z nich dokonce 75% nepřijímá ani třetinu doporučené denní dávky! U jódu se dostáváme na 97% kojících žen, které nemají ve stravě dostatečné množství tohoto minerálu. Pokud se maminka o vlastní stravu nedokáže postarat, nebo je pro ni vhodnost jídelníčku komplikovaně dosažitelná, jsou vhodné příslušné doplňky stravy pro kojící ženy.

Kojící matka by měla vypít denně alespoň 2-3 litry vhodných tekutin, za které považujeme kvalitní pitnou vodu (ideálně neslazenou), minerální vodu se slabou mineralizací, neslazený čaj, mléčné nápoje nebo vodou ředěné ovocné šťávy. V horkých dnech však nezapomeňte toto množství ještě navýšit. Jídelníček je vhodné denně doplňovat 3 až 5 porcemi čerstvé zeleniny a 2 až 4 porcemi čerstvého ovoce. Př. jednou porcí je polovina většího jablka nebo hrušky (cca 80g), jedna velká meruňka, hrst drobného ovoce (rybíz, borůvky, angrešt, maliny). Porcí je 1 kus klasického rajčete, 2 hrsti salátu, hrst nakrájené mrkve,...

DOPORUČENÝ PŘÍJEM ŽIVIN PRO KOJÍCÍ MATKY DLE DACH (2017)

	Doporučené množství	Zdroje v potravinách
Bílkoviny	1,2 g/kg tělesné hmotnosti (+23 g/d)	maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny
Sacharidy	> 50 % z denního příjmu energie	ovesné vločky, rýže, brambory, těstoviny, pohanka, bulgur, jáhly, quinoa, kuskus
Tuky	30–35 % z denního příjmu E, 0,25-0,5 EPA+DHA omega 3	oleje (řepkový, olivový), máslo a mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku, tučné mořské ryby, ořechy, semínka, vejce, doplněk stravy s EPA a DHA
Kyselina listová	450 µg	listová zelenina, ovoce, mléčné výrobky, fazole, hrášek, maso, obiloviny
Železo	20 mg	maso, mořské plody, fazole, ořechy, zelenina
Vápník	1000 mg	mléčné výrobky, sardinky, fortifikované sojové mléko a tofu, losos, kapusta, brokolice, bílé fazole, pomeranče
Vitamin D	20 µg	tučné ryby, rybí tuk, mléko, jogurt, vejce, sardinky
Zinek	11–14 mg	maso, fazole, ořechy, celozrnné produkty, mléčné výrobky
Vitamin B12	5,5 µg	ryby, maso, vejce, mléčné výrobky
Jód	200 µg	jodizovaná sůl, pečivo, mořské plody, mořské řasy, obiloviny
Selen	75 µg	tuňák, halibut, sardinky, para ořechy, krevety, krůtí maso, hnědá rýže

Denní jídelníček:

- 1-3 porce bílkovin za den (mléčné výrobky – nízkotučné či zakysané, libové maso, nebo třeba vejce a luštěniny)
- 5-6 sacharidových porcí za den (pečivo, brambory, těstoviny, rýže, v nejlepším případě celozrnné)
- navýšení prospěšných omega 3 mastných kyselin z ryb a vhodných rostlinných olejů
- 3-5 porce čerstvé zeleniny a 2-4 porce čerstvého ovoce.
- 2-3 litry vhodných tekutin – neslazená, slabá minerální voda, neslazený čaj, mléčné nápoje nebo vodou ředěné ovocné šťávy, maximálně 2-3 kávy za den.



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1508 kcal	141.4 g	49.0 g	71.9 g	12.5 g	69.2 g	44.4 g	111.5 mg	1019.0 mg	193.6 mg
DDD / Cíl	82 %	61 %	59 %	114 %	OK	147 %	OK	37 %	102 %	204 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

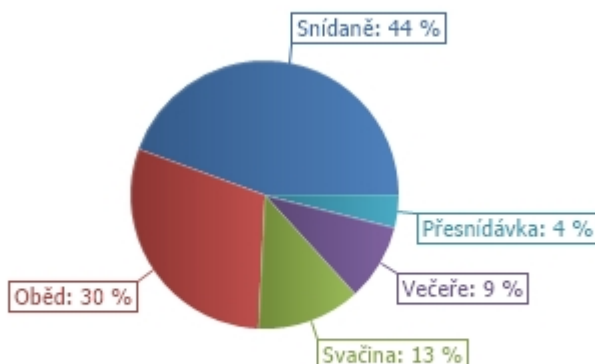
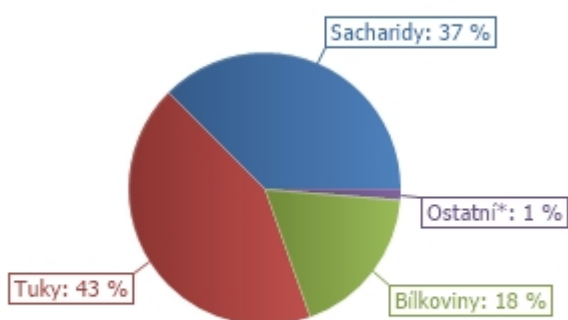
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	7 mg	1664 mg	3010 mg	1759 mg	372 mg
DDD / Cíl	49 %	OK	151 %	251 %	124 %

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1.0 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	21.5 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

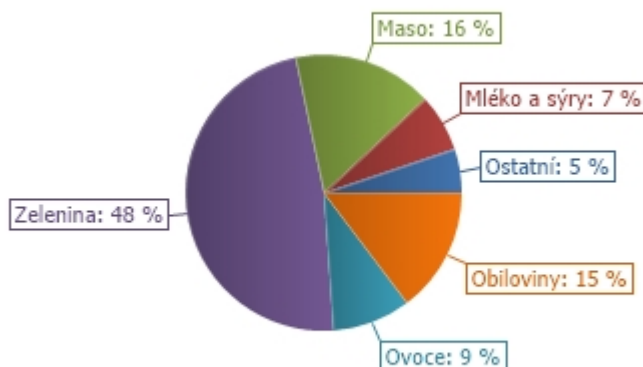
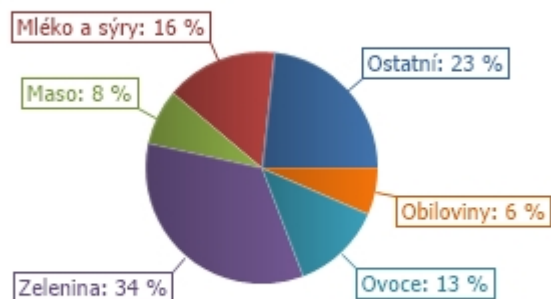
Rozložení energie v jídlech



* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti

Kategorie podle energie



Datum úterý 19. dubna
2022

Klient Eduardo Skalická

Základní údaje *DDD*

Alkohol (ethanol)	0.0 g	(max: 10)
Bílkoviny	69.2 g	47 (max: 120)
Cukry	49.0 g	83
Energie	6311.1 kJ	7700
Popel	14.9 g	
Sacharidy	141.4 g	230 (185 - 280)
Tuky	71.9 g	63 (52 - 88)
Vláknina	44.4 g	(min: 30)
Voda	2330.3 g	2600

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	4.6 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	1807.6 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	251.7 µg	300
Cholin	79.9 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	66.4 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	29.5 NE	13
Niacin vit. B3	18.9 mg	12
Retinol - vit.A	204.9 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1.3 mg	1.1
Thiamin B1	1.0 mg	1
vit. B12	3.0 µg	3
vit. B5	4.6 mg	6
vit. B6	2.2 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	42.4 µg	60
vit.C	193.6 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	517.5 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	12.9 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky *DDD*

Mangan	5.4 mg	(2 - 5)
Měď	1.7 mg	(1 - 5)
Selen	79.7 µg	60
Zinek	8.0 mg	7 (max: 25)
Železo	7.4 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	12.8 g	
Fruktóza	9.7 g	(15 - 50)
Galaktóza	2.3 g	
Glukóza	10.3 g	
Laktóza	6.7 g	
Maltóza	0.0 g	
Manitol	0.0 g	
Monosacharidy	22.2 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	6.1 g	
Sorbitol	0.0 g	

Stachyóza 0.0 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0.0 mg	
GI (max)	65.0 -	
Kofein	50.0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0.1 g	
Theobromin	5.0 mg	(max: 500)

Minerály *DDD*

Draslík	3010.2 mg	2000
Fosfor	1759.4 mg	700
Hořčík	372.0 mg	300
Sodík	1664.1 mg	(550 - 2400)
Vápník	1019.0 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	56.3 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	111.5 mg	300
MUFA	15.8 g	(18 - 24)
PUFA	35.8 g	
SAFA	12.5 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0.0 g	
ω-3	17.5 g	1,1
ω-6	16.2 g	12

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	3.3 g	3.6
Arginin	4.7 g	4.2
Cystin	1.0 g	1
Fenylalanin	3.1 g	3.4
Glycin	2.9 g	3.2
Histidin	1.9 g	2.2
Isoleucin	3.0 g	3.6
K.asparagová	6.8 g	6.5
K.glutamová	12.1 g	15
Leucin	5.2 g	6.1
Lysin	4.4 g	5.3
Methionin	1.3 g	1.8
Prolin	3.9 g	5.2
Serin	3.3 g	3.5
Threonin	2.7 g	3
Tryptofan	1.2 g	0.9
Tyrosin	2.2 g	2.8
Valin	3.6 g	4

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	26/40 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	1:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:2.9:1.3	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	141/49 g	