



VÝŽIVA TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH ŽEN



2017

Stav výživy před a v průběhu těhotenství může ovlivnit vývoj plodu i zdravotní stav člověka až do dospělosti.

- Pro těhotné ženy platí rámcově stejná doporučení jako pro ostatní obyvatelstvo.**

ZVÝŠENÉ NÁROKY ORGANISMU:

1. VÁPŇÍK

- slouží jako druhý posel zprostředkující účinek hormonů, cytokinů a dalších mediátorů) či např. při řízení svalového stahu.**
- vytváří strukturu kostí a zubů, podílí se na regulaci neuromuskulární činnosti, koagulace, srdeční aktivity.**

ZDROJE VÁPNIKU:

- ▶ mléko, sýry, vejce a „tvrdá voda“.
- ▶ Vápník a fosfor ve správném poměru brání odvápnění kostí a zubů. Hlavním zdrojem vápníku je **mléko a mléčné výrobky**.

2. HOŘČÍK

- ▶ více než 300 enzymů používá ionty hořčíku pro svou katalytickou činnost, včetně všech enzymů které využívají nebo syntetizují ATP.
- ▶ je nezbytný pro činnost některých enzymů Krebsova cyklu, dýchacího řetězce a metabolismu nukleových kyselin.

ZDROJE HOŘČÍKU:


- ▶ listová zelenina, živočišné bílkoviny a ořechy.
- ▶ Nedostatek hořčíku zvyšuje riziko gestóz, svalových křečí a předčasných porodů.

3. ŽELEZO

- ☐ železo je nezbytnou součástí hemoglobinu, myoglobinu a dále celé řady enzymů a má pro lidský organismus nezastupitelný význam.

ZDROJE ŽELEZA:

- ▶ vnitřnosti, hovězí a jehněčí maso, mořské plody, listová zelenina a sušené ovoce, luštěniny, sušené houby a ořechy (na játra pozor!).
- ▶ Riziko může představovat **vysoký příjem vitaminu A** (retinolu) – již 2,3 mg.
- ▶ Riziko se může zvýšit při nekontrolovaném používání vitaminových preparátů.



Mezi potraviny snižující obsah železa v lidském těle patří zejména vláknina, nadměrná konzumace kávy, čaje a čokolády (*vysoký obsah polyfenolů*) a potraviny s vysokým obsahem šťavelanů nebo kyseliny fytové. Nedostatek železa v organismu, sideropenie, může také být způsoben užíváním některých léků, zejména léků na regulaci acidity žaludečního obsahu.

4. JOD

- ❶ je nezbytnou součástí hormonů štítné žlázy (tyroxin a trijodtyronin).

ZDROJE JODU:

- mořské ryby a jejich produkty a jodizovaná sůl, mléko, maso, vejce, ovoce, zelenina.

DEFICIT JODU:

- poškození mozku - v oblastech s výskytem závažného deficitu jódu Může mít populace IQ nižší až o 13,5 bodů oproti norm.
- **Výrazný nedostatek jodu** vede ke **kretenismu**, ale i mírnější deficit zvyšuje riziko **potratů a úmrtí novorozence**, a má rovněž **vliv na vývoj dítěte**.
- **NUTNÁ KONTROLA SPRÁVNÉ ČINNOSTI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY BĚHEM TĚHOTENSTVÍ**

KRETENISMUS



Struma (vole)



Kretenismus


KRETENISMUS



Kretinismus je obostraný obličej Karipulské

KRETENISMUS





K rizikovým skupinám patří především lidé, kteří z nějakého závažného důvodu musí výrazně omezit solení, dále jsou to skupiny **veganů** a **vegetariánů**. Do rizikových skupin patří také **těhotné a kojící ženy** a kojenci, kteří nejsou přirozeně kojeni (plně kojený novorozenec má jako jediný zdroj jodu mateřské mléko).

5. KYSELINA LISTOVÁ (vitamin B₉, folát, folacin)

- je nezbytná pro tvorbu nukleových kyselin a tím i pro syntézu DNA, účastní se přenosu jednouhlíkových radikálů a ve všech procesech buněčného dělení, je proto důležitá ve tkáních s vysokou mitotickou aktivitou.

ZDROJE KL:

- ▶ játra, kvasnice, listová zelenina, ale i celozrnné obiloviny, maso, mléko, vejce a luštěniny.

DEFICIT KL:

- ▶ megaloblastová anémie.
- ▶ nedostatek v těhotenství je příčinou rozštěpu neurální trubice u plodu.



- ❑ Nedostatek kyseliny listové vede k **megaloblastické anémii**, zvyšuje **riziko potratu**, předčasného odlučování placenty a vzniku **rozštěpových vad neurální trubice** u plodu.

OBECNÉ ZÁSADY PRO VÝŽIVU V TĚHOTENSTVÍ

❑ alkohol, nikotin, drogy:

Fetální alkoholový syndrom :

- ▶ etylalkohol je prokázaný teratogen.
- ▶ neexistuje všeobecně uznávaná "bezpečná dávka alkoholu" v těhotenství.
- ▶ růstová retardace plodu (novorozenci jsou většinou hypotrofičtí, poruchy růstu často přetrvávají i v dětství, postižené děti celkově neprospívají).
- ▶ Typická kraniofaciální dysmorfie (různý stupeň mikrocefalie, hypoplastická maxilla, vyhlazené philtrum, plochá střední část obličeje).

- 
- ▶ **Poškození CNS (různý stupeň mentální retardace, kognitivní poruchy, poruchy chování).**
 - ▶ **Další přidružené abnormality, různé strukturní vrozené vady, vrozené srdeční vady atd.**
- 

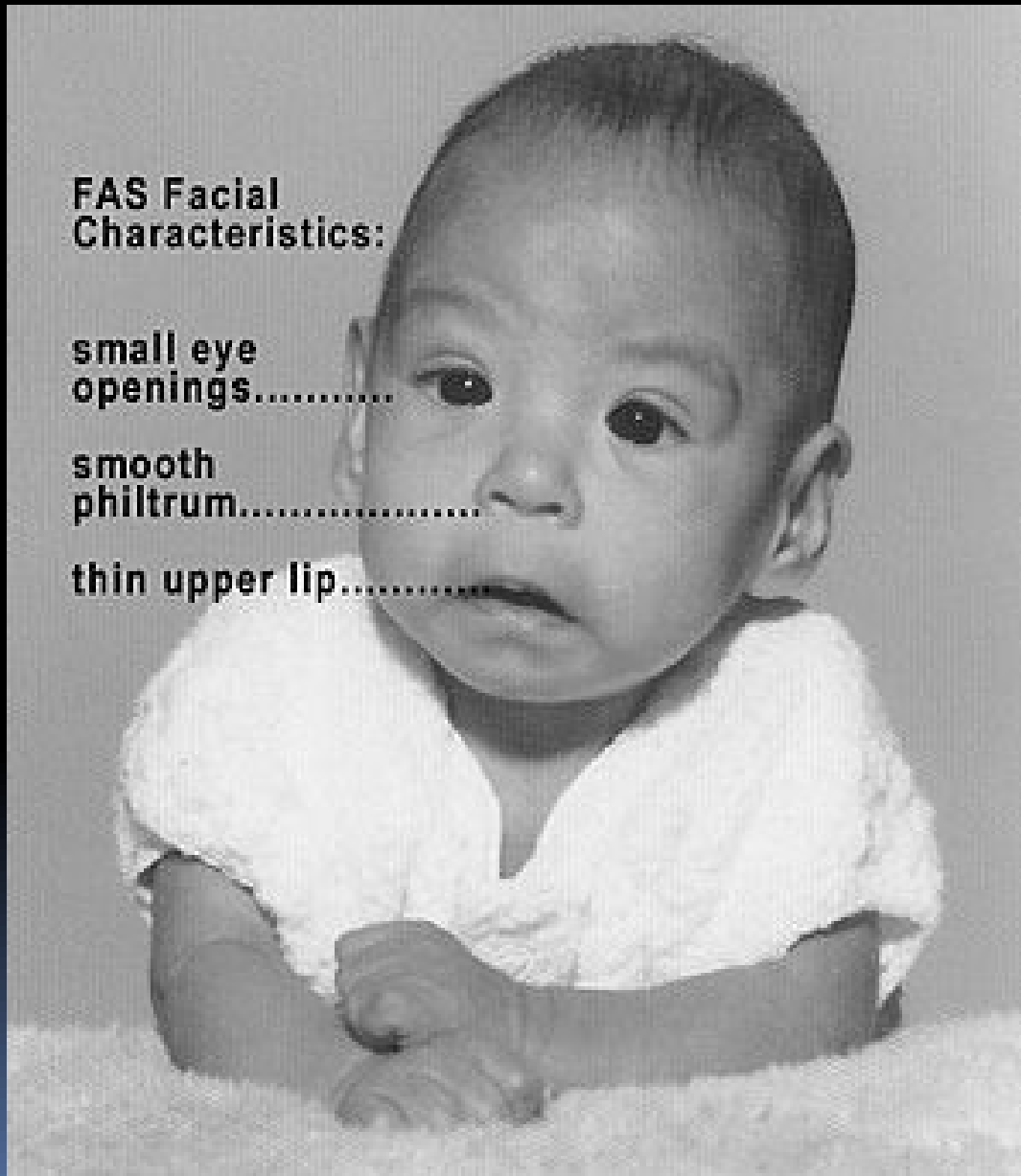
Dítě s FAS

**FAS Facial
Characteristics:**

**small eye
openings.....**

**smooth
philtrum.....**

thin upper lip.....



OBECNÉ ZÁSADY PRO VÝŽIVU V TĚHOTENSTVÍ

- ❑ Příjem pestré stravy, rozdělené do 4–5 denních jídel, nevynechávat snídani.
- ❑ Konzumace dostatečného množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2× více než ovoce), rozdělené do více porcí; občasná konzumace menšího množství ořechů.
- ❑ Konzumace výrobků z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýže) nebo brambory nejvýše 4 denně, luštěniny (alespoň 1 týdně).
- ❑ Konzumace ryb a rybích výrobků alespoň 2 týdně.
- ❑ Každodenní konzumace mléka a mléčných výrobků, zejména zakysaných.

OBECNÉ ZÁSADY PRO VÝŽIVU V TĚHOTENSTVÍ

- ❑ **Kontrolovaný příjem tuků, omezit množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky).**
- ❑ **Pokud je to možné, nahradit ve studené kuchyni tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.**
- ❑ **Snižovat příjem jednoduchých cukrů, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.**
- ❑ **Omezit příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a výrazně slané sýry), nepřisolovat hotové pokrmy.**

OBECNÉ ZÁSADY PRO VÝŽIVU V TĚHOTENSTVÍ

- ❑ Předcházet nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů - **!konzumovat nejlépe čerstvé!**
- ❑ Při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
- ❑ Dodržovat pitný režim, minimálně 1,5 litru tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené). **Těhotné a kojící 2,5–3,5 litru tekutin denně.**
- ❑ Významnou ztrátu vápníku způsobuje příjem fosfátů. **Polyfosfáty** jsou přítomny v pečivu, a tak současný příjem pečiva a mléka prakticky vyváže přijímaný vápník. Příjem mléka a mléčných výrobků by se měl odehrávat do značné míry nezávisle na příjmu pečiva, tedy při jiném denním jídle. To může být u dětí důležité i pro vývoj chrupu. **E 452.**

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST