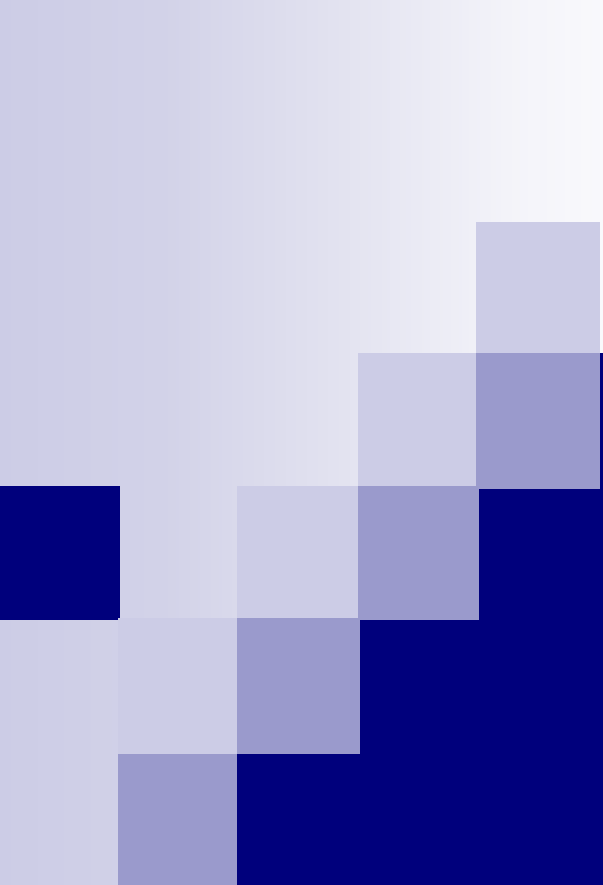




Výživa těhotných žen

Výuka VŠCHT

Kužela, L.

Základní zásady výživy v graviditě

- Jde vlastně o „**kvalitní a zdravou výživu**“

- **Pozornost je třeba věnovat**

- **Kvantitativní stránce**

- Hmotnost ženy

- Nárůst za těhotenství by neměl být větší než 10-12 kg

- **Kvalitativní stránce**

- **Dostatek**

- Vitamínů (kyselina listová, další)
podle stupně gravidity +20 až +50 %
 - Minerálních látek (Fe, Ca, další)
 - Polynenasycených mastných kyselin (nutné mezi jiným pro optimální rozvoj mozku plodu)

- **Potravní doplňky v přiměřené míře dovoleny**

- **Nesmí být nadbytek vitamínu A (teratogenní)**

Rizika těhotenství pro matku

■ V prvním trimestru (třetině)

- ☐ Zvracení
 - Riziko nedostatku živin

■ V třetím trimestru

- ☐ Zvětšený objem břicha, nadváha
 - Zácpa
 - Zátěž na klouby
- ☐ Předčasný porod
 - Ne plně vyvinuté některé systémy u plodu (plíce, oči)

■ S odstupem několika let až desetiletí

- ☐ Nedostatek vápníku
 - Osteoporóza
 - Větší kazivost chrupu, paradentóza
- ☐ Zvýšené riziko obezity

Rizika v těhotenství pro plod

■ Zpomalení vývoje

- Celkově
 - Nedostatek živin obecně
- Méně závažné situace
 - Zpomalení vývoje např. mozku při nedostatku polynenasycených mastných kyselin

■ Narušení vývoje některých systémů

- Neuronová trubice – při nedostatku kyseliny listové
 - Mozek, mícha, defekty krytí mozku či míchy
- Např. tzv. mikrocefalie

■ Při vysoké glykemii u těhotných žen

- Vysoká hmotnost plodu
 - Riziko při porodu

■ Rizika cizorodých látek, které přecházejí do krve plodu přes placentu

- Některé léky (např. antibiotika, cytostatika a podobně)

Strava těhotné ženy-zásady

■ Dbát na dostatek

- ☐ Zeleniny a ovoce
- ☐ Vápníku
- ☐ Železa
- ☐ Vitamínů a minerálních látek, především v přirozené formě

■ Dbát na zvýšenou potřebu z energetického hlediska

- ☐ Ale většinou až od 2 trimestru
- ☐ Nemělo by dojít k vysokému nárustu hmotnosti

■ Respektovat nižší hodnotu glykemického indexu

■ Dbát na dostatek polynenasycených mastných kyselin

- ☐ Preferovat oleje, tuk s nasycenými MK omezovat

■ Omezit sůl

- ☐ Riziko hypertenze a ledvinových komplikací v třetím trimestru