FNsP F. D. Roosevelta
Banská Bystrica

STRAVA V TEHOTENSTVE A OBDOBÍ DOJČENIA

V období tehotenstva je potrebné dodržať niekoľko všeobecne platných zásad a princípov správnej výživy. Obdobie dojčenia má byť pre mamičku a dieťatko krásnym, nádherným časovým úsekom, ktorý by nemalo nič pokaziť.

Na začiatku tehotenstva by mala mať budúca mamička optimálnu hmotnosť tela, to znamená pri použití hmotnostného indexu BMI v rozmedzí 20-26.
Chudosť alebo nadváha/obezita budúcej mamičky často ovplyvnia veľkosť dieťaťa, ako aj zdravotný stav matky v priebehu tehotenstva a po ňom.
Základom správneho priebehu tehotenstva je optimálny príjem potravy z hľadiska potrieb energie, základných živín, vitamínov a minerálnych látok (viď tabuľka).
V energetickom príjme potravy počas gravidity bielkoviny tvoria 15%, tuky 30% a sacharidy 55%. Dôležité je konzumovanie pestrej a vyváženej stravy, pričom s pribúdajúcimi mesiacmi je výhodnejšie jesť menšie porcie a zvýšiť frekvenciu prijímania potravy, čím sa odľahčí gastrointestinálny systém pri zvyšovaní objemu v abdominálnej oblasti.

Príjem proteínov sa zabezpečuje predovšetkým zo živočíšnych zdrojov, akými sú nízkotučné mliečne výrobky, chudé mäsá (hydina, ryby, bravčové a hovädzie), vajcia, a v prvých mesiacoch gravidity aj z rastlinných zdrojov, najmä zo strukovín a zemiakov, ku koncu gravidity však už strukoviny nemusia byť vhodné, pretože často spôsobujú diskomfort v podobe zvýšeného meteorizmu.
Zloženie sacharidov a lipidov v strave sa riadi zásadami správnej – racionálnej výživy. Zdroje sacharidov sú súčasne aj zdrojmi vlákniny, čo je výhodné vzhľadom na častú obstipáciu. Príjem tukov je potrebné regulovať podľa znášanlivosti a zvyšovania hmotnosti tela. Výhodná je konzumácia rastlinných olejov a morských rýb.
Z hľadiska rizika nedostatku mikronutrientov prichádza do úvahy najmä zníženie hodnôt železa (príloha č. 1 až príloha č. 3) a kyseliny listovej (anémia), vápnika a fosforu (metabolická osteopatia), zinku a vitamínu C (imunita), takže v prípade pochybnosti o ich dostatočnom príjme v strave je potrebné ich doplniť.
Železo jeho dostatočný príjem je nevyhnutný pre normálny rast, krvotvorbu a neurologický vývoj plodu a novorodenca. Pri jeho nedostatku vzniká u matky a plodu sideropenická anémia a zvyšuje sa riziko predčasného pôrodu. Je prakticky nemožné, aby tehotná žena získala dostatok železa zo stravy, preto je vhodné ho dopĺňať. Odporúčaný denný príjem v gravidite 27 mg, počas laktácie 10 mg.
Kyselina listová patrí do skupiny vitamínov B, označuje sa tiež ako vitamín B11. V literatúre odporúčaná denná dávka pre tehotné i dojčiace ženy zodpovedá 600µg. Zdrojom kyseliny listovej je predovšetkým zelenina. Vzhľadom na to, že kyselina listová je labilná, ničí ju teplo a je citlivá na oxidáciu pri styku s kovom, odporúča sa ženám, ktoré plánujú graviditu a tehotným v prvom trimestri užívať výživové doplnky s obsahom kyseliny listovej.
Vápnik je základným stavebným prvkom plodu. Pre matku a plod je nevyhnutným minerálom. Pri nedostatočnom príjme vápnika odčerpáva plod vápnik z kostry a zubov matky, a tak jej hrozí vznik osteoporózy a zubného kazu. Odporúčaný denný príjem v gravidite a počas laktácie je 2 500 mg. Pri bežnom a pestrom spôsobe stravovania možno dosiahnuť odporúčanú dávku konzumáciou väčšieho množstva mliečnych produktov. Suplementácia (najlepšie kalcium karbonát) sa odporúča ženám, ktoré konzumujú tieto potraviny v nedostatočnom množstve.
Vitamín C je pre vývoj plodu celkom nevyhnutný – podieľa sa na funkcii mnohých enzymatických systémov, na výstavbu spojivového tkaniva, pôsobí antioxidačne, tým chráni tkanivá, zlepšuje imunitu, podporuje vstrebávanie železa. Odporúčaný denný príjem v gravidite je 85 mg, v laktácii 120 mg.
Kuchynská soľ sa obmedzuje len pri opuchoch, hypertenzii, resp. pri poškodení obličiek. Strava by mala byť dostatočne pestrá a rozložená do 4-5 denných jedál. Denne sa odporúča konzumovať 800 až 1000 ml mlieka, 130 – 150 g mäsa, 4-5 porcií obilnín vo forme komplexných sacharidov, 2-3 porcie ovocia, 2-4 porcie surovej či varenej zeleniny.

STRAVA POČAS DOJČENIA

Tvorba materského mlieka znamená pre organizmus matky zvýšenú záťaž a zvýšený výdaj energie, živín, minerálov, vitamínov a stopových prvkov. Preto musí byť jej strava v období dojčenia bohatšia a výdatnejšia. **V jedálnom lístku dojčiacej ženy platia určité zásady:**

1. Prvou zásadou je, že strava má byť pestrá, ale vyvážená. V jedálnom lístku majú byť zastúpené všetky základne skupiny potravín charakteristických pre našu stredoeurópsku polohu vo forme zdravého taniera (príloha č. 4) :

- Obilniny a zemiaky: jednej porcii zodpovedá 1 krajec chleba (50 g) alebo 1 pečivo, 125 g varených zemiakov, ryže cestovín.
- Zelenina a ovocie: denne približne 300 g zelen-

iny, uprednostňujeme surovú zeleninu, príp. ju dusíme. Ovocie odporúčame 3-5 porcií denne. Jedna porcia – napr. stredne veľké jablko, banán, kiwi, mandarínka, 125 ml nesladeného čerstvého džúsu. Niektoré bábätká, či už trpiace viac na vetry alebo s citlivou pokožkou, majú problémy, ak mamička pije ovocné šťavy a džúsy. Berúc ohľad na možnú precitlivenosť dieťaťa a neskôr i rozvoj alergie je v tejto skupine najviac odporúčaných obmedzení počas dojčenia. Počas dojčenia by sa nemalo konzumovať citrusové ovocie, kiwi, mango a iné cudzokrajné ovocie, ktoré sa taktiež neodporúča. Literatúra je nejednotná v odporúčaní paradajok a papriky, ale tento druh zeleniny sa obvykle neodporúča zaraďovať do jedálneho lístka dojčiacej mamičky.

- Skupina mlieka a mliečnych výrobkov: 4-5 porcií denne tehotné, dojčiace ženy 3-5 porcií denne. Jednu porciu predstavuje 1 pohár (250 ml) mlieka alebo 1 jogurt (150 ml) alebo 50 g nízkotučného syra, tvarohu, kyslomliečnych výrobkov. Dôležité je si uvedomiť, že vápnik znižuje využiteľnosť železa. Odporúča sa preto konzumovať mlieko a mliečne výrobky najmenej 2 hodiny pred jedlom, ktoré obsahuje železo (ako napr. mäso).
- Skupina mäsa, hydiny, rýb a vajíčok: 3-5 porcií denne. Jednu porciu predstavuje 100 – 150 g hydinového, morčacieho mäsa, sladkovodných rýb, príp. kvalitného hovädzieho a bravčového mäsa. Vajcia sa pre riziko salmonelózy odporúčajú pred konzumáciou uvariť na tvrdo.
- Vyhýbať by sme sa mali na našom „ zdravom tanieri“ živočíšnym tukom, jednoduchým cukrom, sladkostiam vo všeobecnosti, presáľaniu a zvýšenej konzumácii kávy.

2. Druhá zásada je: každá mamička by mala sama individuálne rozpoznať, na ktoré zložky potravy reaguje jej dieťatko citlivejšie, napr. vyrážkou, redšou stolicou či pocitom diskomfortu ako napr. nafúknutým bruškom. Tieto potraviny by mala z jedálneho lístka vynechať.

3. Tretia zásada je: správny pitný režim. Pri dojčení sa odporúča, aby matka mala pri sebe vždy pohár mlieka. Matka má počas dojčenia piť dostatočné množstvo tekutín – asi 3 litre/deň, v závislosti od fyzickej aktivity a klimatických podmienok (keď sa veľmi potí, má piť viac), pravidelne v menších množstvách. Zásada „pri dojčení by matka mala piť spolu so svojím dieťaťom“ platí, ale matka by mala piť iba pri pocite smädu, nadbytočné pitie je zbytočné. Tekutiny prijímame pravidelne v menších množstvách, pričom polovicu celkového množstva je potrebné vypiť dopoludnia.
Nie je vhodné taktiež prehnane prijímať vysoké množstvo tekutín. K tekutinám okrem minerálok, dojčenskej vody patrí i mlieko, polievky. Neodporúčajú sa nápoje s kofeínom, chinínom a priveľa čierneho čaju (teín + kofeín).

Vody, ktoré sú vhodné na pitie pre dojčiace matky:

- Korytnica (obsahuje železo)
- Magnézia (obsahuje prírodný horčík)
- Lucka (minimálny obsah dusičnanov)
- (piť len nesýtené minerálne vody – bez bubliniek)
- Bylinkové čaje (aníz, mäta, fenikel, materina dúška, kôpor)
- Džús z jablka, mrkvy (nie z citrusových plodov).

Nevhodné tekutiny pri dojčení: snažíme sa vyhýbať vodám, ktoré majú vyšší obsah sodíka. Zvýšený príjem soli (sodíka – Na+) spôsobuje zadržanie vody v organizme, rozvoj opuchov. Je potrebné vyhýbať sa tekutinám s dráždivými zložkami (kofeín, teín). Dieťatku môžu taktiež spôsobovať problémy konzervačné látky, ktoré sa pridávajú do niektorých ovocných nápojov.

4. Štvrtá zásada: primeraný energetický príjem počas dňa. Väčšina mamičiek po pôrode stratí počas prvého polroka po pôrode cca 2 – 6 kg. Ideálny by bol pokles hmotnosti na úroveň pred tehotenstvom, rýchlosťou cca 0,5 – 1 kg za mesiac. Nie je vhodné rýchle redukovať, ale ani nadmerne prijímať veľké množstvo energie prejedaním sa. Odporúča sa striedmosť v konzumácii sladkostí, bieleho pečiva, tučných syrov, smotany, šľahačky, zemiakových hranolčekov, tučného a vyprážaného mäsa,

surového mäsa (tatársky biftek a krvavé steaky pre riziko infekcie) mletého mäsa, salám, paštét a údenín. Preferujeme celozrnný chlieb, tmavé pečivo, chudé mäso a samozrejme zelenina a ovocie.

5. Piata zásada: „zakázané potraviny" alebo dojčenská „čierna listina". Nakoľko u každého dieťatka je to individuálne, podľa reakcie a problémov dieťatka, každá mamička by mala individuálne pozorovať reakcie dieťatka po dojčení. Niektoré deti reagujú plynatosťou, dojčenskými kolikami, redšou stolicou alebo výsypom či vyrážkou na určitú potravinu, ktorú mamička skonzumovala. Zo skúseností poznáme viacero inkriminovaných potravín, ktoré môžu spôsobiť dieťatku spomínané problémy. Nafukovací, kolikovitý účinok majú najmä niektoré druhy zeleniny – cesnak, cibuľa, kapusta, strukoviny (hrach, fazuľa, šošovica), pažítka, reďkovka, niekedy to môže byť petržlen, brokolica, kaleráb, dokonca aj neošúpané jablká, avšak ako u všetkého, aj toto je veľmi individuálne u každého jedinca.

6. Šiesta zásada: dojčenie a alergia. Viaceré potravinové alergény z matkinej stravy môžu prejsť do jej mlieka. U dedične predisponovaného dieťatka (rodičia s alergiou), môže aj kontakt s minimálnym množstvom potravinových alergénov viesť k senzibilizácii (vytvoreniu chorobnej precitlivenosti) detského imunitného systému. Mamička by sa mala v období dojčenia vyhýbať najznámejším potravinovým alergénom a samozrejme tým, o ktorých vie, že ona sama je na ne alergická. K hlavným potravinovým alergénom patria: morské ryby, kraby, oriešky, arašidy, kakao, čokoláda, exotické ovocie (citrusy, kiwi), vajcia a sója.

DIÉTA Č. 2 – ŠETRIACA DIÉTA. HLAVNÉ ZÁSADY.

V nemocničných zariadeniach je pri hospitalizácii budúcich mamičiek indikovaná najčastejšie diéta č. 2 – šetriaca, ktorá je užšie špecifikovaná a prispôsobovaná pre ženy v tehotenstve a pri dojčení.
Obmedzenia sa týkajú hlavne výberu pokrmov a samotných vstupných potravín určených na ich prípravu, ktoré by mohli spôsobovať komplikácie po konzumácii, či už mamičkám alebo dieťatku.

Charakteristika diéty
Zloženie tejto diéty vychádza zo súčasných názorov na racionálnu stravu. Výber potravín a technológia ich prípravy má ľahko šetriaci charakter, diéta je ľahko stráviteľná. Možno ju podávať dlhodobo.

Technológia prípravy
Z technologických postupov odporúčame varenie, dusenie a pečenie. Aby sa pri tepelnej úprave neprepaľovali tuky, mäso opekáme nasucho a podlejeme malým množstvom vývaru z kostí alebo vodou. Maslo alebo oleje pridávame do hotového jedla. Pokrmy zahustíme nasucho opraženou múkou, bešamelom alebo zátrepkou. Jedlá koreníme tak, aby boli chuťovo dostatočne výrazné, no nie priveľmi dráždivé.

Vhodné jedlá
Polievky: Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou, príp. na oleji alebo rastlinnom masle opraženou múkou. V prípade nasucho opraženej múky, čerstvé maslo alebo olej pridávame do hotového jedla.
Tuky: maslo, olej rastlinný
Mäso: má byť z mladších zvierat, nie mastné, odležané, správne opracované. Vhodné je chudé teľacie, hovädzie, bravčové i jahňacie mäso, kurča, holub, morka, králik, sladkovodné ryby a filé. Z údenín môžeme využiť hydinovú šunku, jemné salámy, jemné alebo hydinové párky.

Príkrmy, omáčky, prívarky: omáčky zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou, zjemňujeme ich smotanou alebo žĺtkom. Maslo pridávame do hotovej omáčky.
Prílohy: zemiaky v rozličnej úprave (okrem vyprážaných), cestoviny, knedle, halušky.
Zelenina: mladá zelenina, možno použiť aj sterilizovanú, mrazenú a sušenú. Upravujeme ju varením, dusením, parením, podávame ako prívarok alebo ako šalát (hlávkový, mrkvový, cviklový, zelerový s jablkami). Šaláty okysľujeme jemným nálevom z octu, citróna alebo kyseliny citrónovej.
Ovocie: zrelé jablká, čerešne, višne, slivky, marhule, broskyne, banány, ringloty – čerstvé alebo kompóty. U spomínaných druhov ovocia sa pri ich konzumuácii snažíme postupovať individuálne, podľa precitlivosti na daný druh ovocia u dieťaťa, tak ako to popisuje zásada č.1.
Bezmäsité jedlá alebo múčniky: vhodné sú nákypy, pudingy, rezance s tvarohom, strúhankou či krupicou, žemľovka, kaša krupičná, ryžová, z ovsených vločiek. Z múčnikov odporúčame odpaľované cestá, piškótové cestá, keksy, piškóty a pod.
Koreniny: petržlenová vňať, bobkový list, majorán, sladká červená paprika, v menšom množstve i rasca, kôpor, vývar zo sušených húb, celá cibuľa či vegeta.

Nevhodné jedlá
Mäso: mastné mäsá, údeniny (okrem šunky, diétnych párkov a hydinovej či jemnej salámy), srnec, zajac, bažant, mastné a kyslé ryby, sardinky, očká, údená slanina, škvarky, klobásy, trvanlivé salámy, vyprážané mäsá.
Zelenina: kel, kapusta, zelená paprika, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, reďkovka, čalamáda, strukoviny.
Ovocie: egreše, ríbezle, černice, rebarbora, datle, figy, orechy, mak, citrusové plody
Múčniky: čerstvé kysnuté cestá, linecké cesto, lístkové cesto, vyprážané múčniky.
Koreniny: dráždivé koreniace zmesi, čierne korenie, štipľavá paprika.
Nápoje: alkoholické nápoje, čierna káva, sýtené nápoje.

Príloha č. 1

VÁPNIK – OBSAH V POTRAVINÁCH

Zelenina	Množstvo	Obsah (mg)
Brokolica, varená	1 šálka	122
Hroznové listy, varené	1 šálka	440
Čínska kapusta, varená	1 šálka	160
Špenát, varený	1 šálka	244
Ružičkový kel, varený	1 šálka	171
Bielkovinová skupina	**Množstvo**	**Obsah (mg)**
Sardinky s kosťami	30 g	90
Losos, konzervovaný s kosťami	100 g	181
Tofu, biele	1 šálka	800
Sójová múka, odtučnená	1 šálka	95
Mandle	3 pol. lyžice	73
Sezamové semeno, mleté	3 pol. lyžice	255
Mlieko	**Množstvo**	**Obsah (mg)**
Mlieko plnotučné	1 šálka	291
Mlieko nízkotučné	1 šálka	302
Kozie mlieko	1 šálka	326
Sójové mlieko, fortifikované vápnikom	1 šálka	300
Jogurt, vanilkový	240 g	350
Čedar syr	1 plátok	190
Cottage cheese	3 pol. lyžice	204
Zmrzlina, vanilková	1 šálky	138

Príloha č. 2

ODPORÚČANÉ DÁVKY ŽELEZA

Kategória	Vek	Odporúčanie SR	Odporúčanie USA
Tehotné		27 mg/deň	30 mg/deň
Dojčiace	1. polrok	10mg/deň	
	2. polrok	10 mg/deň	15 mg/deň

Príloha č. 3

OBSAH ŽELEZA VO VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

Potravina	Obsah železa v mg/100 g
Pšeno	15-18
Mak	16-18
Lieskovce, tekvicové a slnečnicové semená	10-13
Sójová múka	9-12
Sušené paradajky	8-10
Pistácie	8-9
Petržlenová vňať, čerstvá, (sušená)	6-7 (50!)
Sušené marhule	5-7
Sója, varená	5-6
Ovsené vločky	4
Celozrnný chlieb	3-4,5
Špenát, varený	3-4
Šošovica, varená	3-4
Hovädzia pečeň	6-7
Hovädzie stehno	3-4
Bravčová pečeň	22-23
Bravčové stehno	2-3

Príloha č. 4

ZDRAVÝ TANIER

Zelenina
Mala by tvoriť najmenej ¼ príjmu potravín. Čím viac zeleniny skonzumovanej a upravenej rôznymi spôsobmi zjete, tým lepšie.

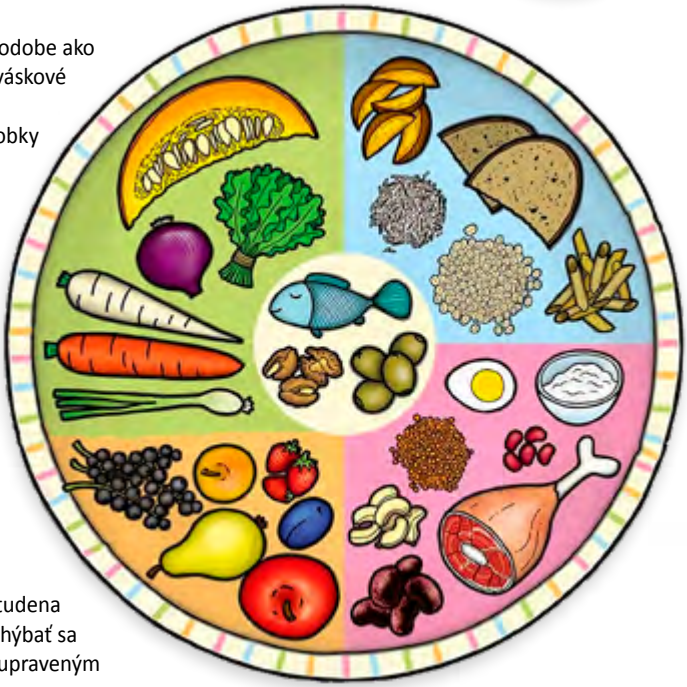
Ovocie
Tvorí druhú ¼ taniera. Najzdravšie a najvýživnejšie je konzumovať rôzne druhy sezónneho ovocia. Príjem ovocia je možné nahradiť príjmom zeleniny.

Tekutiny
Najzdravší a najlepší zdroj tekutín je v podobe čistej vody a nesladených čajov. Sladené nápoje a čaje podľa možností nekonzumujeme.

Polysacharidy
Najlepšie sú v prirodzenej podobe ako napr. ovsené vločky, žitné kváskové chleby, divoká ryža.
Dôležité je obmedzovať výrobky z bielej múky.

Bielkoviny /proteíny/
Získame ich z rýb, strukovín, orechov, semiačok, kyslomliečnych výrobkov, vajec a mäsa. Väčšine z nás prospieva vyšší podiel rastlinných zdrojov bielkovín.

Oleje a tuky
Najvhodnejší zdroj olejov a tukov sú orechy, avokádo a ryby. Vhodné je i kvalitné maslo, rastlinné oleje a za studena lisované oleje. Je vhodné vyhýbať sa margarínom a priemyselne upraveným tukom a olejom.



Spracovala:
Bc. Ľubomíra Tósegiová,
vedúca nutričná terapeutka OLV FNsP FDR BB