



Připravte se na miminko

NEČEKEJTE SE ZDRAVOU VÝŽIVOU AŽ NA TĚHOTENSTVÍ. SPRÁVNÁ STRAVA DOKÁŽE ZVÝŠÍ ŠANCE NA POČETÍ, ALE POZITIVNĚ OVLIVNÍ I PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ A ZDRAVÍ DÍTĚTE.

Zenské tělo prodělává během těhotenství celou řadu změn – hormonálních, tělesných, psychických. Jde o období zvýšené zátěže, a není proto od věci se na jiný stav připravit. Než poběžíte na kliniku umělého oplodnění, zkuste pro svoje tělo něco udělat přirozenou cestou. Odborníci se shodují, že zdravé těhotenství začíná nejspíše rok před početím dítěte. „Zdravá strava, dostatek pohybu a optimální hmotnost zvyšují šanci na otěhotnění a následně zdravý průběh těhotenství a vývoj plodu. Zásady zdravého životního stylu v době před otěhotněním by měly být přirozenou součástí přípravy na miminko, stejně tak jako po zbytek těhotenství, nejlépe po celý život,“ říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová (www.

zuzanadouchova.cz).

Zhubnout vs. přibrat

Ať už příliš vysoká, či nízká váha, oba extrémní snižují šanci na početí dítěte. Naše tělo má svoji vlastní inteligenci, a pokud v něm vše nefunguje, jak má, k otěhotnění nedojde.

„Ve své praxi jsem se setkala s řadou žen, které nemohly otěhotnět kvůli obezitě nebo výrazné podváze. Změnou jídelníčku a optimalizací hmotnosti se jejich tělo a často i psychika dostaly do rovnováhy a podařilo se jim otěhotnět,“ vzpomíná poradkyně Douchová. V těhotenství pak zmíněné ženy přibraly méně, než kdyby zůstaly u svých stravovacích návyků, a po porodu se jim podařilo rychleji vrátit se do své původní formy.

Z jídelníčku vyškrtněte co nejvíce průmyslově zpracovaných potravin. Přebytková kila shodte odlehčenou stravou a pohybem: uberte sacharidy (zvláště k večeri), zvyšte množství zeleniny (i tepelně upravené) a kvalitních bílkovin. Ideální pohyb je kardio cvičení, kde se lehce zapotíte. „Trpíte-li naopak podváhou, zvyšte svou hmotnost, výživnými tuky nešetřete, ale vyberte ty kvalitní

– rostlinné nerafinované, ghí, máslo. Lepší práci než běhání udělá posilovna a cviky na zpevnění těla,“ doplňuje Douchová. Při nabírání přidejte komplexní sacharidy (celozrnné obiloviny a pečivo) a kvalitní bílkoviny.

Co na talíř?

Nemusíte přitom začít počítat kilojouly ani bedlivě hlídat, kolik tuků, sacharidů a bílkovin máte právě na talíři. Základ tvoří zelenina (v chladných dnech tepelně upravená, v létě převážně čerstvá), dále celozrnné obiloviny, bílkoviny (maso, vejce, luštěniny) a zdravé tuky. Pro lepší představu o skladbě jídelníčku poslouží vzor zdravého talíře (ke stažení na webu www.margit.cz). Vynechte stánky s rychlým občerstvením, ale i českou hospodskou klasiku nebo polotovary. Naučte se vařit z kvalitních sezonních surovin, používat nerafinovanou mořskou sůl, navštivte farmářské trhy a zdravou výživu. Tak budete mít jistotu, že načerpáte dostatek živin. „Samozřejmě je omezit, nebo ještě lépe zcela vyloučit nezdravé a toxické látky,“ zdůrazňuje Zuzana Douchová. Patří sem tvrdý alkohol, nikotin, nadměrné užívání léků, ale i kofeinu. Nikdo neříká, že vše musíte zvládnout ze dne na den, na změnu jděte postupně.

Komplexní sacharidy

Žitný chleba, knäckebrot, celozrnná houska... i pečivo může být zdravější, když je z celozrnné či žitné mouky. Základem by mělo být co nejméně zpracované obilné zrna, bílé pečivo z vymleté pšeničné mouky patří do zdravého jídelníčku jen výjimečně. Seznamte se s netradičními obilovinami, jako jsou jáhly, pohanka, celozrnná rýže, bulgur či kamut. Rafinovaný cukr nahraďte přírodními sladidly, jako jsou obilné

slady a sirupy, med nebo javorový sirup. Možná časem zjistíte, že v čaji se obejdete bez cukru. Zvyšte podíl zeleniny na svém talíři a nezapomínejte ani na ovoce. Chcete-li však zhubnout, ani s ovocem to nepřehánějte: přestože obsahuje spoustu vlákniny, má v sobě velký obsah cukrů.

Tuk je i v semínkách

Dostatečný příjem nenasycených mastných kyselin před otěhotněním zajišťuje plodu správný vývoj neurovizuálních funkcí, působí preventivně předčasnému porodu a nízké porodní hmotnosti. Hlavním zdrojem jsou mořské ryby, rostlinné panenské (tedy nerafinované) oleje, ořechy a semínka (lněné semínko). „Ideálně každý týden si dopřejte čerstvé nebo mražené mořské ryby, zeleninové saláty pokapejte olivovým olejem a denně si dejte hrst ořechů nebo semínek a máte optimální příjem omega-3 mastných kyselin zaručený,“ radí Douchová.

Kvalitní bílkoviny

Jsou důležité pro vývoj plodu. Přestože bílkovin máme ve vyspělých zemích zpravidla dostatek, otázkou je ale jejich kvalita. Kam na kvalitní? Maso z bio a farmářských chovů, porce kvalitního bílého jogurtu, hrst ořechů nebo luštěniny v kombinaci s obilovinou (fazole s rýží) zajistí komplexní bílkovinu. Vezměte na milost luštěniny. Začněte červenou čočkou a mungo fazolemi, oboje je snadné na přípravu a bude vám chutnat. Postupně přidávejte i jiné druhy čoček (zelenou, černou, hnědou) a fazole či cizrnu (ty už je třeba namáčet 8–12 hodin předem). Vejce jsou také doporučována před otěhotněním, protože obsahují hormony podporující ovulaci. Dejte

vždy přednost těm z volného chovu, nebo alespoň od nosnic z hal.

CO NALOŽIT NA TALÍŘ

Brukvovité rostliny

Kapusta, brokolice, květák, kadeřávek... jsou dobré pro rovnováhu hormonů. Obsahují speciální složku indol-3-karbinol, která pomáhá játrům odstranit nadbytek hormonů z krve. Navíc stimuluje produkci ženského hormonu progesteronu, a zvyšují tak šanci na otěhotnění.

Něco navíc

► **Kyselina listová** působí jako prevence vrozených a vývojových poruch (rozštěpy tváře, páteře, poruchy mozku a míchy). Příjem tohoto vitamínu (denně 400–800 µg) zvyšte již v době, kdy se snažíte otěhotnět (alespoň 3 měsíce před početím), a následně v prvním trimestru těhotenství, protože právě v prvních týdnech se utváří mozek a mícha dítěte. Největším zdrojem jsou: listová zelenina, růžičková kapusta, brokolice, květák, chřest, sója, čočka, ořechy.

► **Vitamin E** je důležitý pro kvalitu pohlavních buněk a podporuje otěhotnění. Najdete ho v oleji z pšeničných klíčků, slunečnicovém oleji, másle, mléce, sóje a mase.

► **Vitamin D** je základem tvorby kostní tkáně dítěte. Nejlépe jej získáte pravidelným vystavováním kůže slunci.

► **Železo a vápník** jsou důležité pro tvorbu krve a kostí. Železo najdete v červené řepě nebo kopřivě. Mák, mandle a zelená listová zelenina jsou zase výborným zdrojem vápníku. Důležitý je i příjem kysané zeleniny, která obsahuje vitamin K nezbytný pro správné nasměrování vápníku do kostí.