**Správný jídelníček těhotné ženy**

Málokdy je tak důležité dodržovat zásady správné výživy, jako právě v těhotenství. Zdravá, pestrá a vyvážená strava je pro vás i vašeho drobečka základ. Jak má takový jídelníček vypadat? Co by měl obsahovat? A jaké potraviny jsou naopak zakázané?

V prvé řadě si ohlídejte vaši hodnotu BMI. Ženy s podváhou totiž rodí častěji „otesánky“, kterým hrozí závažná onemocnění: zvýšený krevní tlak, obezita či metabolické poruchy. Naopak u obézních žen je nebezpečím předčasný porod dítěte s nízkou váhou. Pro lepší přehled si zapisujte týden po týdnu, kolik přiberete.

Během těhotenství se rozhodně vyhněte dietám. Kromě nich odborníci považují za nevhodné také alternativní formy stravování, jako je veganství či vegetariánství. Souvisí to s nedostatkem vitamínů, bílkovin a železa. Stejně tak makrobiotická strava může děťátku zadělat na mnoho budoucích růstových i duševních poruch.

Na druhou stranu ani přejídání není tou správnou cestou. Rozhodně neplatí, aby těhotná žena snědla za dva. Už logika napoví, že tří kilový drobeček má jinou energetickou spotřebu než šedesátikilová budoucí maminka. V běžném těhotenství byste proto měla přibrat pouze mezi 9-12 kg. Přírůstek má být rovnoměrný, ne abyste během prvního trimestru připrala 9 kg a ve zbývajících dvou pouze 2 kg. Mimo to záleží na vaší váze před těhotenstvím. Štíhlé ženy si mohou dovolit vyšší přírůstek hmotnosti, ostatní se musí více hlídat.

Jídelníček má být pružný, podle toho, v jakém se nacházíte trimestru. V prvním trimestru jsou nízké nároky plodu na výživu. Snažte se, aby vaše strava byla co nejvíce pestrá a bohatá na vitamíny. Jezte, co vám chutná, a nesnažte se přinutit do potravin, které vám v těhotenství nedělají dobře, i když jsou zdravé. Více jak polovinu žen totiž v tomto období trápí nevolnost a zvracení. Večer si na noční stolek připravte nějaké suchary či piškoty. Snězte je dalšího dne, ještě než vstanete. Tím zvýšíte hladinu cukru ve vašem těle a nevolnost tak utlumíte.

Během druhého trimestru si tělo vytváří největší zásoby živin. V tomto období je důležité zvyšovat příjem bílkovin, sacharidů s nižším glykemickým indexem a vitamínů. Ty získáte přirozeně pestrou stravou. Zvlášť velký význam v těhotenství má „béčko“, které najdete hlavně v droždí. Hlídejte si ale příjem tuků! Výjimku tvoří tučnější mořské ryby (losos, sleď, tuňák), je doporučujeme zařazovat do jídelníčku 2x týdně. Nevhodné jsou také sladkosti, přeslazené a sycené nápoje či velké množství kávy. Na udržení optimální váhy doporučujeme pít hlavně neperlivou vodu.

Ve třetím trimestru musíte opět omezit příjem potravy. Zejména pozor na sůl a potraviny, které nadýmají: zelí, cibuli, kapustu, luštěniny, ale také kynuté pečivo. Tělo vyžaduje dostatek vápníků, pro maminky je nejvhodnější ten v zakysaných mléčných výrobcích. Dalšími dobrými zdroji jsou brokolice, mandle, mák či sezam. V tomto období je důležitý mimo jiné dostatek železa. Hledejte ho hlavně ve vaječném žloutku, mase (kuřecím, krůtím a králičím) a vnitřnostech (ideálně králičí či drůbeží játra). Nebo pokud upřednostňujete rostlinné zdroje, můžete sáhnout po kopřivách, melase či zelené listové zelenině. Především k večeru konzumujte potraviny bohaté na zinek. Hrst hořčičných či dýňových semínek rozhodně není špatný nápad.

Pro lepší kontrolu váhy doporučujeme jíst menší porce 5-7x denně. Pokud jste dodnes vynechávala snídaně, je tomu konec. První jídlo dne má mít těhotná žena naopak vydatné. Ovesná kaše či bílý jogurt s kousky ovoce? Proč ne? Z nápojů je vhodné mléko (také acidofilní), bílá káva či kakao.

Svačiny mají být lehké, ale bohaté na bílkoviny a vitamíny. Základem je mléko (ne však nepasterizované), tvaroh, vejce, šunka, sýr, a k tomu malý kousek pečiva – zkuste třeba celozrnný či tmavý toastový chléb. Nezapomeňte také na čerstvé ovoce a zeleninu, z které můžete udělat báječné saláty. K tvarohu bude zase dobře pasovat sušené ovoce. Pít doporučujeme ovocné mošty, džusy, mléčné koktejly či šťávu z rajčat.

Před obědem je vhodné dát si pro povzbuzení sekrece žaludečních šťáv a zvýšení chuti k jídlu polévku. Zapomeňte ale na zapražené a husté polévky. Raději volte mléčné, masové, vaječné, či na zeleninovém základě.

Obědy a večeře mají být vydatné. Vybírejte libová masa a dbejte na hojnost zeleniny. Naopak omezte uzeniny, syrové maso a plísňové sýry (niva, camembert, hermelín,…). Příloha nemá být velká, přednost dáváme bramborám, rýži a těstovinám. Vhodné jsou také třené noky a vídeňské knedlíky. Pozor na knedlíky kynuté, pro těhotnou ženu jsou mnohem lepší tvarohové. Ženy s nízkou hmotností si mohou po obědě dopřát ovocný moučník, ostatní pouze samotné ovoce. V těhotenství jsou velmi důležité saláty. Vyhněte se ale tepelně zpracovaným, u kterých ztrácí zelenina i ovoce cenné vitamíny.

Během těhotenství je třeba jíst nejen s ohledem na **pestrý jídelníček**, abyste přijímala potřebné živiny, vitamíny a minerály, ale také podle vašeho celkového zdravotního stavu. Pokud tedy o úpravě jídelníčku skutečně přemýšlíte, informujte o tom raději svého lékaře.

**ZDROJE:**

<https://www.nutriklub.cz/clanek/tehotensky-jidelnicek-na-cely-tyden-podle-bmi>

<https://www.celostnimedicina.cz/jak-se-stravovat-ve-iii-trimestru-tehotenstvi.htm>

<https://www.babyweb.cz/jidelnicek-tehotnych>

<http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/2243/jak_v_tehotenstvi_nepribrat_prilis.html>

<http://www.pecepoporodu.cz/jak-doplnit-zelezo-v-tehotenstvi-a-po-porodu/>

<https://www.emimino.cz/encyklopedie/co-jist-v-prvnim-trimestru/>