

Vysadila jste hormonální antikoncepci, zamáčkla poslední cigaretu a omezila pití vína na závěr těžkého dne v práci? Pak se zřejmě připravujete na novou životní roli. Jednou z nejlepších strategií, jak podpořit příchod potomka na svět, je posílení organismu a hormonálního systému budoucí maminky. **Toho lze docílit vhodně nastavenou výživou, tedy bez nekvalitních a chemicky zpracovaných potravin.**

TEREZA SOLILOVÁ, VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ

# Těhotenství naproti



**PŘIPRAVTE SVÉ TĚLO  
NA MIMINKO**

**M**enstruační cyklus a hormonální rovnováha ženy jsou hlavními strůjci úspěšného početí.

Chcete-li poskytnout sobě i miminku nejlepší možný start do života, je nutné mít na své straně správné nutriční látky. Při výběru potravin se proto hodí dávat pozor. Kromě známých neřádků, jako jsou sladkosti, uzeniny nebo třeba tavené sýry, sledujte na etiketách také přítomnost skrytých cukrů (škrobů), solí a alergenů. Mohou být obsaženy v běžně dostupném pečivu i průmyslově vyrobených mléčných produktech. Příkladem nevhodných látek, které způsobují hormonální nevyváženost v ženském těle, jsou transmastné kyseliny. V popisu složení výrobku jsou často zamaskované pod zdánlivě nevinným pojmem ‚ztužené tuky‘ nebo ‚hydrogenové rostlinné oleje‘. Kromě polotovarů nebo jídel z rychlých občerstvení a restaurací (na levných rostlinných olejích se ve stravovacích běžně smaží, a to nejen hranolky, ale také zelenina) bývají skryty i v salátových zálivkách, některých cereálních tyčinkách a snídaňových lupíncích.

Vymetení výše uvedených škodlivin z vašeho jídelníčku je vhodné už několik měsíců před otěhotněním. Zatímco vy ještě nebudete vědět, že jste těhotná, výživa v období prvních týdnů vašeho jiného stavu je pro vývoj plodu také důležitá.

Netřeba se stresovat, ale pokud je vaše těhotenství plánované, připravte na ně své tělo v předstihu.

## Stačí špatné potraviny a návyky omezit a dobré přidat, tělo pak bude fungovat mnohem spolehlivěji

*Ve zdravém těle zdravá ovulace. Pomocí těchto pravidel výživy znásobíte své šance na početí.*

### ● Dejte si o kávu a sladkost méně.

Kofein a jednoduché rafinované cukry patří k nejčastěji zakazovaným potravinám v těhotenství. Nepatří k živinám, které by obecně ženskému organismu prospívaly. Podle tradiční čínské medicíny i výsledků několika různých studií kofein u žen oslabuje dráhu početí. Opakovaně vysoké hladiny krevního cukru mohou zabraňovat ovulaci. Rozhodně tedy není od věci minimalizovat přísun kofeinu z kávy a černého čaje a mlásání nezdravého sladkého už v průběhu snažení o dítě. Nicméně úplnou abstinencí v tomto směru se nestrejte!



● **Omezte největší alergeny**, tedy pečivo a mléčné výrobky. Běžně dostupné bílé pšeničné pečivo je zbaveno důležitých nutrientů a jeho každodenní konzumace zatěžuje organismus. Podobný efekt mají mléčné výrobky, zvláště ty nízkotučné s příchutí. Jestli je pro vás těžké žít bez pečiva, kupte si žitný kváskový chléb nebo si vyrobte vlastní bochník z celozrnné mouky. Mléčné výrobky jezte jen neochucené v zakysané podobě. Zkuste třeba kozi bílý jogurt nebo kefir.



● **Jezte dostatek jiných než mléčných bílkovin.** Ženy mají tendenci omezovat příjem bílkovin na sýry, tvarohy, jogurty a jogurtové nápoje. Pozor na to! Malé zastoupení bílkovin v jídelníčku je chyba, která vede k nedostatku energie a touze po sladkostech. Většine žen velmi prospívá kombinace několika druhů bílkovin: luštěnin, ořechů, semínek, vajíček, ryb a masa. Celkový denní příjem by dlouho-

době neměl klesnout pod 0,8g na 1 kg vaší optimální tělesné hmotnosti.



● **Dbejte na příjem esenciálních mastných kyselin.** Mastné kyseliny omega 3 poskytují kromě podpory plodnosti také úlevu od premenstruačního syndromu a menstruačních bolestí (za předpokladu, že máte přiměřené hladiny ostatních vitaminů a minerálů). Jíst ryby je v pořádku, pokud se nejedná o chemii vykrmeného lososa z velkochovu, ale rybu z volného moře. Nespolehejte jen na živočišné zdroje omega 3. Ujistěte se, že doplňujete esenciální mastné kyseliny EPA a DHA i z jiných potravin – lněného semínka, za studena lisovaných olejů – kromě známého olivového také sezamového, slunečnicového, lněného nebo oleje z vlašských ořechů.



● **Pojistěte zdravý multivitaminovým a minerálním doplňkem.** I když se stravujete zdravě, na koupi dobrého produktu, kterým si zajistíte dostatečný vitaminový a minerálový doping, není nic hanebného. Před tím, než zainvestujete, však prozkoumejte složení tabletek! Kvalitní výrobek by neměl obsahovat přísady cukru, škrobu, soli, lepkou, kvasnic, mléčných součástí, umělých barviv a konzervantů. Můžete se zaměřit i na přírodní doplňky s velkou antioxidační kapacitou – echinaceu, zelené potraviny, houby reishi, šťávy a sirupy z aloe vera, rakytníku nebo kustovnice čínské.



## Čím živit svou tělesnou schránku, abyste zabezpečila optimální výživu pro sebe a pro správný vývoj svého dítěte? **HLAVNÍ ZÁSADA JE, CO NEJVÍC SE PŘIBLÍŽIT PŘÍRODĚ. NENÍ TO ZASE TAK TĚŽKÉ, TADY JSOU UŽITEČNÉ TIPY:**



### Jezte co nejvíce potravin v původní podobě

Kvalitní jídlo má pozitivní dopad na plodnost a zároveň víc zasytí, čímž omezíte přejídání. Doma vyměňte levné oleje za extra panenské a margaríny za máslo. Bílý i třtinový cukr nahradte medem nebo melasou. Místo klasické kamenné soli si pořídte její příbuznou z Himalájí.

### Připravujte si jídlo co nejčastěji doma

Jedině tak stoprocentně ovlivníte, z čeho bude pokrm složen. Při nákupu surovin stojí za to si připlatit za kvalitu. Nemusíte mít všechno bio, ale nekupujte ani to nejlevnější.

### Pijte hlavně čistou vodu

Je nezbytná pro všechny biochemické reakce v organismu. Pro zpestření pitného režimu si dejte neslazenou minerálku nebo speciální bylinkový čaj na podporu plodnosti. Za typický ženskou bylinku je považován kontryhel žlutozelený, který jedinečně působí na všemožné ženské choroby a těžkosti. Při běžném dávkování můžete čaj z kontryhele bez vedlejších účinků užívat i delší dobu.

### Dopřejte si opravdové potraviny

Zhruba jedna třetina všeho, co za den sníte, by měla být v syrovém stavu – kousek ovoce, ořechy, semínka a zelenina. Na zelenině nešetřete – dejte si tři až pět porcí o velikosti vaší dlaně za den. Čím barevnější, tím lépe. Pochutnejte si na ní i v tepelné úpravě (např. grilované na kvalitním

panenském oleji nebo připravené na páře) v kombinaci s hodnotnými obilovinami (ryží natural, jáhlami, pohankou, quinoou) a luštěninami (čočkou, cizrnou, fazolemi). Nezapomínejte na klíčky (mungo) a zelené druhy (čínské zelí, špenát, petrželovou nať, kadeřavou kapustu), které jsou bohaté na chlorofyl a kyselinu listovou.

Při přípravě jídel používejte hodnotné oleje (panenské) a tuky (máslo, občas sádlo). Prospěšná je konzumace vajíček (ideálně s označením 0 a 1). Jsou-li od zdravých slepic, nemusíte se v jejich množství nějak zásadně omezovat.

### Maso jen libové

A šunku opravdu pouze výjimečně. Stačí několik porcí živočišných bílkovin za týden, kam se počítají i ryby. Při koupi živočišných výrobků se informujte, zda zvířata nebyla přikrmována hormony a léčena chemickými látkami. Existuje riziko, že zbytková rezidua léků by mohla negativně zasáhnout váš hormonální systém. ▶▶

### Kyselina listová i pro muže

Pokud chce mít muž jistotu, že produkuje životaschopné spermie, jeho jídelníček by měl být stejně zdravý jako jídelníček jeho partnerky. A to zejména cca tři poslední měsíce před početím. Významným vitamínem pro vývoj plodu je kyselina listová, která zabráňuje poruchám vývoje nervové soustavy. Proto se doporučuje zvýšit její příjem již v momentě, kdy si řeknete: „Chceme dítětko“, jak u žen, tak u mužů.

## Potraviny podporující plodnost

Jonny Bowden a Allison Tannisová ve své knize *100 nejzdravějších potravin pro nastávající maminky* uvádí výčet potravin, které podporují plodnost. Řadí se k nim:

- **Olivový olej**, tedy ten extra panenský, který se lisuje bez použití tepla, v sobě uchovává prospěšné přírodní látky včetně omega 3 mastných kyselin. Nešetřete jím do salátů. Můžete na něm restovat zeleninu nebo smažit vajíčka.

- **Koření paprika** (capsicum annum) obsahuje vysoké množství vitamínu C, A, železa a dalších živin, které zlepšují zdravotní stav maminky a kvalitu tatínkova spermatu. Hodí se na vajíčka, k masu a do dušených (luštěninových) pokrmů. Můžete ji použít tam, kam byste běžně použili chilli.

- **Pohanka** obsahuje vitamíny skupiny B, které umožňují organismu získat z potravy energii. Má pověst zdravé potraviny také proto, že snižuje vysoké hladiny cukru v krvi. Zkuste pohankovou kaši k snídani nebo palačinky z pohankové mouky.

- **Chřest** výborně neutralizuje volné radikály ze znečištěného životního prostředí. Je bohatým zdrojem kyseliny listové, která příznivě ovlivňuje tvorbu spermatu i ovulaci. Nejzdravější úprava jsou chřestové výhonky uvařené v páře.

- **Rukola** podporuje sílu kostí. Hodí se proto i jako součást jídelníčku v těhotenství. Obsahuje také látku cholin, která hraje roli v počátečním stadiu vývoje mozku plodu. Chuť rukoly je výrazná. Zajímavé obohacuje jemnější druhy salátových listů, polévky, luštěninové i masité pokrmy.

