



# VÝŽIVA (NIELEN) V OBDOBÍ TEHOTENSTVA

Tehotenstvo predstavuje zvýšené nároky na Váš organizmus. V druhej polovici tehotenstva prevažuje rast plodu a placenty, ktoré si vyžadujú dostatok energie prijímanej jedlom. V skutočnosti však netreba "jesť za dvoch" a energetický príjem stačí navýšiť o 450 kilokalórií oproti potrebe mimo tehotenstva.



grécky jogurt (140 g) + čučoriedky (100 g) + muesli bez cukru (50 g) + mandle (20 g) = 450 kcal

**Bielkoviny** ako stavebný kameň a jedna z hlavných zložiek v strave sú dôležité pre rast plodu a materských tkanív. Dbajte na to, aby sa v každom jedle nachádzal zdroj bielkoviny, či už to bude mäso, ryba, vajcia, strukoviny alebo mliečny výrobok. Posledný trimester narastá i Vaša potreba železa, ktorý zabezpečuje transport kyslíka nie len vo Vašom tele, ale aj v tele Vášho vyvíjajúceho sa bábätka. Nájdete ho v červenom mäse, vajciach, rybách či vo fazuli.

## Čo je pravda a čo nie?

Káva je v tehotenstve i počas dojčenia bezpečná v dávke **200 mg kofeínu** – čo sú asi dve espressá denne. Myslite však na to, že kofeín sa nachádza i v čaji a energetických či kolových nápojoch.

V tehotenstve sa môžu jesť ryby. Sú dokonca dôležitým zdrojom omega-3 mastných kyselín. Za týždeň si doprajte aspoň dve porcie tepelne opracovaných rýb. Za bezpečné druhy sa považuje **losos, halibut, pstruh, sardinky, tuniak v konzerve, krevety**.

**Syry** sú hlavným zdrojom vápnika a **ich konzumácia je počas tehotenstva i dojčenia odporúčaná**. Vyberajte si syry vyrobené z pasterizovaného mlieka, s obsahom tuku do 30%. Vyhýbajte sa syrom s plesňou a farmárskym výrobkom.

## ČO ROBIŤ PRI NEPRÍJEMNÝCH SYMPTÓMOCH?

### Zápcha



- » pitný režim
- » ľahký pohyb
- » dostatok vlákniny: ovocie, zelenina, strukoviny, celozrnné výrobky

### Pálenie záhy



- » neležať po jedle
- » vyhýbať sa: káve, mentolovej čokoláde, príliš korenistým jedlám a smaženým pokrmom

### Opuchy



- » znížiť príjem soli
- » vyhýbať sa polotovarom

### Únava



- » pravidelnosť
- » dostatok vlákniny

## ZDRAVÝ TANIER



## CHLADNIČKOVÝ ŤAHÁK

- odškrtni ma, keď ma zješ
- 2 porcie ovocia
  - 3 porcie zeleniny
  - 3 porcie mlieka alebo mliečného výrobku
  - 6 porcií obilnín (pečiv/zemiaky/ryža/cestoviny...)
  - 3 porcie z obilnín boli celozrnné/viaczrnné
  - 3 porcie bielkovín (mäso, ryba, strukoviny, tvaroh...)
  - minimálne 2 litre tekutín v priebehu dňa
  - 
  -

1 porcia = veľkosť Vašej päste, dlane alebo hrsti.