

Diety v gynekologii a porodnictví

Těhotenství

Principy dietní léčby v těhotenství a při kojení jsou uvedeny obvykle **ve speciálních pokynech pro těhotné a kojící ženy**, a proto tyto diety podrobně neuvádíme. Těhotná žena by měla sledovat svou hmotnost a jíst **pestrou a zdravou stravu**. V našich podmínkách vstupují do těhotenství obvykle ženy s dobrým nutričním stavem. Neměly by navyšovat energetický příjem v prvních dvou trimestrech, ve třetím navýšit maximálně o 200–300 kcal denně. Celkový obsah energie by neměl výrazněji převýšit 10 MJ denně. Sledováním hmotnosti by mělo být dosaženo toho, že přírůstek hmotnosti nepřevýší během gravidity 10 kg. Ve stravě by měl být také dostatek železa, vápníku, vitamínu D, kyseliny listové a omega-3 mastných kyselin, které pozitivně ovlivňují vývoj mozku plodu. V těhotenství je **nevhodný alkohol** a rovněž **veganská strava**, která je chudá na některé vitaminy skupiny B i na kvalitní proteiny. Také bychom měli dávat pozor na matky se sklonem k podvýživě a nebo na ty, které v minulosti trpěly nějakým typem poruchy příjmu potravy.

Energetické nároky stoupají také v laktaci, kdy je obvykle třeba příjem energie a proteinů dále zvýšit. Kojící žena by však neměla přibývat na hmotnosti.

Kojení a diety

Mateřské mléko je optimální výživou novorozence. Hlavní živiny jako laktóza (mléčný cukr), laktalbumin (hlavní mléčný protein) a vápník si v mateřském mléce zachovávají stabilní koncentraci i v podmínkách mírné podvýživy matky. **Laktace je energeticky náročná**. Je **vhodné navýšit energetický příjem** o cca 2 MJ (330–550 kcal). Dávka proteinů by měla být přiměřená, kolem 70 g/den. Vyšší příjem vede obvykle i k vyššímu příjmu tuku a ohrožuje například aterosklerózou.

Důležitý je dále zejména **dostatečný příjem železa, jódu a kyseliny listové**, viz příslušná hesla. Strava kojící ženy by měla být pestrá s dostatkem bílkovin i vitaminů. Podrobnější popis problematiky kojení je ve speciálních učebnicích nebo na stránkách <http://www.porodnice.cz>, jež udržuje 1. lékařská fakulta, a rovněž v publikaci Klinická dietologie (viz Doporučená literatura).

Kojenec

Mateřské mléko je unikátní a nejlepší pro výživu kojenců. Je druhově specifické. Kojení je optimální výživou v prvních měsících života. Snižuje například výskyt infekčních komplikací a v dlouhodobém výhledu výskyt cukrovky 1. typu a dalších autoimunitních onemocnění. Podrobnější popis problematiky kojence a náhradní výživy kojence je ve speciálních učebnicích a rovněž ve zmíněné publikaci Klinická dietologie.

Odkazy

Související články

- Dietoterapie

Zdroj

- SVAČINA, Štěpán. *Dietologie a klinická výživa* [online]. [cit. 2012-03-14]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p66466615/>>.

Doporučená literatura

- SVAČINA, Štěpán, et al. *Klinická dietologie*. 1. vydání. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.