

ZDRAVÉ (nejen) TĚHOTENSTVÍ

*...aneb osvojení zdravých návyků
pro celý život a celou rodinu...*



doma HOSTINSKÁ

OBSAH

- 1) Prohlášení / Úvod
- 2) Jaký vliv má výživa na vývoj plodu
- 3) Úvod od specialistky ohledně důležitosti kvality stravy v těhotenství
- 4) Podle čeho vybírat ty správné potraviny
- 5) Základy makroživin, mikroživin a pitného režimu v kostce
- 6) Jak poznat správné množství jídla
- 7) Zdraví prospěšné potraviny v těhotenství
- 8) Jak a proč podpořit zdraví střevního mikrobiomu
- 9) Vitamíny a minerály - vhodné doplňky stravy
- 10) Potraviny, kterým se v těhotenství vyhýbat
- 11) Inspirativní jídelníček aneb přenesení informací do praxe
- 12) Bylinky, které ano a na které si dát pozor?
- 13) Nejčastější těhotenské obtíže - jak nad nimi vydržet?
- 14) Stres a psychika v těhotenství
- 15) Vliv toxických látek na plod a maminku
- 16) Pohyb v těhotenství
- 17) Příprava na 4. trimestr aneb porodem samozřejmě nic nekončí
- 18) Závěrečné shrnutí mých tipů a doporučení
- 19) Bonusové kapitoly
 - Několik pomocníků k porodu
 - Seznam věcí do porodnice
 - Rozhovor s porodní asistentkou Martinou Ulčovou
- 20) Závěr



2) JAKÝ VLIV MÁ VÝŽIVA NA VÝVOJ PLODU

*a následně i zdraví miminka / dítěte
a dospělého člověka celkově*

Ano, čteš správně. Opravdu nikdy víc nebylo důležité to, jak se zrovna stravuješ. **Tvůj výživový příjem během těhotenství přímo ovlivňuje vývoj tvého dítěte.** Má vliv na růst plodu, vývoj orgánů, skladbu těla, tělesné funkce a také má dlouhodobý vliv na celkový zdravotní stav, rizika onemocnění v dospělosti a mnoho dalšího.

Nerada bych, aby došlo k nedorozumění. Ne vše se dá samozřejmě během těhotenství ovlivnit (např. genetická výbava, rodinná anamnéza apod.). Každopádně stále je tu hodně věcí, které ovlivnit lze (**stravovací návyky, pohyb, spánek, stres – respektive zvládnání stresu, vystavování se toxinům a další.**). V tomto e-booku se budeme zaměřovat hlavně na výživu/stravovací návyky, ale okrajově se dotkneme i ostatních výše zmíněným témat. Protože jak určitě víš, vše souvisí se vším :-).

Většina lidí vnímá genetickou výbavu jako něco, co nelze ovlivnit. Dnes už ale víme, že geny mohou být „aktivovány“ nebo „deaktivovány“ při vystavení se určitým vlivům – hladina živin, krevního cukru a inzulínu, pohybové návyky, stres, toxiny a další. I když budeš vědět, že nemáš ideální geny, neznamená to, že nemůžeš jejich vliv na sebe i své dítě minimalizovat a naopak. **Pokud máš dobré geny, můžeš je nezdravým životním stylem do určité míry potlačit.**

Pokud by jsi teď věděla, že tím, co vkládáš do úst během těhotenství, můžeš:

- **ochránit své dítě před různými onemocněními** jako je cukrovka, obezita, chronická kožní onemocnění, vysoký krevní tlak, srdeční choroby apod.,
- **budovat mu silnou imunitu, zdravý mikrobiom a metabolismus,**
- **výživou a přístupem ovlivnit případnou hormonální nerovnováhu,**

a to nejen po narození, ale po celý život. Nejspíš by sis 2× rozmyslela, jestli si dáš denně tu tabulku mléčné čokolády s kopcem zmrzliny, nebo raději zvolíš plnohodnotnější variantu svačiny.

Samozřejmě tu nemluvím o tom, když občas dostaneš chuť na zmrzku nebo čokoládu a dáš si ji – to se rozhodně nic nestane. Bavíme se tady o **každodenních návycích a každodenním stravování. Protože to je to, co rozhoduje.**

A neboj se, později v e-booku ti ukážu, že mlsat se dá i zdravě a z plnohodnotných nutričně bohatých potravin! :-) Ukojíš tak nejen své chutě, ale i potřeby svého těla a svého miminka. O tom ale až později :-).

Při těhotenství není nikdy nic jisté. Proč ale nemít čisté svědomí a neudělat pro miminko to nejlepší, co můžeme?

Na nás ženách během těhotenství je, vytvořit mimču ty nejlepší podmínky pro správný vývoj a růst. Jsi připravená? Tak jdeme dál!

6) JAK POZNAT TO SPRÁVNÉ

množství jídla

Mýtus „jíst za dva“

Já: „Jsem v tom! Tak a konečně můžu jíst ty mega porce.“

Okolí: „No dej si, vždyť bys teď měla jíst za dva!“

Dávno překonaný mýtus. Nebo alespoň doufám, že v tom širším povědomí je již dávno překonaný. Ženské tělo rozhodně nepotřebuje dvojnásobnou porci energie během těhotenství. Potřeba navýšení kalorií tu určitě je, ale hrubý odhad je cca o 300 kalorií, někdy to může být méně, či trochu více – vždy bude záležet na individualitě a aktivitě dané ženy.

V přenesení do praxe tu mluvíme o přidání jedné menší svačiny za den.

To, co se během těhotenství skutečně zvyšuje, je potřeba některých vitamínů a minerálních látek – tedy ne makronutrientů, ale mikronutrientů. Myslet bys v rámci jídla měla primárně na **kvalitu**, nikoliv na **kvantitu**.



Naslouchej vlastnímu tělu

Spousta žen a dívek se dnes stále upíná na počítání kalorií a maker. Neříkám, že je na tom něco špatného, člověk se díky tomu o stravě může hodně naučit. Naučí se, co která potravinu obsahuje (z hlediska makroživin i mikroživin) a udělá si přibližný obrázek o svém příjmu. **Ale být denně závislá na číslech a tabulkách – opravdu je to to, co chceš dennodenně řešit?**

Co raději porozumět jídlu v jeho komplexu a naučit se poslouchat vlastní tělo? Samozřejmě toto je vhodné hlavně pro ženy, **kteřé nemají zdravotní problémy / omezení, netrpí třeba obezitou nebo podvýživou a jejich hormony a tělesné funkce jsou v normě.** Jedině tak lze totiž signálům svého těla důvěřovat.

Co tedy znamená naslouchat vlastnímu tělu? Je to něco, od čeho se dnes většina lidí odklání (jedou na „automatiku“) a přitom je to jedna z **nejpřirozenějších** věcí. Lidé mají buď potřebu sníst vše, co mají na talíři, i přesto, že už hlad dávno nemají, anebo naopak, omezují své porce kvůli strachu z přibírání, i přesto, že mají hlad. Ani jedno není správně a v těhotenství už vůbec ne.

Jez zkrátka tehdy, když máš hlad a přestaň jíst, když začínáš cítit pocit sytosti.

Nejlepší dle mého je přestat jíst ve chvíli, kdy se cítíš polosytá, nebo sytá tak ze $\frac{3}{4}$. Jak určitě víš ze svých zkušeností, do 10–15 minut po jídle pocit sytosti ještě doběhne. To je důvod, proč se často lidé nají sice do plné sytosti, ale 15 minut po jídle jim je těžko a cítí se přeplnění.

Naučit se zpět to nejpřirozenější může chvíli trvat, ale stojí to za to.

Zde je pár tipů ode mě:

- „Je 16:00, čas svačiny a já mám napečenou tu výbornou zdravou buchtu.“ Na chvíli se zastav a polož si jednoduchou otázku: „Mám opravdu hlad, nebo to je jen zvonek čtvrté odpolední hodiny a chuť na tu připravenou dobrotu?“ Zkus si namísto toho říct, zda by sis dala třeba i vařenou brokolici (nebo cokoliv, co třeba úplně nemusíš). Protože pokud bys měla skutečný hlad, rozhodně by sis dala téměř vše.
- Usoudila jsi, že máš opravdu hlad. To je v pořádku. Zkus se uprostřed jídla zastavit a položit si další otázku: „Jsem už dostatečně sytá, nebo mám stále ještě hlad?“ Pokud už začínáš cítit pocit nasycení, není důvod dojídat celý talíř jen proto, že sis to takto nachystala.
- Ať se rozhodneš tak či onak, zamysli se po jídle nad tím, jak se tedy nakonec cítíš. Dojedla jsi celý talíř, protože sis myslela, že máš stále hlad, ale nakonec se cítíš přesycená a plná? Nebo jsi ho nedojedla, ale za chvíli se hlad znovu objevil? Cítila jsi spokojenost po vybraném jídle, nebo ses po své volbě necítila dobře? Pochutnala sis, nebo nikoliv?
- Při konzumaci se věnuj jen a pouze jídlu. Nekoukej do telefonu, PC či na televizi a nezapomínej důsledně kousat. Nehltej a nepolykej velké kusy jídla.

Situace mohou být různé a tvým úkolem je zkoušet a pozorovat.

Kdo by se nechtěl osvobodit od neustálého počítání čísel a umět se spoléhat na skutečné signály vlastního těla, neomezovat se v jídle a rozmazlovat se pestrou a kvalitní stravou v množství, po kterém bude tělo prosperovat?

Zkrátka cílem je naučit se stravovat tak, abys **neměla pocit hladu** a současně se **vyhnula pocitům nepříjemné plnosti**. Abys své tělo uměla **maximálně vyživit, ale současně si na jídle i pochutnala** – tyto dvě věci se rozhodně nemusí vylučovat.

Jak by měla vypadat jedna porce a jak často jíst?

Za normálních okolností jsem zastánce spíše méně častých jídel ve větších porcích tak, aby se tělo dostatečně nasytilo, trávicí trakt měl čas na strávení všech živin a zároveň tělo nebylo neustále v pozoru, kdy asi tak přijde další svačinka.

Ovšem těhotenství je úplně jiná pohádka, o čemž jsem se měla možnost sama přesvědčit.

Určité období / fáze těhotenství mé trávení nebylo optimální. Buď jsem neměla příliš hlad, anebo když jsem ho dostala, nebyla jsem schopna do sebe dostat rozumnou porci jídla, na kterou jsem byla jinak zvyklá. **A to bylo přesně ono. Byla jsem na ni zvyklá, ale teď už mi nevyhovovala.** Párkrát jsem se tedy najedla tak, že mi po jídle nebylo dobře a trápil mě pocit plnosti, než jsem pochopila, že mi momentálně zkrátka vyhovuje jíst vícekrát denně menší porce, abych do sebe byla schopna dostat adekvátní množství všech živin.



Jak jsem se později dočetla v několika článcích, knihách i doslechla od lékařů, **v těhotenství je naprosto běžné stravovat se o něco více vysokofrekvenčně, protože to zkrátka trávení nás těhulí lépe zvládá.**

Navíc tyto menší porce mohou také pomoci při zvládnání klasických těhu „potíží“ (nevolnosti, zvracení, pálení žáhy nebo právě výše zmíněný rychlý pocit plnosti).

Pokud to není tvůj případ, je to v pořádku! Cítíš-li se dobře na 2–3 jídlech denně a stále přijmeš dostatek všech potřebných živin, směle do toho.

Tak si to zatím shrňme. Podstatné je hlavně to:

- abys do jídla zařazovala co nejvíce skutečných potravin a minimalizovala příjem těch zpracovaných,
- abys naslouchala svým pocitům hladu a sytosti,
- abys volila potraviny farmářské nebo v BIO kvalitě (kdykoliv to jen finanční situace dovolí),
- abys rozuměla tomu, co která potravina obsahuje a vhodně si z nich jednotlivá jídla uměla poskládat (kombinace sacharidů, tuků, bílkovin, ale i důležitých mikroživin),
- a hlavně abys nezapomínala, že tvé tělo se během těhotenství mění a je potřeba, abys mu naslouchala a porce i živiny v jeho průběhu přizpůsobovala.

Tak a teď už přejdeme na konkrétní potraviny, které budou zdraví tvého miminka maximálně podporovat a také si povíme proč.



6. DEN



Plněná vaječná omeleta

se zeleninou

INGREDIENCE

- vejce
- vysoko % šunka z farmy
- [himalájská sůl](#)
- pepř, v případě chuti trocha bylinek
- [ghí](#)
- zelenina (cherry rajčata, špenát, žampiony, cibule)
- čerstvý kváskový chléb (v případě chuti)



POSTUP

Do mísy si rozklepneme vajíčka, osolíme, opepříme a důkladně vyšleháme. Na pánvi si rozežhřejeme ghí a přilijeme vajíčka.

Cibuli najemno nakrájíme, stejně tak žampiony. ½ rajčat nakrájíme na kousky a ½ necháme na servírování.

Na druhé pánvi si také rozpálíme trochu ghí a dáme restovat cibulku, o něco později pak přidáme žampiony a nakonec připravená rajčata, část špenátu a šunku. Špenát natrháme a šunku nakrájíme na kousky. Celou směs trochu osolíme, opepříme, dochutíme bylinkami a společně ještě chvíli restujeme.

Jakmile se omeleta začne zvrchu zatahovat, přidáme všechny ingredience. Omeletu překlopíme a servírujeme na talíř. Podáváme se zbývajícími cherry rajčaty, špenátem a v případě chuti s čerstvým kváskovým chlebem.

Chilli con carne

„bez chilli“

INGREDIENCE

- fazole
- mleté hovězí maso
- ghí
- zelenina (rajčata na omáčku, červená cibule, kukuřice, zelená a červená paprika)
- rýže (nemusí být, můžeš dát více fazolí)
- himalájská sůl
- česnek, římský mletý kmín, pepř
- 1 pl rajčatový protlak



POSTUP

Rýži uvaříme podle návodu.

Mezitím si připravíme zeleninu a fazole (ty jsme den předem namočily). Cibuli a papriku nakrájíme na kostičky, prolisujeme česnek a fazole propláchneme. Na ghí orestujeme cibuli s česnekem. Poté přidáme mleté maso a rozmícháme.

Přidáme rajčatový protlak, nakrájená čerstvá rajčata a necháme spolu povařit. Osolíme, opepříme a přidáme římský kmín.

Vmícháme fazole, kukuřici, nadrobno nakrájenou papriku a necháme ještě podusit.

Podáváme s uvařenou rýží (pokud sis rýži připravila :-)).

Ovocná kaše

s lněným semínkem

INGREDIENCE

- mix lesního ovoce
- med (libovolně)
- [kokosová mouka](#)
- [višňový kokosový kefír](#)
- lněná semínka (mletá)



POSTUP

Z kokosové mouky si připravíme základ na kaši. Mouku smícháme s filtrovanou vodou. Vodu přidáváme postupně a stejně tak kaši postupně promícháváme, dokud nám nevznikne požadovaná konzistence.

Přimícháme trochu medu, mleté lněné semínko a přendáme kaši do servírovací misky.

V závěru už jen doplníme o lesní ovoce a višňový kefír :-). Vše těsně před konzumací promícháme a máme připravenou nutričně bohatou ovocnou kaši.

Buddha bowl

s feta sýrem a ořechy

INGREDIENCE

- batáty pečené v troubě
- vařená červená řepa
- malé jablko
- feta sýr
- vlašské ořechy
- libovolné zelené listy (rukola, polníček, ledový salát, ...)



POSTUP

Upravenou zeleninu a další složky zdravého talíře naaranžujeme.

Můžeme zakápnout oblíbenou zálivkou – tady se hodí třeba hořčicovo-medová (med, olivový olej, hořčice), ale můžeš vyzkoušet jakoukoli máš ráda a hodí se ti k chutím.

Výborné je třeba i tahini. Já mám toto jídla ráda i bez zálivky.