



**Oblastní nemocnice Jičín a.s.**

*“Kvalita a lidskost”*

## **Výživa kojících a těhotných žen v jičínské nemocnici**

Správná výživa hraje důležitou roli v našem životě. Specifické požadavky jsou kladeny zvláště na výživu v dětství, v období dospívání, ve stáří, u zaměstnanců ve zvláštních provozech a v době těhotenství a kojení.

Výživa v době těhotenství a kojení značně ovlivňuje nejen matku, ale i její plod a narozené miminko až do dospělosti. Může zabránit vzniku vývojových vad, alergií, chudokrevnosti atd.

Je známo, že v době těhotenství žena potřebuje dostatek železa – zvláště v prvním trimestru těhotenství, dostatek omega-3mastných kyselin a jódu, které jsou v mořských rybách, dostatek zakysaných mléčných výrobků s dobře vstřebatelným vápníkem a bakteriemi mléčného kvašení, pohanku, která díky rutině zpevňuje cévní stěnu a je prevencí křečových žil a hemeroidů. Také za studena lisované oleje jsou nezbytné pro dostatek vitamínu E a nenasycených mastných kyselin. Nezbytný je dostatek ovoce a zeleniny pro jejich obsah vitamínů, minerálů a enzymů. Velmi důležitý je správný pitný režim.

Naopak se v této době vyhýbáme zrajícím a plísňovým sýrům, majonézám a tatarským omáčkám, nedostatečně tepelně zpracovanému kuřecímu masu, které mohou být zdrojem nákazy salmonelózou nebo listeriózou, což může mít tragický následek pro plod.

Je dobré omezit příjem bílé mouky (knedlíky, koláče, bílé pečivo) a volit spíše celozrnné potraviny, které mají vyšší obsah vlákniny.

Energetický příjem pro rodičku by měl činit podle doporučené normy Světové zdravotnické organizace 10 800 kJ.

S tímto zřetelem je sestavován také jídelníček v jičínské nemocnici, kde je navýšeno potřebné množství přijatých bílkovin v podobě mléčných výrobků, navýšeno množství ovoce a zeleniny. Speciálně vytvořený vyvážený jídelníček je u nás označen dietou číslo 17.

Ženám, které mají specifická omezení nebo přání (makrobiotická, vegetariánská strava) je k dispozici nutriční terapeutka, která s maminkou sestaví individuální jídelníček dle jejich potřeb a požadavků.

Strava je rozvržena do šesti porcí a zvolené potraviny jsou nenadýmavé a nedráždivé. Pitný režim je na oddělení zajištěn čerstvým čajem, který je matkám volně k dispozici. Mléko je každodenní součástí jídelníčku.

Iveta Svobodová  
registrovaný nutriční terapeut  
vedoucí stravování ON Jičín a. s.