



Vitamíny a minerály v tehotenstve

TEHOTENSTVO

ČLÁNOK

APR 19, 2022

4 MINÚT

Aj keď sú multivitamínové prípravky pre obdobie tehotenstva dobrým spôsobom, ako zaistiť prísun nutných výživných látok, mali by slúžiť len ako doplnok. Dobrá správa je, že väčšinu potrebných vitamínov a minerálov nájdete aj v potravinách, ktoré už pravdepodobne konzumujete.

Ak jete dostatok ovocia a zeleniny, celozrnné pečivo a cereálie, a k tomu mliečne výrobky, mäso a alternatívne zdroje bielkovín, základnú potrebu živín máte určite dobre pokrytú.

Tu je prehľad vitamínov a minerálov a ich najdôležitejších zdrojov. V prvom zozname nájdete vitamíny a v druhom minerály s informáciami o potravinách, v ktorých sú obsiahnuté.

Vitamín	Potraviny
Vitamín A a beta karoten	mlieko, syry, maslo, vajcia a tmavo oranžová a zelená zelenina, ako je mrkva alebo špenát
Vitamín D	mlieko, maslo, syry, tučné ryby a vaječné žĺtky
Vitamín E	rastlinné oleje, margarín, pšeničné klíčky, orechy a špenát
Vitamín K	mavozelená listová zelenina a strukoviny
Vitamín C	citrusy a citrusové šťavy, papriky, jahody, kivi, zemiaky, brokolica, rajčiny
Tiamín (B1)	bravčové mäso, obohatené obilniny a celozrnné produkty, ryža a cestoviny, hrach a fazuľa, orechy a semenka
Riboflavín (B2)	obohatené obilniny a pečivo, mliečne výrobky, vajcia
Niacín (B3)	obohatené obilniny a pečivo, mäso, hydina, sladkovodné ryby, mlieko, vajcia, orechy
Pyridoxín (B6)	hydina, sladkovodné ryby, mäso, hrach a fazuľa, ovsené vločky, arašidy a vlašské orechy
Kobalamín (B12)	mäso, hydina, sladkovodné ryby, vajcia a mliečne výrobky
Kyselina listová	pomaranče a pomarančový džús, zelená listová zelenina, obohatené obilniny a pečivo, hrach a fazuľa
Biotín (Vitamín H)	mäso, ovocie
Kyselina pantotenová	hydina, celozrnné produkty, zemiaky, produkty z rajčín, brokolica, droždie a vaječný žĺtok

Zásadnou súčasťou stravy pre Vás a Vaše dieťaťko sú tiež minerálne látky. Potrebné minerály môžete telu dodávať z rôznych zdrojov. Tu sú príklady niektorých potravín:

Minerálna látka	Potraviny
Vápník	mliečne výrobky, tofu a tmavozelená zelenina
Chróm	celozrnné produkty, pšeničné klíčky a pomarančový džús
Meď	hydina, ryby, mäso, sójové boby, zemiaky a tmavozelená listová zelenina
Fluór	fluórová voda

Minerálna látka

Potraviny

Jód	ryby a morské plody, jodidovaná soľ
Železo	mäso, hrozienka, sušené marhule, zemiaky so šupkou, sušený hrach a fazuľa
Horčík	mlieko, arašidy, banány, celozrnné produkty a ustrice (jedzte ich len tepelne upravené!)
Mangán	hrozienka, špenát, mrkva, brokolica, pomaranče a hrášok
Molybdén	celozrnné produkty, fazuľa a mlieko
Fosfor	mäso, hydina, ryby, mliečne výrobky, vajcia, celozrnné produkty a orechy
Selén	Mliečne výrobky, mäso, ryby a morské plody a celozrnné produkty
Zinok	mäso, morčacie mäso, pšeničné klíčky, vajcia a pečeň*

* V prvých troch mesiacoch tehotenstva konzumujte nanajvýš jednu porciu (75 g) pečene týždenne. Vyvážený jedálny lístok a zdravá strava sú dôležité pre matku i počas dojčenia - ovplyvňujú totiž zloženie materského mlieka, a tak i zdravie bábätka.

Tipy pre lepšie stravovanie počas tehotenstva:

Pestrá strava - Zahrňte do svojho jedálnička širokú škálu potravín, aby ste pokryli potrebu všetkých živín. Snažte sa jesť rôzne druhy ovocia, zeleniny, celozrnných produktov, bielkovín a zdravých tukov.

Dbajte na dostatok vápnika a železa - Tieto minerály sú v tehotenstve obzvlášť dôležité pre vývoj kostí dieťaťa a prevenciu anémie u matky. Vápnik nájdete predovšetkým v mliečnych výrobkoch a tmavozelenej zelenine, železo potom v mäse, strukovinách a sušenom ovocí.

Nezabúdajte na kyselinu listovú - Táto látka je nevyhnutná pre správny vývoj nervového systému dieťaťa a znižuje riziko vývojových väd. Kyselina listová sa nachádza v zelenej listovej zelenine, citrusových plodoch a obohatených obilninách.

Zdravé tuky - Zdroje zdravých tukov, ako sú avokádo, orechy a semená, sú dôležité pre zdravý vývoj mozgu dieťaťa. Nezabúdajte na omega-3 mastné kyseliny, ktoré nájdete v tučných rybách.

Hydratácia - Počas tehotenstva je dôležité piť dostatok vody, aby sa predišlo dehydratácii, ktorá môže viesť k únave, bolestiam hlavy alebo zápche. Voda je nevyhnutná pre správne fungovanie organizmu a vývoj dieťaťa.

Omezte nezdravé potraviny - Omezte konzumáciu nezdravých potravín, ako sú sladkosti, tučné a vyprážané pokrmy, ktoré môžu prispieť k nadváhe a zdravotným

problémom počas tehotenstva.

Pravidelnosť jedál – Snažte sa jesť pravidelne menšie porcie počas dňa, čo pomôže udržať stabilnú hladinu cukru v krvi a zabráni prejedaniu.

Starostlivosť o správnu výživu počas tehotenstva je základom pre zdravie matky i dieťaťa. Vyvážená strava nielen podporuje správny vývoj dieťaťa, ale aj pomáha matke cítiť sa lepšie a udržať energiu počas celého tehotenstva. Pred akýmkoľvek zmenami v stravovaní alebo pri užívaní doplnkov stravy je vždy dobré poradiť sa s lekárom alebo odborníkom na výživu, ktorý vám môže odporučiť ideálny postup pre vaše individuálne potreby.