



Výživa kojících žen

Doc. PharmDr. Miloslav Hronek, Ph.D.

Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové, Fakultní nemocnice, Hradec Králové

Brožura vznikla za podpory laktačních poradkyň



Výživa v době kojení má svá specifika. Je důležitá jak pro kojící ženu, tak pro vývoj a zdravotní stav miminka. Společně s pitným režimem ovlivňuje kvalitu a tvorbu mléka, protože některé složky stravy upravují složení mateřského mléka.

Úbytek váhy v době kojení a tělesná aktivita

Tvorba mléka je relativně energeticky náročný proces, který vyžaduje dodávat větší množství energie pomocí stravy. Tělo reaguje tak, že zpomalí metabolismus.

Kojící žena po porodu většinou ztrácí na své váze asi 0,5-1 kg za měsíc. Pokud má žena nadváhu, úbytek může být vyšší. Pouze u jedné pětiny kojících žen nedochází ke snížení váhy a jsou dokonce některé ženy, u kterých dojde k nárůstu váhy.

V žádném případě **nedoporučujeme kojícím ženám držet radikální diety**, protože rychlý úbytek tuku uvolní do jejího oběhu některé toxické látky, které v něm byly rozpuštěny (např. dioxiny).

Tyto toxické látky se následně dostávají do mateřského mléka a tím i do těla kojence.

Vhodné je vyhnout se intenzivním pohybovým aktivitám, které jednak zvyšují energetický výdej, což může snížit tvorbu mateřského mléka, ale zároveň zvyšují tvorbu kyseliny mléčné. Kyselina mléčná vzniká ve svalech a následně se vylučuje do mateřského mléka. Tím mění jeho chuť a proto ho pak kojenci můžou odmítat pít.



Pitný režim a podpora tvorby mléka

Velký význam má odpovídající příjem tekutin, neboť voda tvoří velký podíl obsahu mateřského mléka a je potřebná pro jeho tvorbu.

Celkový denní příjem tekutin má být okolo 45 ml na kilogram váhy kojící ženy. Pokud tedy žena váží 70 kg, znamená to příjem 3150 ml tekutin. Pokud jde o množství, které má vypít odečteme 800 ml (denní obsah vody v jídle), tzn. že by měla vypít okolo **2350 ml** za den. **Vhodnější je pít v menších dávkách, tím více vody organizmus zadrží a nezvyšuje tvorbu moči.** Nedostatečný příjem tekutin je často příčinou pocitu únavy, podrážděnosti a celkového poklesu tělesné a duševní činnosti, vede k dehydrataci, k hromadění odpadních látek a podílí se na vzniku zácpy.

K pití doporučujeme nezávadnou pitnou vodu, stolní vody, ovocné čaje. Minerální vody jako zdroj vápníku a hořčiku by měly tvořit pětinu celkového množství tekutin. Vhodná jsou také sladká nebo zakysaná

mléka, nebo z nich připravené koktejly. Vyhnete se nápojům sycených oxidem uhličitým (prevence nadýmání a říhání).

Omezte pití kávy, a to nejvíce 1-2 kávy za den, protože kofein přechází do mateřského mléka a vyvolává neklid kojence. Z tohoto důvodu není vhodné pít kávu po 12. hodině, aby kofein v mléce neovlivňoval spánek dítěte v noci. Doporučuje se kávu nahradit bezkofeinovými kávovými nápoji nebo meltou. **Nepijte alkoholické nápoje!**

Častým omylem je představa, že nadměrný příjem tekutin zvyšuje tvorbu mléka. Není to pravda.

Podpora kojení

Kojení lze podpořit podpůrnými přírodními prostředky - popíjením směsí bylinných čajů z anýzu, fenyklu, semen kopru, meduňky, koriandru, nebo obilninové kávy z melty nebo špaldy. Problémy s nadýmáním pozitivně ovlivní čaje z fenyklu či kmínu. **Pozor na bylinky tlumící nebo zastavující kojení, nálevy z máty peprné, šalvěje!**



Potraviny a jídla, které je důležité vyloučit nebo omezit v době kojení

- **Vypozorujte, na které potraviny jste citlivá, a které u vás vyvolávají nadýmání.** Nejčastěji to jsou čerstvé kynuté pečivo, některé druhy brukvovité zeleniny a ovoce, luštěniny aj. U luštění využijte jejich máčení k odstranění největšího podílu těžko stravitelných sacharidů (nejprve zalít vařící vodou a nechat louhovat 15 min, vodu slít, opět zalít a nechat louhovat přes noc).
- Vylučte potraviny, které po jejich konzumaci vyvolaly **alergickou reakci u vašeho miminka** (např. citrusy, jahody).
- Pozor na **ryby s vyšším obsahem rtuti** jako jsou žralok, mečoun, makrela, tuňák. Jezte je 1-2 krát za měsíc.
- **Syrovým rybám a korýšům se spíš vyvarujte,** mohou způsobovat infekce listerií, salmonelou a jinými mikroorganismy.
- Stejně tak nejezte **nedovařené, syrové maso a nedovařená vejce**, které mohou způsobovat infekce listerií, salmonelou, toxoplazmou, patogenními koliformními bakteriemi.
- **Syrové klíčky** např. z vojtěšky, jetele, ředkviček a fazolí mungo mohou být kontaminovány salmonelou díky procesu klíčení, proto je ze své stravy raději na čas vyřadte.
- **Nemyté ovoce a zelenina** mohou být zdrojem listerie, salmonely, toxoplazmy, patogenních koliformních bakterií.
Vždy před konzumací syrového ovoce nebo zeleniny je řádně opláchněte pod tekoucí vodou.
- **Nepasterizované mléko, sýry a ovocné džusy** mohou být též zdrojem infekce listerií, salmonelou, E.coli, brucellou a kampylobakterem.
- **Minimalizujte konzumaci průmyslově upravených nebo vyrobených potravin** (např. instantních polévek a podobně). Obsahují velký podíl energie, rafinovaných cukrů, tuků, ale méně vlákniny a esenciálních nutrientů. Některá aditiva mohou dokonce přecházet do mateřského mléka.
- Potraviny napadené **plísněmi** nebo jinými patogenními mikroorganismy ihned vyhoďte a nezkoušejte jíst.
- **Omezte sladká jídla a jednoduché cukry.** Zcela ze stravy vylučte umělá syntetická sladidla.





Základní zásady stravování kojících žen

- Příjem živin a nutrientů musí pokrýt zvýšené potřeby organismu matky a potřeby kojence. Doporučuje se **navýšit příjem energie** skrze stravu o cca **500 kcal/den** do 6. měsíce kojení a o **400 kcal/den** v 7. – 9. měsíci kojení. Jezte co nejpestřejší a nejrozmanitější stravu. K přípravě jídel volte kvalitní a čerstvé potraviny, hlídejte si jejich expirační dobu uvedenou na obalech a dodržujte jejich správné skladování.
- Je potřeba, abyste zvýšila příjem **kyseliny listové, vápníku, železa, zinku, mědi**. Tyto nutrienty v mateřském mléce

strava kojící ženy neovlivňuje - jsou v něm ve stabilní koncentraci. Pokud jich ale žena přijímala již před otěhotněním nebo během těhotenství nedostatek, nemá nyní tělo z čeho čerpat a může se projevit řada zdravotních potíží.

- Strava během těhotenství ovlivňuje v mateřském mléce obsah a složení **tuků, vitaminů skupiny B, C, A, jódu a selenu, méně vitamínu E, D a K**, jejich nedostatečný příjem ve stravě může vyvolat zdravotní potíže u vašeho dítěte.

Doporučené potravinové zdroje

Zde jsou uvedeny jednotlivé potraviny, které jsou vhodným zdrojem níže popsaných nutrientů a které je vhodné zařadit do vašeho stravování. Vhodné je mít co nejpestřejší jídelníček. Doporučené dávky berte jako orientační.

Bílkoviny

- **Navýšit příjem bílkovin o 15 g/den, což odpovídá:** 100 g kuřecího masa, 100 g rybího filé, 200 g vařené čočky, 3 vejce, 150 g bílého jogurtu.
- Mezi bílkoviny s nejvyšší biologickou hodnotou patří bílkoviny v mase, rybách, vejcích a mléčných výrobcích. Mořské ryby konzumujte 2-3× za týden.

Tuky

- Omezte ztužené tuky. Konzumujte máslo, sádlo, z rostlinných olejů řepkový a olivový.
- Důležité jsou tuky s obsahem poly-nenasycených **omega3 mastných kyselin (alfa-linolenová-ALA, dokosahexaenová-DHA, eikosapentaenová-EPA)**, které mají vliv na normální vývoj zraku a mozku kojence. **Zdrojem jsou rybí tuk, ryby (losos, sardinky, pstruh), řepkový olej lisovaný za studena** a některé výživové doplňky stravy. Ryby upřednostňujte čerstvé před konzervovanými.
- Tuky by měly tvořit celkově 1/3 z energetického příjmu stravy.

Sacharidy

- Vhodné jsou **řýže, brambory, obiloviny, těstoviny**.
- Pečivo preferujte s obsahem vlákniny,

kteří snižuje riziko zácpy, odvádí z těla toxické látky a vyživuje střevní mikroflóru, která ve střevech plní důležité imunitní funkce.

Vybrané minerální látky a vitamíny

- **Doporučený příjem vápníku** je okolo 1200 mg/den, jeho příjem je velmi důležitý, protože chrání kostru kojící ženy před jejím řídnutím, snižuje výskyt bolestí velkých kloubů a páteře, depresí, nervozity, úzkosti, podrážděnosti, nespavosti. Vápník je obsažen v **mléce a mléčných výrobcích** (sýry, tvaroh, jogurty aj.) dále pak v **kvalitní pitné vodě, minerálních vodách, v zelenině**, např. brokolici, pažitce, petrželi, špenátu, fazolích, sójových bobech, tofu, máku, dále **sardinkách, lososu, ořechách, mandlích, slunečnicových semenech**.
- Doporučený příjem **železa** je 20 mg/den, chrání před vznikem anemie. Vhodnými zdroji jsou **maso, játra, ryby, luštěniny, zelenina** zvláště listová, některé **ořechy a semena, ovoce**, zejména nesířené sušené ovoce.
- Příjem **zinku** v denní dávce okolo 11 mg je nezbytný pro správné fungování metabolismu a pro růst dítěte. Ženě po porodu přispívá k urychlení hojení poškozených porodních cest a hojení

kožních problémů. Je obsažen v **droždí, ovesných vločkách, ořechách, mase, sýrech**.

- Příjem **jódu** doporučený okolo 260 µg/den. Je důležitý pro růst, metabolismus a zraní nervové soustavy dítěte. Nalezneme ho vedle jodizované soli v **mořských rybách, mořských řasách**, výborným zdrojem je **minerální voda** Vincentka (doporučená denní dávka je 38 ml/den).
- Pro příjem **mědi** okolo 1 mg/den je vhodné konzumovat **fazole, kakao, čočku, arašidy, maso**. Její příjem zvyšuje vstřebávání železa.
- Doporučený denní příjem **kyseliny listové** je okolo 600 µg/den. Je nezbytná pro vývoj kojence, její příjem zvyšuje tvorbu mléka. Bohatě je zastoupena v **zelené zelenině** (brokolice, špenát, salát, hrášek, chřest, petržel), **ořechách, pomerančové šťávě** a některém **ovoci a luštěninách** (čočka, fazole), dále ve **vepřových játrech, hovězích ledvinách, tresce, sušených datlích, sušených fících, ovesných vločkách, houbách, hrachu, celozrnném chlebu**.

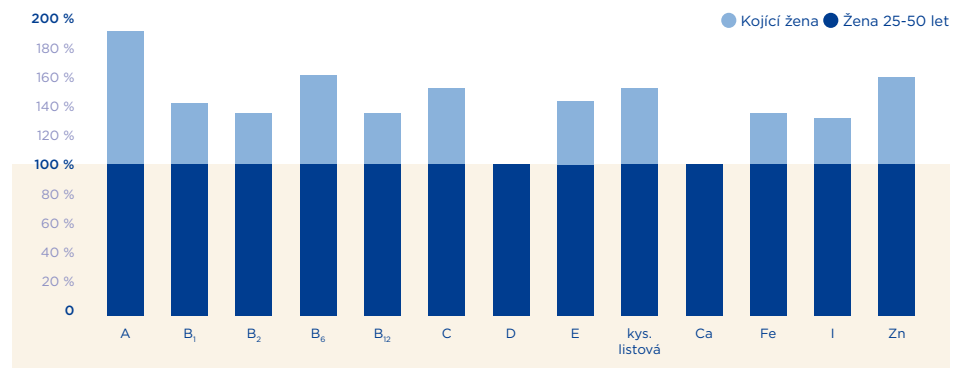
- Doporučený příjem **vitaminu A** je 1,5 mg/den nebo 9 mg/den ve formě karotenů. Zvyšuje odolnost vůči infekcím. Jeho působení v těle kojence je velmi široké od zraku, přes jeho růst a vývoj aj. Obsahují ho **máslo, sýry, vejce, mléko** a karoteny, které se nacházejí v **mrkvi, špenátu, petrželi**.

- **Vitamin D** v doporučené denní dávce 5 µg/den lze dodávat v **rybím tuku, játrech** z domácích zvířat, **z mořských ryb, mléčných výrobcích a žloutku**, který ho obsahuje méně. Velmi důležitým zdrojem vitaminu D je **sluneční svit**.

V zimních měsících můžete využít čas okolo poledne. K pokrytí denní dávky stačí osvit obličej do 20 min. Množství v mateřském mléce je nižší, proto je nutné ho dětem dodávat formou kapek případně později formou speciálních batolecích mlék.

- **Čerstvé ovoce a zelenina** jsou důležitým zdrojem mnoha vitamínů a minerálních látek, jejich pestrost ve výběru tomu značně napomáhá jejich širšímu spektru příjmu.

Zvýšená potřeba vitamínů a minerálních látek kojících žen oproti ženám v běžném reprodukčním věku



množství

Základní jídelníček pro kojící matku na celý den



Pozn.: Velikost porce, bez ohledu na věk, lze u dotyčné osoby přirovnat k velikosti zatažené pěsti (např. u množství rýže, obilovin), případné velikosti dlaně (u plátků masa, ryb, chleba).

Ukázka receptů

z knihy **Strava těhotných a kojících**,
Miroslav Hronek, Hana Barešová, Forsapi, Praha 2012

Losos se sýrovou omáčkou

pro zvýšený příjem vápníku a hořčíku

200 g lososa, 10 g másla, 50 g sýra s modrou plísní, 50 g smetany, sůl, pepř, grilovací koření, citrónová šťáva.

Postup: Porce lososa očistíme, osolíme, opeříme, posypeme grilovacím kořením, pokapeme citrónovou šťávou a necháme odležet v chladu asi 15 minut. Poté maso opečeme na másle dozlatova. Ve smetaně rozpustíme nastrouhaný sýr, dochutíme solí a pepřem. Maso na talíři přeléváme sýrovou omáčkou.

Množství - 310 g, E - 2241 kJ, B - 54 g, T - 34 g, S - 3 g,
Ca - 708 mg, Mg - 82 mg

Polévka houbová se smetanou

pro zvýšený příjem železa

50 g sušených hříbků, 10 g cibule, 50 g brambor, 5 g másla, 50 g zakysané smetany, 30 g smetany, 10 g hladké mouky, houbový bujón, sůl, kuličky černého pepře, bobkový list, ocet, cukr, voda.

Postup: Houby předem namočíme. Na másle zpěníme cibulku, přidáme houby, osolíme, přidáme bobkový list, pepř, bujón a vaříme asi 30 min. Poté přidáme očištěné a na malé kousky nakrájené brambory a vaříme doměkka.

Obě smetany rozmixujeme s moukou a za stálého míchání přilijeme do polévky, vaříme ještě asi 10 min. Nakonec vyjmeme bobkový list, dochutíme octem, cukrem, solí.

Množství - 300 g, E - 1515 kJ, B - 24 g, T - 14 g,
S - 44 g, Fe - 35 mg

Kuřecí prsa plněná borůvkami

pro zvýšený příjem jódu

100 g kuřecích prsou, 100 g borůvek, 20 g šunky, 25 g eidamu 30 %, 10 g másla, 5 g cukru, sůl, pepř.

Postup: Plátek masa naklepeme, osolíme, opeříme. 2/3 borůvek rozmačkáme s cukrem, solí a pepřem. Na plátek masa dáme plátek šunky, rozmačkané borůvky, plátek eidamu, zabalíme. Maso dáme do zapékací misky, potřeme máslem a pečeme v předehřáté troubě doměkka. Maso na talíři podléváme vypečenou šťávou a zdobíme zbytkem borůvek.

Množství - 260 g, E - 1424 kJ, B - 32 g, T - 15 g,
S - 21 g, I - 86 µg

Nepečený dort ze zakysané smetany s jahodami

pro zvýšený příjem probiotik

100 g bílého jogurtu, 100 g zakysané smetany, 100 g jahod, 2 g cukru, 30 g dětských piškotů.

Postup: Do dortové formy dáme vrstvu piškotů, směs jogurtu, zakysané smetany s cukrem, jahody. Vše opakujeme, končíme vrstvou jahod. Necháme v lednici 24 hodin vychladit.

Množství - 330 g, E - 1517 kJ, B - 12 g, T - 16 g,
S - 43 g





Nutriklub

SLEDUJTE NÁS  NUTRIKLUB_CZ

okamžité rady našich Nutriklub odborníků na online chatu nebo telefonicky, a navíc rady spolupracujících odborníků z řad lékařů na mailu

•
články z oblasti zdraví, výživy a vývoje dětí psané odborníky

•
ukázkové jídelníčky pro kojící maminky

•
aktuální **informace** podle stáří miminka přímo na váš e-mail

•
slevové kupony, dárky k narozeninám vašeho dítěte, VIP vstupenky na akce a **další skvělé benefity**

NAVŠTIVTE NÁS NA
www.nutriklub.cz

Děkujeme za spolupráci panu doc. PharmDr. Miloslavu Hronkovi, který je autorem této brožury a další velký dík patří laktačním poradkyním, které se na její finalizaci spolupodílely a zúčastnily se školení o základech stravování kojících žen.



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby
a distribuce brožury

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců a vyvážená strava matky je při kojení velmi důležitá. Kojenecká výživa by měla být používána na doporučení lékaře. Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení do 6 měsíců věku dítěte a, pokud je to možné, pokračovat v kojení až do dvou let dítěte. Vždy mějte na paměti, že rozhodnutí přestat kojit může být nevratné. Přechod na kojenecké mléko má i zvýšené finanční a sociální dopady. Pro zdraví kojence je důležité dodržovat doporučený postup přípravy, dávkování a použití kojenecké výživy podle doporučení výrobců. 03/2024. BF313280.



 800-110-000

 info@nutriklub.cz

 www.nutriklub.cz