



# Výživa dojčiacich žien

Doc. PharmDr. Miloslav Hronek, Ph.D.  
Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové, Fakultní nemocnice Hradec Králové  
Brožúra vznikla s podporou laktačných poradkýň



**Výživa v čase dojčenia má svoje špecifiká.** Je dôležitá pre dojčiacu matku, ako aj pre vývoj a zdravotný stav bábätka. Spoločne s pitným režimom ovplyvňuje kvalitu a tvorbu mlieka, pretože niektoré zložky stravy upravujú zloženie materského mlieka.

# Úbytok hmotnosti v čase dojčenia a telesná aktivita

Tvorba mlieka je relatívne energeticky náročný proces, ktorý vyžaduje dodávať väčšie množstvo energie pomocou stravy. Telo reaguje tak, že spomalí metabolizmus.

Dojčiaca žena po pôrode väčšinou stráca asi 0,5 - 1 kg svojej hmotnosti za mesiac. Pokiaľ má žena nadváhu, úbytok môže byť vyšší. Iba u jednej pätiny dojčiacich žien nedochádza k zníženiu hmotnosti a niektorým ženám dokonca hmotnosť stúpne.

V žiadnom prípade **neodporúčame dojčiacim ženám** držať radikálne diéty, pretože rýchly úbytok tuku uvoľní do obehu niektoré toxické látky, ktoré sa v ňom rozpustili (napr. dioxíny). Tieto

toxické látky sa následne dostávajú do materského mlieka a tým aj do tela dojčaťa.

Vhodné je vyhnúť sa intenzívnym pohybovým aktivitám, ktoré jednak zvyšujú energetický výdaj, čo môže znížiť tvorbu materského mlieka, ale zároveň zvyšujú tvorbu kyseliny mliečnej. Kyselina mliečna vzniká vo svaloch a následne sa vylučuje do materského mlieka. Tým mení jeho chuť, a preto ho potom dojčatá môžu odmietať piť.



# Pitný režim a podpora tvorby mlieka

Veľký význam má zodpovedajúci príjem tekutín, pretože voda tvorí veľký podiel obsahu materského mlieka a je potrebná na jeho tvorbu.

Celkový denný príjem tekutín má byť okolo 45 ml na kilogram hmotnosti dojčiacej ženy. Pokiaľ teda žena váži 70 kg, znamená to príjem 3150 ml tekutín. Čo sa týka množstva, ktoré má vypiť, odčítame 800 ml (denný obsah vody v jedle), tzn. že by mala vypiť okolo **2350 ml** za deň. **Vhodnejšie je piť v menších dávkach, pretože organizmus tým zadrží viac vody a nezvyšuje sa tvorba moču.** Nedostatočný príjem tekutín je často príčinou pocitu únavy, podráždenosti a celkového poklesu telesnej a duševnej činnosti, vedie k dehydratácii, k hromadeniu odpadových látok a podieľa sa na vzniku zápchy.

Odporúčame piť neškodnú pitnú vodu, stolové vody, ovocné čaje. Minerálne vody ako zdroj vápnika a horčička by mali tvoriť pätinu celkového množstva tekutín.

## Podpora dojčenia

Dojčenie je možné podporiť podpornými prírodnými prostriedkami - popíjanie zmesi bylenných čajov z anízu, fenikla, semien kôpru, medovky, koriandru, alebo obilninovej kávy z melty alebo špaldy. Problémy s nadúvaním pozitívne ovplyvnia čaje z fenikla či rasce. **Pozor na bylinky tlmiace alebo zastavujúce dojčenie, nálevy z mäty piepornej a šalvie!**



Vhodné sú tiež sladké alebo kyslé mlieka, alebo z nich pripravené koktaily. Vyhnite sa nápojom sýteným oxidom uhličitým (prevencia nadúvania a grgania).

**Obmedzte pitie kávy** na najviac 1 - 2 kávy za deň, pretože kofeín prechádza do materského mlieka a vyvoláva u dojčaťa nepokoj. Z tohto dôvodu nie je vhodné piť kávu po dvanástej hodine, aby kofeín v mlieku neovplyvňoval nočný spánok dieťaťa. Odporúča sa kávu nahradiť bezkofeínovými kávovými nápojmi alebo meltou. **Nepite alkoholické nápoje!**

**Častým omylom je predstava, že nadmerný príjem tekutín zvyšuje tvorbu mlieka. Nie je to pravda.**

# Potraviny a jedlá, ktoré je dôležité vylúčiť alebo obmedziť v období dojčenia

- **Pozorujte, na ktoré potraviny ste citlivá, a ktoré vám spôsobujú nadúvanie.** Najčastejšie je to čerstvé pečivo, niektoré druhy zeleniny a ovocia, strukoviny a iné. Strukoviny namočte, aby ste odstránili najväčší podiel ťažko stráviteľných sacharidov (najprv zalejte vriacou vodou a nechajte lúhovať 15 min, vodu zlejte, opäť zalejte a nechajte lúhovať cez noc).
- Vylúčte potraviny, ktoré po ich skonzumovaní vyvolali **alergickú reakciu u vášho bábätka** (napr. citrusy, jahody).
- Pozor na **ryby s vyšším obsahom ortuťi**, ako sú žralok, mečiar, makrela, tuniak. Jedzte ich 1 až 2-krát za mesiac.
- **Surovým rybám a kôrovcom sa skôr vyhýbajte**, môžu spôsobovať infekcie listériou, salmonelou a inými mikroorganizmami.
- Rovnako nejedzte **nedovarené, surové mäso a nedovarené vajcia**, ktoré môžu spôsobovať infekcie listériou, salmonelou, toxoplazmou, patogénnymi koliformnými baktériami.
- **Surové klíčky** napr. z lucerny, ďateliny, redkvičiek a fazule mungo, môžu byť kontaminované salmonelou vďaka procesu klíčenia, preto ich zo svojej stravy radšej na čas vyradte.
- **Neumyté ovocie a zelenina** môžu byť zdrojom listérie, salmonely, toxoplazmy, patogénnych koliformných baktérií. Pred konzumáciou surového ovocia alebo zeleniny ich vždy riadne opláchnite pod tečúcou vodou.
- **Nepasterizované mlieko, syry a ovocné džúsy** môžu byť tiež zdrojom infekcie listériou, salmonelou, E.coli, brucellou a kampylobakterom.
- **Minimalizujte konzumáciu priemyselne upravených alebo vyrobených potravín** (napr. instantných polievok a podobne). Obsahujú veľký podiel energie, rafinovaných cukrov, tukov, ale menej vlákniny a esenciálnych nutrientov. Niektoré aditíva môžu dokonca prechádzať do materského mlieka.
- Potraviny napadnuté **plesňami** alebo inými patogénnymi mikroorganizmami ihneď vyhodte a ani ich neskúšajte konzumovať.
- **Obmedzte sladké jedlá a jednoduché cukry.** Celkom zo stravy vylúčte umelé syntetické sladidlá.





## Základné zásady stravovania dojčiacich žien

- Príjem živín a nutrientov musí pokryť zvýšené potreby organizmu matky a potreby dojčaťa. Odporúča sa **zvýšiť príjem energie** cez stravu o cca **500 kcal/deň** do 6. mesiaca dojčenia a o **400 kcal/deň** v 7. - 9. mesiaci dojčenia. Jedzte čo najpestrejšiu a najrozmanitejšiu stravu. Na prípravu jedál voľte kvalitné a čerstvé potraviny, sledujte ich expiračnú lehotu uvedenú na obaloch a dodržujte ich správne skladovanie.
- Je potrebné, aby ste zvýšili príjem **kyseliny listovej, vápnika, železa, zinku, medi**. Strava dojčiacej

ženy neovplyvňuje tieto nutrienty v materskom mlieku – sú v ňom v stabilnej koncentrácii. Pokiaľ ich ale žena neprijíma už pred otehotnením alebo počas tehotenstva dostatok, nemá teraz telo z čoho čerpať a môže sa prejavovať rad zdravotných ťažkostí.

- Strava počas tehotenstva ovplyvňuje obsah a zloženie **tukov, vitamínov skupiny B, C, A, jódu a selénu, menej vitamínu E, D a K** v materskom mlieku a ich nedostatočný príjem v strave môže vyvolať zdravotné ťažkosti u vášho dieťaťa.

# Odporúčané potravinové zdroje

Tu sú uvedené jednotlivé potraviny, ktoré sú vhodným zdrojom nižšie popísaných nutrientov a ktoré je vhodné zaradiť do vášho stravovania. Vhodné je mať čo najpestrejší jedálny lístok. Odporúčané dávky berte ako orientačné.

## Bielkoviny

- **Zvýšte príjem bielkovín o 15 g/deň, čo zodpovedá:** 100 g kuracieho mäsa, 100 g rybieho filé, 200 g varenej šošovice, 3 vajcia, 150 g bieleho jogurtu.
- Medzi bielkoviny s najvyššou biologickou hodnotou patria bielkoviny v mäse, rybách, vajciach a mliečnych výrobkoch. Morské ryby konzumujte 2 - 3-krát za týždeň.

## Tuky

- Obmedzte tužené tuky. Konzumujte maslo, masť, z rastlinných olejov repkový a olivový.
- Dôležité sú tuky s obsahom polynenasýtených **omega 3 mastných kyselín (alfa-linolénová - ALA, dokoza-hexaénová - DHA, eikosapentaénová - EPA)**, ktoré majú vplyv na normálny vývoj zraku a mozgu dojčaťa. **Zdroje sú rybí tuk, ryby** (losos, sardinky, pstruh), **repkový olej lisovaný za studena** a niektoré výživové doplnky. Pred konzervovanými rybami uprednostnite čerstvé.
- Tuky by mali tvoriť celkovo jednu tretinu z energetického príjmu stravy.

## Sacharidy

- Vhodné sú **ryža, zemiaky, obilniny, cestoviny**.

- Vyberajte si pečivo s obsahom vlákniny, ktorá znižuje riziko zápchy, odvádza z tela toxické látky a vyživuje črevnú mikrofóru, ktorá v črevách plní dôležité imunitné funkcie.

## Vybrané minerálne látky a vitamíny

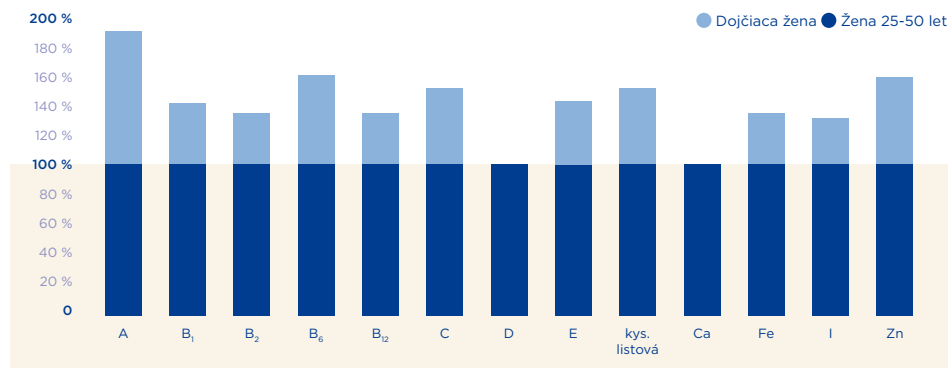
- **Odporúčaný príjem vápnika** je okolo 1200 mg/ deň. Jeho príjem je veľmi dôležitý, pretože chráni kostru dojčiacej ženy pred rednutím, znižuje výskyt bolestí veľkých kĺbov a chrbtice, depresii, nervozity, úzkosti, podráždenosti, nespavosti. Vápnik je obsiahnutý v **mlieku a mliečnych výrobkoch** (syr, tvaroh, jogurty a iné), ale aj v **kvalitnej pitnej vode, minerálnych vodách, v zelenine**, napr. brokolici, pažitke, petržlene, špenáte, fazuli, sójových bôboch, tofu, maku, ďalej v **sardinkách, lososovi, orechoch, mandliach a slnečnicových semenách**.
- Odporúčaný príjem **železa** je 20 mg/deň; železo chráni pred vznikom anémie. Vhodnými zdrojmi sú **mäso, pečeň, ryby, strukoviny, zelenina**, najmä listová, niektoré **orechy a semená, ovocie**, najmä nesúšené sušené ovocie.
- Príjem **zinku** v dennej dávke okolo 11 mg je nevyhnutný na správne fungovanie metabolizmu a rast dieťaťa. Žene po pôrode pomáha urýchliť hojenie

poškodených pôrodných ciest a hojenie kožných problémov. Je obsiahnutý v **droždí, ovsených vločkách, orechoch, mäse, syroch**.

- Príjem **jódu** sa odporúča okolo 260 µg/deň. Je dôležitý pre rast, metabolizmus a dozrievanie nervovej sústavy dieťaťa. Nájde ho okrem jodizovanej soli v **morských rybách, morských riasach**, výborným zdrojom je **minerálna voda Vincentka** (odporúčaná denná dávka je 38 ml/deň).
- Pre príjem **medi** okolo 1 mg/deň je vhodné konzumovať **fazuľu, kakao, šošovicu, arašidy, mäso**. Jej príjem zvyšuje vstrebávanie železa.
- Odporúčaný denný príjem **kyseliny listovej** je okolo 600 µg/deň. Je nevyhnutná pre vývoj dieťaťa, jej príjem zvyšuje tvorbu mlieka. Bohato je zastúpená v **zelenej zelenine** (brokolica, špenát, šalát, hrášok, špargľa, petržlen), **orechoch, pomarančovej šťave a niektorom ovocí a strukovinách** (šošovica, fazuľa), **ďalej v bravčovej pečeni, hovädzích obličkách, treske, sušených datliach, sušených figách, ovsených vločkách, hubách, hrachu, celozrnnom chlebe**.

- Odporúčaný príjem **vitamínu A** je 1,5 mg/deň alebo 9 mg/deň vo forme karoténov. Zvyšuje odolnosť proti infekciám. Jeho pôsobenie v tele dieťaťa je veľmi široké od zraku, cez jeho rast a vývoj a i. Je obsiahnutý v **masle, syroch, vajciach, mlieku a karoténoch, ktoré sa nachádzajú v mrkve, špenáte, petržlene**.
- **Vitamín D** v odporúčanej dennej dávke 5 µg/deň je možné dodávať v **rybom tuku, pečeni z domácich zvierat, z morských rýb, mliečnych výrobkoch a žĺtku**, ktorý ho obsahuje menej. Veľmi dôležitým zdrojom vitamínu D je **slnečný svit**. V zimných mesiacoch môžete využiť čas okolo poludnia. Na pokrytie dennej dávky stačí vystaviť tvár slnku do 20 min. Množstvo v materskom mlieku je nižšie, preto je nutné ho deťom dodávať formou kvapiek, prípadne neskôr formou špeciálnych mliek pre batolátá.
- **Čerstvé ovocie a zelenina** sú dôležitým zdrojom mnohých vitamínov a minerálnych látok, ich pestrý výber značne napomáha prijímaniu ich širšieho spektra.

## Zvýšená potreba vitamínov a minerálnych látok dojčiacich žien oproti ženám v bežnom reprodukčnom veku



## Základný jedálny lístok pre dojčiacu matku na celý deň



Pozn.: Veľkosť porcie, bez ohľadu na vek, je možné u dotyčnej osoby porovnať k veľkosti zafatej páste (napr. pri množstve ryže, obilnín), prípadne veľkosti dlane (pri plátkoch mäsa, rýb, chleba).

# Ukážka receptov

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

## Losos so syrovou omáčkou

pre zvýšený príjem vápnika a horčíka

200 g lososa, 10 g masla, 50 g syra s modrou plesňou, 50 g smotany, soľ, čierne korenie, grilovacie korenie, citrónová šťava.

**Postup:** Porcie lososa očistíme, osolíme, okoreníme, posypeme grilovacím korením, pokvapkáme citrónovou šťavou a necháme odležať v chlade asi 15 minút. Potom mäso opečieme na masle do zlatista. V smotane rozpustíme nastrúhaný syr, dochutíme soľou a čiernym korením. Mäso na tanieri prelejeme syrovou omáčkou.

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

## Hubová polievka so smotanou

pre zvýšený príjem železa

50 g sušených hřibov, 10 g cibule, 50 g zemiakov, 5 g masla, 50 g kyslej smotany, 30 g smotany, 10 g hladkej múky, hubový bujón, soľ, gulky čierneho korenia, bobkový list, ocot, cukor, voda.

**Postup:** Huby vopred namočíme. Cibulku speníme na masle, pridáme huby, osolíme, pridáme bobkový list, čierne korenie, bujón a varíme asi 30 min. Potom pridáme očistené a na malé kúsky nakrájané zemiaky a varíme domäkka. Obe smotany rozmixujeme s múkou a za stáleho miešania prilejeme do polievky, varíme ešte asi 10 min. Nakoniec vyberieme bobkový list, dochutíme octom, cukrom, soľou.

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

## Kuracie prsia plnené čučoriedkami

pre zvýšený príjem jódu

100 g kuracích prs, 100 g čučoriedok, 20 g šunky, 25 g eidamu 30 %, 10 g masla, 5 g cukru, soľ, čierne korenie.

**Postup:** Plátok mäsa naklepeme, osolíme, okoreníme. Dve tretiny čučoriedok roztlačíme s cukrom, soľou a čiernym korením. Na plátok mäsa dáme plátok šunky, roztlačené čučoriedky, plátok eidamu a zabalíme. Mäso dáme do zapekacej misky, potrieme maslom a pečieme v predhriatej rúre domäkka. Mäso na tanieri podlievame vypečenou šťavou a zdobíme zvyškom čučoriedok.

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

## Nepečená torta z kyslej smotany s jahodami

pre zvýšený príjem probiotík

100 g bieleho jogurtu, 100 g kyslej smotany, 100 g jahôd, 2 g cukru, 30 g detských piškót.

**Postup:** Do tortovej formy dáme vrstvu piškót, zmes jogurtu, kyslej smotany s cukrom, jahody. Všetko opakujeme, končíme vrstvou jahôd. Necháme v chladničke 24 hodín vychladnúť.

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





# Nutriklub

SLEDUJTE NÁS  NUTRIKLUB\_SK

**okamžité rady našich Nutriklub odborníkov** na online chate a telefonicky,  
a navyše rady spolupracujúcich odborníkov z radov lekárov na emaile

•  
**články** z oblasti zdravia, výživy a vývoja detí písané odborníkmi

•  
**ukážkové jedálničky** pre dojčiace mamičky

•  
**aktuálne informácie** podľa veku dieťatka priamo na váš e-mail

•  
zľavové kupóny, darčeky k narodeninám vášho dieťatka,  
VIP vstupenky na akcie a **ďalšie skvelé benefity**

NAVŠTÍVTE NÁS NA  
**[www.nutriklub.sk](http://www.nutriklub.sk)**



**Ďakujeme** za spoluprácu pánovi doc. PharmDr. Miloslavovi Hronkovi, ktorý je autorom tejto brožúry a ďalšia veľká vďaka patrí laktačným poradkyňiam, ktoré sa na jej finalizácii spolupodieľali a zúčastnili sa na školení o základoch stravovania dojčiacich žien.




**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby  
a distribúcie

**DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:** Dojčenie je najprirodzenejší spôsob výživy dojčiat a zdravá a vyvážená strava matky je pri dojčení veľmi dôležitá. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie lekára. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča výlučné dojčenie do 6 mesiacov veku dieťaťa a, pokiaľ je to možné, pokračovať v dojčení až do dvoch rokov dieťaťa. Vždy majte na pamäti, že rozhodnutie prestať dojiť môže byť nevratné. Prechod na dojčenské mlieko má aj zvýšené finančné a sociálne dosahy. Pre zdravie dojčata je dôležité dodržiavať odporúčaný postup prípravy, dávkovania a použitia dojčenskej výživy podľa odporúčaní výrobcov. 03/2024. BF313281.



 0800-601-600

 [info@nutriklub.sk](mailto:info@nutriklub.sk)

 [www.nutriklub.sk](http://www.nutriklub.sk)