



UŽÍVANIE DOPLNKOV VÝŽIVY V OBDOBÍ TEHOTENSTVA A DOJČENIA

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, moji milí LR poradcovia

V dnešnom príspevku by som sa chcel zamerať na skupinu užívateľov doplnkov výživy, ktorá je osobitá a má špecifické nároky. Ide o tehotné a kojace ženy.

Výživové potreby sa počas jednotlivých štádií tehotenstva a počas dojčenia v porovnaní s ostatnými ženami zvyšujú. Zvyšuje sa spotreba energie, zvyšujú sa aj požiadavky na príjem väčšiny stopových prvkov. Benefitom môže byť príjem aj ďalších nutrične esenciálnych látok a niektorých doplnkov so špecifickým účinkom, a to nielen pre budúce bábätko, ale aj pre matku samotnú. Tehotenstvo je spojené so zvýšenými nutričnými potrebami súvisiacimi s fyziologickými zmenami v organizme ženy a metabolickými nárokmi embrya/plodu.

Vývoj dieťaťa v tele matky je ohromujúci. Veď si len predstavte – počas 38 týždňov sa z jednej bunky vyvinie organizmus s hmotnosťou vyše 3 kg, fungujúcimi systémami a zmyslami...

Správna výživa budúcej matky hrá popri optimálnom dennom režime kľúčovú úlohu pre jej zdravie a zdravie a vývoj jej potomka. Denné požiadavky na príjem niektorých vitamínov a minerálov sa zvyšujú a vedecký výskum prináša zaujímavé poznatky aj o využití rôznych iných látok a doplnkov na priebeh tehotenstva a vývoj plodu. Zároveň je ale potrebné zohľadňovať bezpečnosť doplnkov pre možnú toxicitu a škodlivé pôsobenie na plod.

Okrem pestrej, kaloricky vyváženej stravy je dôležité zabezpečiť **dostatočný prísun niektorých vitamínov a minerálov** a to nielen počas tehotenstva ale aj pred otehotnením.

