

Jarní restart s PRONATALEM: Podpořte svou plodnost zdravou stravou

20.3.2025 - | PROTEXT

„Těhotenství, porod i kojení jsou energeticky velmi náročné procesy, a proto je klíčové zaměřit se na vyváženou stravu už při plánování početí, ideálně tři měsíce předem. Tělo potřebuje dostatek živin, vitamínů a minerálů, aby podpořilo nejen samotné početí, ale i zdravý průběh těhotenství. Kromě toho musí zajistit růst placenty a dělohy, tvorbu plodové vody, vývoj prsních žláz a samotného plodu,“ vysvětluje Veronika Pourová, nutriční terapeutka Ne hladu a ambasadorka PRONATALU.

Správná výživa pomáhá předcházet rizikům spojeným s podváhou či nadváhou. Nedostatečný příjem živin může vést k nízké porodní hmotnosti dítěte, horšímu neurologickému vývoji nebo předčasnému porodu. Naopak nadváha zvyšuje pravděpodobnost těhotenské cukrovky, komplikací u porodu a nutnosti císařského řezu. Klíčem k optimálnímu nutričnímu příjmu je pestrá a vyvážená strava.

Nutriční terapeutky z Ne hladu doporučují, aby každé hlavní jídlo obsahovalo vyvážený poměr sacharidů, bílkovin a zdravých tuků. Klíčové je upřednostňovat komplexní sacharidy bohaté na vlákninu, jako jsou celozrnné pečivo, rýže nebo luštěniny, a zaměřit se na kvalitní zdroje bílkovin, například libové maso, ryby či mléčné výrobky. Zdravé tuky hrají zásadní roli při udržení hormonální rovnováhy, přičemž zvláštní důraz by měl být kladen na omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách, lněném semínku a vlašských ořechích.

„Různé populární diety, jako jsou keto, paleo nebo časté půsty, mohou vést k nedostatku klíčových živin, například vitamínů skupiny B, vitamínu D nebo vápníku, které jsou zásadní při početí a těhotenství. Proto je vhodné konzultovat svůj jídelníček s odborníkem, aby byl zajištěn dostatečný přísun všech potřebných živin,“ dodává Veronika Pourová. Kromě vyvážené stravy se doporučuje užívání některých doplňků stravy, zejména omega-3 mastných kyselin, vitamínu D, kyseliny listové, koenzymu Q10 a antioxidantů, jako jsou vitamíny C, E, selen a zinek. Tyto látky podporují kvalitu vajíček a spermií a přispívají ke zdravému vývoji plodu. Proto je individuální nastavení výživy klíčové a vhodné konzultovat jeho potřeby s nutričním terapeutem. Jarní restart s PRONATALEM je skvělou příležitostí, jak udělat první krok k optimálnímu zdraví a podpořit plodnost přirozenou cestou.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/jarni-restart-s-pronatalem-podporte-svou-plodnost-zdravou-stravou/2650173>