

Seznam zkratk užívaných v textu	8
Vysvětlivky	9
Předmluva	11
Vážená maminko	12

I. ČÁST – PRAKTICKÉ POKYNY PRO VÝŽIVU

A SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKŮ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

Výživa v těhotenství – obecné zásady	14
--	----

Pravidla výživy v těhotenství	16
-------------------------------------	----

Výživové charakteristiky hlavních potravinových skupin

a jejich doporučené množství během těhotenství

Obiloviny	17
-----------------	----

Ovoce a zelenina	18
------------------------	----

Mléko a mléčné výrobky	19
------------------------------	----

Maso, ryby, vejce, luštěniny, ořechy	20
--	----

Volné tuky	21
------------------	----

Příjem tekutin během těhotenství	21
--	----

Hmotnost ženy před a během těhotenství

Nutriční složení stravy a potřeba energie

Bílkoviny ve stravě těhotné ženy	25
--	----

Tuky ve stravě těhotné ženy	27
-----------------------------------	----

Sacharidy ve stravě těhotné ženy	30
--	----

Mikronutrienty vyžadující zvláštní pozornost

při výživě těhotných

Kyselina listová ve stravě těhotné ženy	32
---	----

Vápník ve stravě těhotné ženy	34
-------------------------------------	----

Vitamin D ve stravě těhotné ženy	36
--	----

Železo ve stravě těhotné ženy	37
-------------------------------------	----

Jód ve stravě těhotné ženy	40
----------------------------------	----

II. ČÁST – PODROBNĚJŠÍ VYSVĚTLENÍ MECHANISMŮ,

KTERÉ URČUJÍ POTŘEBY JEDNOTLIVÝCH ŽIVIN

A ENERGIE V TĚHOTENSTVÍ

Fyziologické těhotenství a adaptace metabolismu matky	44
---	----

Potřeba energie a bílkovin ve vztahu k předchozímu výživovému stavu matky a váhovému přírůstku za těhotenství	46
Energetické a proteinové hladovění	48
Adaptační změny metabolismu hlavních živin během těhotenství	53
Proteinový metabolismus	53
Sacharidový a lipidový metabolismus během těhotenství	54
Význam esenciálních mastných kyselin pro těhotenství	55
Cholesterol	57
Chudokrevnost – anémie a deficit železa	58
Chudokrevnost a kyselina listová	60
Metabolismus vápníku během těhotenství	63
Význam vitamínu D během těhotenství	64
Význam vitamínu A v těhotenství	66
Význam zinku během těhotenství	68
Shrnutí mikronutrientních karencí ohrožujících zdárný vývoj těhotenství	69
Konzumace alkoholu v těhotenství	70
Konzumace kofeinu v těhotenství	70
Výživová doporučení během těhotenství	71
Výživa plodu během těhotenství a její odraz na rozvoji chorob v dospělosti	73
III. ČÁST – ONEMOCNĚNÍ VYŽADUJÍCÍ SPECIÁLNÍ DIETU BĚHEM TĚHOTENSTVÍ	75
Rané gestózy a další běžně se vyskytující obtíže během těhotenství	76
Těhotenské zvracení	76
Nadměrné, zhoubné těhotenské zvracení	76
Pálení žáhy	76
Zácpa	77
Hemoroidy	77
Gastroenteritida	78
Obezita a nadváha před a v průběhu těhotenství	80
Gestační diabetes	81
Ženy s diabetes mellitus 1. typu	84

Preeklampsie	85
Chronická onemocnění vyžadující speciální dietní přístup během těhotenství	86
Fenylketonurie	86
Celiakie	86
Ženy s alternativní výživou	87
Vegetariánské diety	87
Vitamin B12 a vegetariánské diety	87
Esenciální mastné kyseliny a vegetariánské diety	88
Fytoestrogeny a defekty vyústění močové trubice	88
Vápník a jeho dostupnost u vegetariánek během těhotenství	88
Alimentární nákazy (infekční onemocnění přenášená potravou) se závažným dopadem na vývoj plodu	91
Listerióza	91
Toxoplazmóza	91
IV. ČÁST – PRAVIDLA VÝŽIVY BĚHEM KOJENÍ	93
Desatero rad ve výživě kojící ženy	100
Desatero zásad podporujících nástup a trvání kojení	103
Kontrolní praktický test hodnocení kvality výživy těhotných a kojících žen podle Z. Brázdové	104
Příklady jídelníčků	106
Seznam použité literatury	115
Přílohy	118