

# Obsah

|                                                                                                                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Predhovor</b> .....                                                                                                                                      | 8     |
| <b>1. Niečo o stravovaní</b> .....                                                                                                                          | 9-14  |
| <b>2. Význam živín v potrave</b> .....                                                                                                                      | 15-29 |
| 2.1. Základné živiny .....                                                                                                                                  | 15    |
| 2.1.1. Bielkoviny (proteíny) .....                                                                                                                          | 15    |
| 2.1.2. Tuky (lipidy) .....                                                                                                                                  | 16    |
| 2.1.3. Cukry (sacharidy, glycidy, uhľohydráty) .....                                                                                                        | 17    |
| 2.2. Prídavné živiny .....                                                                                                                                  | 18    |
| 2.2.1. Vitamíny .....                                                                                                                                       | 18    |
| 2.2.1.1. Vitamíny rozpustné vo vode (C, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> ,<br>B <sub>6</sub> , B <sub>9</sub> , B <sub>12</sub> a PP) ..... | 19    |
| Vitamín C .....                                                                                                                                             | 19    |
| Vitamíny skupiny B .....                                                                                                                                    | 20    |
| 2.2.1.2. Vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K) .....                                                                                                     | 21    |
| Vitamín A (retinol) .....                                                                                                                                   | 21    |
| Vitamín D (kalciferol) .....                                                                                                                                | 22    |
| Vitamín E (tokoferol) .....                                                                                                                                 | 22    |
| Vitamín K .....                                                                                                                                             | 22    |
| 2.2.2. Minerálne látky .....                                                                                                                                | 23    |
| Vápnik (Ca) .....                                                                                                                                           | 23    |
| Fosfor (P) .....                                                                                                                                            | 24    |
| Železo (Fe) .....                                                                                                                                           | 24    |
| Jód (I) .....                                                                                                                                               | 25    |
| Zinok (Zn) .....                                                                                                                                            | 25    |
| Horčík (Mg) .....                                                                                                                                           | 26    |
| Meď (Cu) .....                                                                                                                                              | 26    |
| Chróm (Cr) .....                                                                                                                                            | 26    |
| Selén (Se) .....                                                                                                                                            | 26    |
| Fluór (F) .....                                                                                                                                             | 27    |
| Sodík (Na), draslík (K), chlór (Cl) .....                                                                                                                   | 27    |
| Kobalt (Co), mangán (Mn) .....                                                                                                                              | 27    |
| Molybdén (Mo), chróm (Cr) .....                                                                                                                             | 27    |
| 2.3. Voda a nápoje (pitný režim) .....                                                                                                                      | 28    |
| <b>3. Ako často a čo má tehotná žena jesť</b> .....                                                                                                         | 31-38 |
| <b>4. Výživa v jednotlivých obdobiach (trimestroch) tehotenstva</b> ...                                                                                     | 41-48 |
| <b>5. Výživa tehotných a dojčiacich žien podľa veku<br/>    a počtu tehotenstiev</b> .....                                                                  | 51    |

|                                                                                                           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>6. Hmotnosť (váha) v tehotenstve .....</b>                                                             | <b>53-55</b>   |
| <b>7. Rast a hmotnosť plodu – veľkosť maternice .....</b>                                                 | <b>57</b>      |
| <b>8. Chute a chuťky v tehotenstve .....</b>                                                              | <b>59</b>      |
| <b>9. Rizikové skupiny tehotných žien .....</b>                                                           | <b>61-68</b>   |
| 9.1. Alkohol .....                                                                                        | 62             |
| 9.2. Lieky .....                                                                                          | 63             |
| 9.3. Nikotín .....                                                                                        | 63             |
| 9.4. Drogy .....                                                                                          | 65             |
| 9.5. Čierna káva, kola a čaj .....                                                                        | 66             |
| <b>10. Liečebná výživa pri chorobných prejavoch sprevádzajúcich<br/>    tehotenstvo (gestózach) .....</b> | <b>69-79</b>   |
| 10.1. Včasná gestóza .....                                                                                | 69             |
| 10.2. Neskorá gestóza .....                                                                               | 71             |
| <b>11. Strava rodičiek .....</b>                                                                          | <b>81-84</b>   |
| <b>12. Strava počas dojčenia .....</b>                                                                    | <b>87-97</b>   |
| <b>13. Ako vplývajú niektoré potraviny na materské mlieko .....</b>                                       | <b>99</b>      |
| <b>14. Prechádzajú niektoré látky a lieky aj do<br/>    materského mlieka? .....</b>                      | <b>101</b>     |
| <b>15. Stravovanie po pôrodnických operáciách .....</b>                                                   | <b>103</b>     |
| <b>16. Výživové hodnoty bežne používaných potravín .....</b>                                              | <b>150-167</b> |
| <b>Doslov .....</b>                                                                                       | <b>169</b>     |
| <b>Literatúra .....</b>                                                                                   | <b>170</b>     |
| <b>Graf</b>                                                                                               |                |
| Podiel jednotlivých komponentov normálneho hmotnostného<br>prírastku v tehotenstve .....                  | 52             |
| <b>Obraz</b>                                                                                              |                |
| Nárast maternice od 16. do 40. týždňa tehotenstva .....                                                   | 57             |

## Tabulky

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tab. 1. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo SR<br>(základná tabuľka) .....                | 12  |
| Tab. 2. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo SR<br>(základná tabuľka – pokračovanie) ..... | 13  |
| Tab. 3. Obsah vody v niektorých potravinách .....                                                | 40  |
| Tab. 4. Približná dĺžka a hmotnosť plodu v jednotlivých<br>lunárnych mesiacoch tehotenstva ..... | 43  |
| Tab. 5. Odporúčaný priemerný prírastok hmotnosti<br>v jednotlivých týždňoch tehotenstva .....    | 55  |
| Tab. 6. Priemerné množstvo materského mlieka<br>v jednotlivých obdobiach dojčenia .....          | 86  |
| Tab. 7. Poživatínové tabuľky(niektoré potravinové suroviny<br>a potravinárske výrobky) .....     | 106 |
| Tab. 8. Približné miery a hmotnosti niektorých potravín .....                                    | 158 |
| Tab. 9. Percentuálny obsah tuku v niektorých potravinách .....                                   | 159 |

## Jedálne lístky

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Jedálne lístky pre ženy s fyziologicky prebiehajúcim<br>tehotenstvom v prvom trimestri .....           | 35 |
| Jedálne lístky pre ženy s fyziologicky prebiehajúcim<br>tehotenstvom v druhom a treťom trimestri ..... | 45 |
| Niekoľko jedálnych lístkov pri gestóze .....                                                           | 73 |
| Recepty na spestrenie jedálneho lístka pri gestóze .....                                               | 76 |
| Koktaily, mlieka, krémy, šťavy, džúsy .....                                                            | 82 |
| Jedlá z tvarohu a droždia .....                                                                        | 91 |
| Jedálne lístky pre dojčiace matky .....                                                                | 93 |