

Čo mám jesť a piť pri dojčení?

(MUDr. Alexandra Frolkovičová, Dr. Igor Bukovský)



O tejto téme nájdete sto knížiek, tisíc článkov v časopisoch a milión stránok na internete – a všade je to inak. Nech žije informačný chaos! Je prirodzené, že informácie sú rôzne, lebo pochádzajú z rôznych zdrojov, ale problém nastane vtedy, ak človek nevie, ktoré si vybrať a ktorým veriť. Skúsime vám pomôcť.

Jesť za dvoch?

„Len si daj,“ nabáda vás vaša mama, „veď teraz musíš jesť za dvoch“. Mama má vo všeľoch pravdu, ale v tomto náhodou nie. V období dojčenia je vhodné zvýšiť energetický príjem asi o 2000 až 2400 kJ za deň, čo ani náhodou nie je dvojnásobok energetickej hodnoty pre „netehotné“ ženy. Naopak, s týmto množstvom „navyš“ treba narábať veľmi opatrne. Vaše telo totiž nepotrebuje len takých hocijakých 2000 kJ. Potrebuje viac vitamínov, minerálov a rôznych antioxidantov – takže nie je veľmi rozumné zvýšiť kalorický príjem slaninou či horalkami! Sladkosti, jedlá z bielej múky alebo potraviny s veľkým obsahom tuku vám nielenže tie potrebné látky neposkytnú, ale budú vás o ne dokonca okrádať: nadmerný príjem cukrov, bielej múky a bielej ryže napríklad znižuje v krvi hladinu niektorých vitamínov B a nadváha zase znižuje v krvi koncentráciu vitamínov D, E a A.

Poznámka: V poslednej tretine tehotenstva navyše tráviaci systém začína byť stláčaný zväčšujúcou sa maternicou, oslabujú sa pohyby a funkcie čriev a vtedy je zvlášť dôležité, aby ste úplne vynechali jedlá s „prázdnyimi kalóriami“.

Čo áno, čo nie

Najprv spolu urobíme niekoľko „škatuliek“ a potraviny dáme tam, kam patria:

Radšej **vôbec nekonzumovať:**

- údeniny a mäsové výrobky
- červené druhy mäsa (ak, tak maximálne 1 – 2-krát mesačne)
- masť, vyprážané, fritované a pečené potraviny
- trans-tuky (= transmastné kyseliny): napolitánky, plnené keksy, krémové zákusky, tvrdé margaríny, lacné čokolády, lacné čokoládové polevy
- všetky aromatizované, prifarbované a chemicky konzervované potraviny
- nedostatočne tepelne upravené potraviny (vajčka namätko, rybie suši, majonéza, tatársky biftek a pod.)

Biologickú hodnotu nemá:

- biely cukor, sladkosti a sladené nápoje
- biela múka a výrobky z nej (pečivo, cestoviny, koláče a pod.)

Konzumovať striedmo/občas:

- (bio) biele mäso
- masné morské ryby
- (bio) vajcia
- (bio, nízkoťučné, kysnuté) mliečne výrobky

Konzumovať denne:

- obilniny v celozrnnnej podobe a všetky výrobky z nich (cestoviny, pečivo, chlieb, kuskus a pod.)
- strukoviny
- zeleninu
- ovocie
- orechy a olejnaté semená
- kvalitné (za studena lisované = panenské) rastlinné oleje

Teraz: koľko čoho?

Už vieme, čo jesť a čo radšej nie a teraz: **Koľko čoho každý deň?** Ponúkame vám „orientačný plán“ na vhodné stravovanie v období dojčenia – prezradíme vám, koľko porcií z jednotlivých potravinových skupín by ste mali denne konzumovať. (Ak vás zaujíma zdravotný vplyv a význam rôznych potravín, nájdete to v kapitole Pyramída.)

Vaša každodenná strava môže byť veľmi chutná „skladačka“ z potravín, ktoré dobre poznáte:

1. Obilniny a celozrnné výrobky
2. Zelenina a ovocie
3. Strukoviny a iné zdroje bielkovín
4. Mlieko a mliečne výrobky
5. Orechy a olejnaté semená
6. Rastlinné tuky a oleje



1. Obilniny: 6 – 9 porcií/deň

1 porcia = ■ krajec chleba (= 50 g) ■ jedno pečivo (= 50 g)
■ 1/2 šálky uvarených cestovín, naturálnej ryže alebo iných obilnín ■ 1/3 šálky uvarených ovsených vločiek

- Obilniny je vhodné rozdeliť do troch hlavných jedál a drobné množstvo je možné pridať ešte na desiatu alebo olovrant.
- Aby ste mali konkrétnu predstavu: na raňajky si môžete dať celozrnný chlieb alebo ovsenú kašu, na obed šálku naturálnej ryže, na večeru šálku celozrnných cestovín a to si ešte môžete dovoliť na olovrant niekoľko kusov ovsených keksov (pokojne aj s horkou čokoládou, nech si tá vaša mama nemyslí, že ste na diéte 😊).
- To však, samozrejme, nie je všetko, čo máte za deň zjesť – k vločkám, chlebu, ryži a cestovinám (nezabudnite, že to majú byť hlavne tie **CELOZrnné**) patria aj potraviny zo všetkých ostatných potravinových skupín.

2. Zelenina a ovocie

denná dávka = 100 g ovocia alebo zeleniny na každých 10 kg vašej hmotnosti

- Zjedzte denne minimálne **pol kilogramu** zeleniny a ovocia – myslí sa dohromady.
- Konzumujte denne aspoň **päť rôznych druhov** ovocia a zeleniny (zase sa myslí dohromady 😊) – počítajte si to aspoň dovedy, kým si z toho nevytvoríte nový stereotyp.

- Zjedzte denne aspoň **tri rôzne farby** zeleniny a ovocia: napríklad zelenú, oranžovú a červenú.
- Nezabúdajte na zelené vňate a čerstvé aj sušené bylinky.

Príklad vhodnej **dennej dávky ovocia a zeleniny pre 60 kg ženu**: (ale nejedzte každý deň iba toto stále dookola! 😊)



3. Strukoviny (a iné zdroje bielkovín): 1 – 3 porcie/deň

1 porcia = ■ 1/3 šálky uvarenej sóje, sójového mäsa
 ■ 1/2 šálky varenej fazule, šošovice, hrachu, cíceru
 a iných strukovín ■ 1/2 šálky tofu, sójového mlieka
 ■ 40 – 60 g chudého mäsa alebo ryby (pripravené bez tuku) ■ 2 vajčka (max. 2 kusy týždenne)

- Už dávno neplatí, že tehotná žena sa musí „prepchať“ bielkovinami, ale mala by si o nich viac prečítať v kapitole Piate elementy 😊 Skvelým

zdrojom bielkovín sú **strukoviny**. Ak budete jesť strukoviny pravidelne, vďaka ich vláknine asi nebudete poznať problém „zápcha“, ktorý možno trápil počas tehotenstva aj vás.

- O **mäse** dnes už nemôže nikto tvrdiť, že je v strave dojčiacej ženy nevyhnutné a nenahraditeľné, pretože na to neexistuje žiadny argument. Ak ho jete, úplne postačí, ak sa na vašom tanieri objaví maximálne trikrát do týždňa. Uprednostnite chudé mäso bez kostí, bez kože a viditeľného tuku, najlepšie z mladých zvierat a ideálne z domáceho chovu.
- **Vajcia** sú koncentrovaným zdrojom kvalitných živín, ale aj cholesterolu. Ak môžete, kupujte biovajcia, alebo tie, ktoré sú obohatené selénom alebo omega-3 masnými kyselinami. Ak neodoláte omelete alebo praženici (mimochodom, ako hovoríva náš kamarát šéfkuchár Paľo Lipták, „praženica“ je odvodená od slova pražiť, a nie od slova vajce 😊), spestrite si ju aspoň poriadnou hrstou zeleniny (napr. póru), zelenej vňate a časť vajec môžete nahradiť roztlčeným bielym tofu.
- **Ryby** (nie všetky) sú síce dobrým zdrojom omega-3 mastných kyselín, ale nesmieme zabudnúť ani na to, že sú zároveň „špongiou“ – z vody, v ktorej žijú, nasávajú a koncentrujú toxické látky (= ortuť a ďalšie ťažké kovy, dioxíny a rôzne iné chemikálie). Čím je ryba menšia/mladšia, tým obsahuje menej škodlivín = prednosť má napríklad tuniak z konzervy (používajú sa malé kusy – sú mladšie) pred tuniakovým steakom (používajú sa skôr veľké, staršie kusy). Počas dojčenia neodporúčame konzumovať ryby, ktoré boli chytené vo voľnej prírode, ak nemáte istotu, že vodný zdroj neprekračuje bezpečné limity ortuti a iných toxínov.
- **Morské živočíchy** (krevety, langusty, mušle a pod.) vôbec neodporúčame konzumovať počas dojčenia – sú to silné alergény a ak nie sú pestované sterilne v umelých podmienkach, môžu byť chemicky

kontaminované. (Šálka ustríc, ktoré majú iba 1 rok, môže obsahovať až toľko toxínov ako 400 tisíc šálok morskej vody, v ktorej žili – sú to prosto riadne čističky vody!)

Nie je ryba ako ryba

Americký úrad na kontrolu potravín a liečiv (FDA) a iné oficiálne inštitúcie rozdelili ryby na základe priemernej koncentrácie toxínov do dvoch skupín:

1. **veľké riziko kontaminácie** (radšej nekonzumujte vôbec): žralok, mečiar, makrela kráľovská, štíhlice, štika, boleň, zubáč, plachetník.
2. **menšie riziko kontaminácie** (konzumujte maximálne 2 porcie týždenne): losos, tuniak v konzerve, sled', treska, sardinka, haring, ančovičky, sumec, pstruh.

4. Mlieko a mliečne výrobky: 0 – 3 porcie/deň

1 porcia = ■ šálka mlieka/jogurtu/acidka/kefiru
■ 40 – 60 g tvrdého syra

- Mlieko (v kapitole Mlieko kravské, kozie, ovčie nájdete všetky dôležité informácie o tejto potravine) je síce dobrý zdroj vápnika, zinku a niektorých vitamínov B, ale má to **Ale!**
- Ak totiž kravské mlieko konzumujete pravidelne, mali by ste vedieť, že bielkoviny z neho sa môžu dostať do vášho mlieka a spôsobovať dieťaťu **koliku** (napriek tomu, že ono je plne dojčené a kravské mlieko nekonzumuje a nemá iné známky alergie).
- Ak vášho drobca bruško nebolí a spokojne si papá, aj keď kravské mlieko konzumujete, uprednostnite (pre mnoho iných dôvodov) radšej **probiotické**

a **nízkoťučné** mliečne výrobky, prípadne niektoré syry (napr. nízkoťučná mozzarella, ementál a parmezán).

- Mohli by ste namietať, že parmezán je tučný syr, jeho výhodou však je veľmi výrazná chuť = parmezánu zjete menej ako eidamu = menej tuku, kalórií aj toxínov.
- Nízkoťučné výrobky odporúčame najmä preto, lebo väčšina toxínov, ktoré sa nachádzajú v živočíšnom mlieku a výrobkoch z neho, sa viaže na tukové zložky mlieka = čím viac tuku, tým väčšia koncentrácia dioxínov a pod.
- Počas dojčenia (a tehotenstva)
 - **konzumujte veľmi striedmo**: maslo, smotanu a smotanové výrobky, plnotučné mlieko (bioprodukty z tejto kategórie sú bezpečnejšie, ale iba v tom prípade, ak sú naozaj zo spoľahlivých zdrojov)
 - **nie sú vhodné**: tavené syry a syry s plesňou
 - **sú veľmi rizikové**: nepasterizované živočíšne mlieko a výrobky z nepasterizovaného mlieka a smotany, nepasterizovaná bryndza

Listerióza – infekčný postrach mamičiek a detí

Listerióza je pomerne zriedkavé (asi 2 – 10 prípadov ročne na milión obyvateľov) infekčné ochorenie vyvolané baktériou *Listeria monocytogenes*. V posledných rokoch jeho výskyt stúpa: na Slovensku v rokoch 2007 – 2010 došlo z hygienických dôvodov k niekoľkým prípadom zatvorenia prevádzok vyrábajúcich mäsové a mliečne výrobky a zaznamenaných je aj niekoľko veľkých prípadov sťahovania infikovaných potravín (najmä mäsových a mliečnych výrobkov) z predaja. *Listéria* zvyčajne neprežije teploty nad 70 °C, ale sú zaznamenané prípady prítomnosti baktérie aj v pasterizovaných mliečnych výrobkoch.

Ako sa prejaví listerióza?

- väčšina zdravých dospelých ľudí po konzumácii kontaminovanej potraviny neochorie, ale infekcia je riziková najmä pre ženy v treťom trimestri tehotenstva, detský plod, novorodencov, dojčatá a dojčiacie matky
- u tehotnej alebo dojčiacej ženy sa nemusí prejavíť vôbec, alebo sa môže prejavíť ako chrípka (horúčka, bolesť hlavy a svalov, hnačka a pod.), v závažnejších prípadoch môže spôsobiť potrat, narodenie mŕtveho dieťaťa, trvalé poškodenie nervového systému plodu alebo aj úmrtie malého dieťaťa

Ako sa môže nakaziť plod alebo dieťa?

- **plod:** priamo v tele matky
- **dieťa:** počas pôrodu kontaktom s pošvovými sekrétmi matky, infikovanými potravinami a jedlom, špinavými rukami

Ako sa listerióza lieči?

- pri dokázanej infekcii je nevyhnutná liečba antibiotikami (u žien aj v gravidite alebo počas dojčenia)

Kedy treba bezodkladne vyhľadať pomoc lekára?

- keď sa u dieťaťa objavia tieto príznaky: namáhavé dýchanie, horúčka, nechutenstvo, vracanie, hnačka, vysoké tóny plaču, nadmerná spavosť až letargia alebo naopak podráždenosť, zmätenosť, bolesti hlavy

Ako sa chrániť pred listeriózou?

- **všetky vajčká, mlieko aj mäso a ryby** vždy dôkladne tepelne upravte (dbajte na správnu vnútornú teplotu potraviny počas jej prípravy najmä vtedy, ak má potravinu konzumovať malé dieťa) – to platí, aj keď ste ich kúpili zmrazené
- **zeleninu a ovocie** dôkladne umývajte (najmä zelenina môže byť kontaminovaná, ak je na hnojenie použitý moč hospodárskych zvierat alebo bola zasiahnutá močom voľne žijúcich zvierat – ba aj pôda samotná obsahuje listériu)

- používajte **len pasterizované** mlieko, ktoré pred konzumáciou deťmi prevarte a uskladňujte v chladničke pri teplote min. 4 °C
- zvlášť **rizikové potraviny** sú: majonézové šaláty, mäsové paštéty, tlačienka, jaternice, mäsové nárezy, lančmíty, surové údené ryby, cukrárenské výrobky so žltkovou náplňou, zmrzlina, mäkké syry typu feta, niva, camembert, roquefort, čedar, brie (ak nemajú spoľahlivé označenie, že sú vyrobené len z pasterizovaného mlieka a pasterizovaných mliečnych zložiek) a všetky mliečne výrobky vyrobené z nepasterizovaného mlieka
- nenechajte sa dieťa hrať v blízkosti miest, kde sa vyskytujú výkaly domácich alebo hospodárskych zvierat



5. Orechy a olejnaté semená: 1 – 2 porcie/deň

1 porcia = ▪ 1/4 šálky orechov alebo semienok

- 1 polievková lyžica arašidového masla alebo sezamovej pasty tahini

Alebo jednoducho: **zjedzte denne aspoň za plnú hrst orechov a semienok** (dohromady).

- **Orechy a semená** obsahujú esenciálne mastné kyseliny, veľa zinku a selénu, ktoré tak ľahko z iných potravín nezískate. (Napríklad 25 g tekvicových semien obsahuje asi toľko zinku, ako 100 g makrely.)

6. Rastlinné tuky a oleje: 3 – 6 porcií/deň

1 porcia = 1 čajová lyžička oleja alebo kvalitného čisto rastlinného margarínu

- Každý olej má trochu iné zloženie esenciálnych mastných kyselín. Na tie omega-3 je najbohatší olej panenský ľanový (1 PL = 7 200 mg!), konopný (1 PL = 2600 mg) tekvicový (1 PL = 2250 mg), repkový (1 PL = 1550 mg) a z vlašských orechov (1 PL = 1 400 mg).
- Používajte striedavo aspoň dva druhy týchto olejov.
- Za studena lisované (panenské) oleje používajte iba na „studenu kuchyňu“ a uskladňujte ich v chladničke.
- Ak nekonzumujete ryby, omega-3 mastné kyseliny vám poskytujú nielen oleje, ale aj niektoré potraviny, ako sú napr. mleté ľanové semienka, vlašské orechy, sója a sójové výrobky, kapustová zelenina – obsahujú najmä kyselinu alfa-linolénovú.
- Ak ste vegetariánka alebo vegánka alebo nemáte istotu, že vaša strava obsahuje dostatok esenciálnych mastných kyselín, je vhodné dopĺňať stravu aj o zdroje omega-3 mastných kyselín s vyšším obsahom DHA = dokozahexaénová kyselina

Prípravok **ZenixX Vital**, vyrobený zo špeciálne čistého rybieho oleja, obsahuje koncentrované esenciálne mastné kyseliny (DHA a EPA), ktoré prispievajú napríklad k správne mu vývoju mozgu, ale to už viete 😊

Je bezpečný aj počas dojčenia a tehotenstva. Predávajú lekárne, info: www.pleuran.sk



Dojčenie a výživové doplnky

Ak máte pochybnosti, či vaša strava obsahuje dostatok potrebných látok (napr. sa kvôli nedostatku spánku stravujete nepravidelne alebo sa prejedáte sladkosťami), môžete užívať tieto základné výživové doplnky. **Podrobnú analýzu** zloženia stravy poskytujeme v AKV aj prostredníctvom elektronickej pošty (bez osobnej konzultácie) – nájdete na www.akv.sk ako „Analýza zloženia stravy“.

Veľmi vhodné **pre všetky** dojčiacie mamičky sú:

- **vápnik** (nie viac ako 500 mg dvakrát denne s jedlom) a **vitamín D** (nie viac ako 10 mikrogramov dvakrát denne s jedlom) = prevencia osteopénie a osteoporózy, pretože telo matky vždy automaticky uprednostní kvalitu materského mlieka a zdravie dieťaťa pred svojím vlastným zdravím
- **probiotiká** (5 – 20 miliárd baktérií rozdelených do 1 – 3 denných dávok) = zvyšujú vstrebávanie vápnika, potláčajú alergie, sú prevenciou atopickej dermatitídy u dieťaťa
- **DHA** (dokozahexaénová kyselina = omega-3 MK) – napr. prípravok ZenixX Vital, alebo pre vegetariánov/vegánov vhodné prípravky vyrobené z čistených olejov morských rias so štandardizovaným obsahom EPA a DHA (napr. prípravok Pure One, V Pure a pod. – u nás sú zatiaľ dostupné len cez internet)

Nevyhnutné u vegánok a odporúčané u vegetariánok sú:

- **vitamín B₁₂** (5 – 20 mikrogramov denne)
- **vitamín D₃** (10 – 30 mikrogramov denne)
- **zinok** (nie viac ako 20 miligramov denne)

Užívanie iných prípravkov a doplnkov by ste mali prekonzultovať so svojím lekárom. (Podrobnejšie

informácie o dôležitých vitamínoch a mineráloch nájdete v kapitole Piate elementy.)

Poznámka: Ak užívate nejaký multivitamínový prípravok alebo kombinujete niekoľko rôznych doplnkov, skontrolujte si celkový príjem všetkých zložiek, aby ste seba a dieťa nevystavovali riziku predávkovania.

Bylinky pri dojčení

- **podporujú tvorbu mlieka:**
 - aníz, fenikel, rasca, železník, žihľava, jastrabina lekárska, senovka grécka, benedikt lekársky
- **vhodné na lokálne použitie** (popraskané bradavky)
 - nechtík lekársky (masť, obklad), kapusta obyčajná (šťavu opakovane natrieť na postihnutú bradavku)
- **nehodné alebo nebezpečné:**
 - **aloe pravá** (má preháňavý účinok)
 - **šalvia lekárska** (utlmuje tvorbu materského mlieka)
 - **palina pravá** a **palina obyčajná** (obsahujú návykový alkaloid)

Denné minimum potravín dojčiacej ženy podľa AKV

- 1 šálka ovsených vločiek a otrúb (4 : 1)
- 2 krajce celozrnného chleba
- 1 šálka ryže natural alebo celozrnných cestovín
- 4 druhy zeleniny a 2 druhy ovocia
- 1 šálka uvarenej strukoviny (alebo iný zdroj kvalitnej nízkoťučnej bielkoviny)
- 1 – 2 polievkové lyžice za studena lisovaného oleja

- 1 polievková lyžica olejnatých semien (slničnica, tekvica, sezam)
- 2 polievkové lyžice orechov (vlašské, mandle, kešu, lieskovce)

Dojčenie a pitný režim

Počas dojčenia zvýšte príjem tekutín na zhruba 3 litre denne a ak sa z akýchkoľvek dôvodov viac potíte, príjem musí byť ešte vyšší. Tu – na rozdiel od toho jedla – totiž platí, že **pijete za dvoch!** 😊

Vhodné nápoje: ■ čistá voda ■ bylinkové a ovocné čaje ■ stolové vody, pramenité vody a minerálky s nízkym obsahom sodíka (menej ako 200 mg/l) ■ čerstvé zeleninové alebo ovocné šťavy

Poznámka: Počas dojčenia nepite ovocné šťavy v objeme viac ako 4 decilitre denne. Väčšie množstvo môže spôsobiť vašmu dojčiatku koliku. Vie o tom svoje Saša (keď počas dojčenia pila liter jablkovej šťavy denne) a jej Alicka (ktorá celý ten čas trpela kolikami a plakala) a ani jedna nevedela, prečo. V tejto súvislosti znovu pripomíname, aby ste v prípade častých a pretrvávajúcich kolík vášho dieťaťa mysleli aj na takúto súvislosť s potravinou alebo nápojom, ktoré často a možno nadmerne konzumujete vy.

Kravsé mlieko je potravinu, nie nápoj – obsahuje bielkoviny, tuky a cukry, ktoré sa musia tráviť.



Poznáte roibos – super čaj pri dojčení?

- Je bezpečný pre vás aj pre dieťa.
- Neobsahuje kofeín.
- Obsahuje málo tanínov (na rozdiel od iných čajov), a preto len minimálne ovplyvňuje vstrebávanie železa.
- Obklady z koncentrovaného čaju roibos môžete použiť aj ako prírodnú liečbu plienkovej dermatitídy.
- Pomáha pri dojčenskej kolike (má mierny spazmolytický a protizápalový účinok), **ale**: hoci niektorí lekári odporúčajú podať dieťaťu pri kolike niekoľko lyžičiek čaju roibos, iní upozorňujú, že súčasná veda má s touto liečbou len málo skúseností.

Nevhodné sú všetky nápoje, ktoré obsahujú cukor, kofeín a alkohol.

- Z nadbytočného **cukru** môžete akurát zbytočne pribrať a budú sa vám rýchlejšie kaziť zuby (dojčíte = aj sklovina môže trpieť).
- Konzumácia **alkoholu** je pri dojčení **nevhodná** z viacerých dôvodov:
 - môže oslabiť vašu schopnosť bezpečne sa postarať o dieťa
 - uvoľňovanie mlieka môže byť po požití alkoholu zhoršené
 - pravidelná konzumácia alkoholu môže spomaľovať motorický vývoj dieťaťa
 - ak si predsa dáte pohár vína, počkajte s dojčením aspoň dve hodiny a nikdy po konzumácii alkoholu nespíte s dieťaťom v jednej posteli – zvyšuje to riziko náhleho úmrtia dojčťaťa (asi aj vy poznáte tú preveselú detskú pesničku o medvedici, čo šla na

svadbu a potom sa opila – nie, nespievajte ju deťom, ale sebe a potichu).

- **Káva** v množstve 1 – 2 šálky denne sa dnes nepovažuje za rizikovú, ale ak ju nepijete, nezačínajte s tým počas dojčenia – ani kvôli únave z nedostatku spánku. Vhodnejšie môžu byť (s ohľadom na prípadné kancerogény, ktoré vznikajú pražením kávy) iné zdroje kofeínu, ako napríklad zelený čaj, guarana, kakao alebo horká čokoláda. Používajte len veľmi kvalitné druhy kávy a nezabudnite, že vaša reakcia a reakcia dojčiatka na kávu je individuálna (= aj jedna šálka môže byť pre niekoho z vás dvoch veľa).
- **Kofeín a dojčenie**: kofeín z nápojov a potravín prechádza do materského mlieka. Jeho koncentrácia v mlieku je asi 1 – 5 % koncentrácie v krvi matky a maxima dosahuje 1 – 3 hodiny po konzumácii kofeínového nápoja/potraviny/lieku. Kofeín je po jednorazovej konzumácii v mlieku mamičky prítomný 2 – 9 dní (= ak konzumujete kofeínové nápoje denne, vaše mlieko sústavne obsahuje nejaký kofeín). Dojčené bábo odbúra **polovicu** prijatého kofeínu až za 80 hodín! (So stúpajúcim vekom sa tento eliminačný polčas skracuje, ale najhoršie sú na tom deti do 6. mesiaca.)
- Káva, čierny a zelený čaj obsahujú aj pomerne veľa tanínov, ktoré zhoršujú vstrebávanie železa – pite kávu a čaj radšej hodinu pred jedlom alebo aspoň dve hodiny po jedle (ktoré je bohaté na železo).

Poznámka: Tonik ako nápoj, aj chinín ako liek sa dnes považujú pre tehotné aj dojčiace ženy za bezpečné.



Vzorový jedálny lístok pri dojčení podľa AKV

| | |
|-------------------------------------|---|
| Raňajky | <ul style="list-style-type: none">▪ 1 porcia cereálnej kaše: □ 1/2 šálky surových (alebo 1 šálka uvarených) ovsených vločiek a ovsených otrúb v pomere 4 : 1 □ hrst zmesi olejnatých semien a orechov □ 1 PL sušeného ovocia □ 1 strúhané jablko □ hrst drobného bobuľovitého ovocia (maliny, jahody, černice, čučoriedky)▪ 1 šálka sójového mlieka fortifikovaného vápnikom a/alebo vitamínom B₁₂ |
| Desiata (nie je nevyhnutná) | <ul style="list-style-type: none">▪ 1/2 šálky červeného hrozna |
| Obed | <ul style="list-style-type: none">▪ 1 šálka uvarených celozrnných cestovín alebo obilnín (ryža natural, pšenica, špalda, celozrnný kuskus, pšeno, pohánka a pod.)▪ 1/2 šálky dusenej zeleniny (napr. cibuľa, cesnak, pór, brokolica, paradajky, tekvica, cukina, špenát)▪ 1/2 šálky tofu alebo uvarenej strukoviny (alternatíva: 60 – 80 g chudého mäsa alebo ryby)▪ 1 – 2 PL panenského olivového oleja + 1 čl panenského ľanového/tekvicového/konopného oleja▪ 1 PL zelenej vňate (petržlen, pažitka, bazalka, kôpor a pod.)▪ 1/2 šálky šalátu z čerstvej zeleniny |
| Olovrant (nie je nevyhnutný) | <ul style="list-style-type: none">▪ 1 miska mrkvového šalátu so slnečnicovými semienkami▪ 2 – 3 ovsené alebo iné celozrnné sušienky |
| Večera | <ul style="list-style-type: none">▪ 2 krajce celozrnného chleba▪ 40 g ementálu▪ 1/2 šálky šalátu z čínskej kapusty a reďkovky▪ 1 PL panenského olivového oleja▪ 1 šálka nízkotučného acidka |



Spolu: ■ 7 porcií obilnín ■ 2 porcie strukovín ■ 2 porcie orechov a semien ■ 5 porcií zeleniny a ovocia ■ 2 porcie mliečnych výrobkov

Pomoc, moje dieťa má problém!

Naozaj nemusíte veriť každému slovu, ktoré sa povie pri pískovisku: nie všetko, čo sa tam volá „alergia“, v skutočnosti alergiou je. Dojčiatka málokedy trpia pravou alergiou, oveľa častejšie sa u nich objaví nejaká **intolerancia** (= neschopnosť stráviť určitú potravinu alebo jej zložku – klasická „laktózová intolerancia“ je neschopnosť stráviť mliečny cukor, laktózu). Ak má

bábätko už počas prvých 4 mesiacov po krmení nejaký problém, zvyčajne ide o dieťa **krmené** náhradami materského mlieka (voláme ich „fľašiatka“ 😊) – sú vyrábané z kravského mlieka a hoci sú špeciálne upravené, sú ťažšie stráviteľné ako mlieko ľudskej mamičky. Ak sa problémy s trávením objavia u **dojčených** detí, rozhovory, myšlienky aj recepty mamičiek sa zrazu točia len okolo toho, čo jesť a čo nejесť – ten stres je niekedy ešte väčší ako z toho, čo si obliecť na prvý ples po pôrode.

Ako rozpoznáte intoleranciu od alergie?

Alergia: dieťa má okrem tráviacich ťažkostí **hlavne** príznaky, ktoré sa prejavujú na **koži** (svrbivá vyrážka rôznej formy a intenzity) a na **sliznici** úst a dýchacieho systému (opuch perí, opuch jazyka, pískavé až astmatické dýchanie).

Intolerancia: dieťa zvlášť po jedle nadmerne plače a má **len** tráviace ťažkosti – plynatosť, bolesti bruška (až koliku), riedku až hnačkovitú stolicu.

Čo s tým môžete urobiť?

Alergia: skôr ako prekonzultujete svoj problém so svojim pediatrom, prečítajte si kapitolu Potravinová alergia.

Intolerancia

- **Ak svoje dieťa krmíte náhradou** materského mlieka vyrobenou z kravského mlieka, skúste zameniť mlieko za druhy, ktoré sa označujú ako „HA“ (= hypoalergénne) alebo úplne vylúčte náhrady materského mlieka na báze kravského mlieka a nahradte ich sójovým adaptovaným mliekom Nutrilon Soya.
- **Ak svoje dieťa dojčíte**, skúste postupne vylúčiť alebo aspoň obmedziť príjem týchto potravín, aby ste prišli na to, ktoré vášmu dojčiatku naozaj nesedia (často však nejde ani tak o to, či ste „to“ zjedli, ako skôr o to, koľko ste „toho“ zjedli – preto je niekedy dosť zložité vystopovať problematickú potravinu)
 - **kyslé potraviny** a jedlá (horčica, ocot, kečup, nakladaná zelenina, kyslá kapusta, kivi, citrusy, ovocné džúsy a šťavy a pod.)
 - **mlieko a mliečne výrobky** – cez vaše mlieko sa do čreva dieťaťa dostanú kravské bielkoviny a sacharidy, ktoré môžu spôsobiť plynatosť a silnú koliku: vylúčte kravské mlieko aspoň na týždeň a pozorujte, či problémy ustúpia

- **alkohol** – pivo, víno aj tmavé destiláty obsahujú látky, ktorým sa dieťa málokedy poteší
- **kofeín** – vrátane čaju, kofeínových nealko nápojov
- **čokoláda** – táto báječná vec je niekedy nanešťastie pre dojčiatko až „príliš báječná“
- **masťné a pikantné jedlá** – možno bola tá pizza so salámou, s klobásou a feferónkami neodolateľná, ale vaše dieťa vám neskôr povie dosť nahlas, čo si o tom myslí
- **nafukovadlá** – kapusta, kaleráb, brokolica, karfiol, kel, ružičkový kel, strukoviny môžu skutočne cez vaše mlieko fungovať ako „kompresor“ detského bruška (veľmi pomôže, ak z brokolice a karfiolu nebudete konzumovať hlúb, iba okvetné ružičky a keď zo strukovín uprednostíte počas dojčenia červenú šošovicu a tie ostatné sa naučíte variť spôsobom, ktorý nájdete v kuchárskej knihe Hned to bude, Anjelik).

Nepodliehajte stresu a panike. Často úplne stačí, ak mamička obmedzí príjem potenciálnych nepriateľov detského trávenia a svoju stravu viac spestrí.



Dr. Jonny Bowden je jeden z najznámejších amerických autorov a jeho kniha 100 najzdravších jedál pre budúce mamičky je naozaj dobrá: informácie sú aktuálne a dôveryhodné. V slovenčine vyšlo vo vydavateľstve Fortuna Libri, www.fortunalibri.sk