# Strava v těhotenství

* Jíst pro dva, NE ZA DVA!… tzn. zkvalitnit stravu- hodně zeleniny, minimalizovat konzumaci masa, vyhýbat se sladkostem!!
* Vyhýbat se čerstvému pečivu, buchtám, koblihám, apod.
* Jíst mořské ryby aspoň 2x týdně ( přísun jodu)
* Z uzenin možno jíst kvalitní šunku
* Sýr tvrdý nízkotučný ano, omezit tavené sýry
* Naučit se pít 2-3 l tekutin denně ( voda s citronem , minerálka Magnezie, bylinkové čaje- např.heřmánek, kopřiva , ovocné čaje , zelený čaj- pít až druhý výluh, opatrně u silného černého čaje- zabraňuje vstřebávání železa), NE limonáda, Fanta, Cola apod.
* V těhotenství by měly být nápoje s obsahem kofeinu konzumovány minimálně. Těhotné, které mají rády černý čaj, mohou jako alternativu vyzkoušet **rooibos**, nápoj z čajovce kapského, který je zcela bez kofeinu a přitom vyniká lahodnou nasládlou chutí. Pozor, **yerba maté nebo matcha obsahují kofein, a proto se těhotným nedoporučují**.

**Alternativu kávy** nabízejí pražené obilné nápoje, tzv. **kávoviny** (žitovka, melta, apod.).

* Jíst hodně zeleniny, ovoce ( pozor ale na velmi sladké ovoce- to omezit)
* D3 vit aspoň 1-2 000 IU denně
* Laktobacily per os, občas vystřídat i s vaginálními laktobacily, ty hlavně několik týdnů před porodem
* K. listová ( acidum follicum) cca 400-800 ug denně