

## Matky kojí zodpovědně, ale zanedbávají svou stravu

Málo energie, nedostatek prospěšných tuků, vitamínu D, vápníku, železa nebo jódu. Takové mezery v jídelníčku kojících žen odhalila nová slovenská studie. Slovenky se přitom chovají obvykle velmi podobně jako Češky. Zatímco na Slovensku kojí své dítě 78 % matek, v Česku je to dokonce 85 %. Čeští odborníci o nedostacích ve stravovacím režimu kojících žen již delší dobu diskutují, slovenská studie jejich obavy potvrzuje.

*„Výživa v prvních 1 000 dnech života dítěte ovlivňuje jeho budoucí zdraví. Klíčových 1 000 dní se začíná odpočítávat v době těhotenství, pokračuje obdobím kojení až do okamžiku, kdy se začnou do stravy dítěte zavádět další složky výživy. Hned po narození dítěte má největší vliv strava samotné matky, protože jídelníček se odrazí v kvalitě mateřského mléka,“* říká MUDr. Petr Tláskal, CSc., vedoucí lékař Oddělení léčebné výživy Fakultní nemocnice Motol, předseda Společnosti pro výživu a zástupce iniciativy 1 000 dní.

Přestože nároky organismu na energii kojící matky jsou až o pětinu vyšší, než za běžných okolností, aktuální slovenská studie<sup>1</sup> zjistila, že polovina kojících matek přijímá ještě méně energie, než jsou běžná výživová doporučení pro ženy. Nedostatek energie se projevuje nejen únavou samotné matky, ale může mít negativní vliv i na produkci mateřského mléka.

**Jak jsou na tom české matky s kojením?** Délkou doby kojení se české matky řadí k evropské špičce. Své dítě kojí 85 % českých matek. Za nimi jsou výrazně pozadu země jako Itálie, Francie, Portugalsko, Velká Británie a Belgie. V Holandsku kojí pouze 44 % matek, a v Irsku dokonce jen 37 %. České děti přijímají mléko od své matky průměrně 8,5 měsíce. Vyplývá to z průzkumu agentury AISA z roku 2014.

### Chybí důležité živiny

Vedle nedostatku energie se výrazně nižší příjem objevil i u důležitých živin. Organismus matky je totiž čerpá z jejích vlastních zásob a nedoplňuje-li kojící žena potřebné vitamíny a minerální látky adekvátní stravou, po čase je již v dostatečném množství nemůže předávat svému dítěti. Studie odhalila nízký příjem konkrétně u vápníku, železa, kyseliny listové, zinku nebo vitamínu B<sub>12</sub>.

### Jak se matky stravují ve skutečnosti oproti výživovým doporučením?

- **Vitamin D** - 94 % kojících matek přijímá méně, než stanovují doporučení, z nich 75 % přijímá dokonce méně než třetinu doporučené denní dávky.
- **Jód** - 97 % kojících matek přijímá méně, než stanovují doporučení, z nich většina (90 %) přijme méně než polovinu doporučené denní dávky.
- **Omega 3 mastné kyseliny** - doporučenou denní dávku splnila jen polovina kojících matek.

<sup>1</sup> Na přelomu 2014/2015 se uskutečnila pod vedením odborného garanta prof. MUDr. László Kováče, MPH, a MUDr. Ivety Čierné, PhD., z 2. dětské kliniky LF UK a DFNSP v Bratislavě studie *Nutriční návyky kojících matek a malých dětí*. Do studie se zapojilo 550 kojenců a batolat a přibližně 150 kojících žen ze Slovenské republiky.

Nedostatky v příjmu prospěšných tuků však lékaře nepřekvapují. Přestože 20 % matek uvádí, že v době kojení častěji zařazují do jídelníčku ryby, tedy hlavních zdroj omega 3 mastných kyselin i jódu, zároveň 12 % matek uvádí, že ryby naopak omezují či dokonce zcela vyřazují!

*„Kojící matky by svou stravu neměly vůbec podceňovat, protože kojení jejich organismus vysiluje. Řešením je změna životosprávy, konkrétně zvýšení příjmu živin, které matka předává svému dítěti právě skrze kojení. Nedostatečný příjem těchto živin neprospívá jak matce, tak dítěti. Tomu jich časem může být předáváno v mléce méně, než potřebuje,“* vysvětluje **Mgr. Tamara Starnovská**, nutriční terapeutka z Thomayerovy nemocnice a zástupkyně iniciativy 1 000 dní.

**Pro dítě jsou důležité živiny, vitamíny a minerální látky v mateřském mléce, protože...**

**Vitamin D** a vápník pro udržení normálního stavu zubů a kostí kojeného dítěte.

**Omega 3** mastné kyseliny pro správný vývoj mozku a zraku kojeného dítěte.

**Komplex vitamínů B** aktivuje u dítěte metabolické procesy. Mimo jiné matce napomáhá snížit její pocit únavy.

### Řešením je úprava jídelníčku

Zvýšenou potřebu vitamínů a minerálních látek je možné doplnit vhodnou úpravou jídelníčku. Kojící matka by měla zvýšit denní příjem energie o cca pětinu, tj. o 300-500 kcal. Upravený jídelníček by měl obsahovat potraviny bohaté na potřebné živiny anebo vhodný výživový doplněk pro kojící matky. Důležitý je i dostatečný pitný režim. Kojící matka by měla vypít minimálně 2-3 l tekutin denně, nejlépe čistou vodu, neslazený čaj, nebo ředěné džusy. Další rady, jak upravit jídelníček v době kojení přináší iniciativa 1 000 dní na svých stránkách [www.1000dni.cz](http://www.1000dni.cz)

Cílem iniciativy 1000 dní je napomáhat aplikaci vědeckých poznatků z oblasti nutričního programování do praxe a podporovat vzdělávání praktických pediatrů a sester v oblasti výživy malých dětí. Ambicí iniciativy 1 000 dní je nasměrovat pozornost veřejnosti na důležitost budování správných stravovacích návyků v časném věku, nastartovat změnu chování rodičů a pozitivně tak ovlivnit celoživotní zdraví dítěte.

Pro bližší informace kontaktujte:

Ing. Eva Wolfová, PR Manager  
GSM: 730 517 777  
e-mail: [e.wolfova@focus-age.cz](mailto:e.wolfova@focus-age.cz)