# Výživa před plánovaným těhotenstvím

Pokud je vaše těhotenství plánované a máte tedy dost času se zamýšlet nad tím, jak by měl vypadat váš ideální jídelníček, pak přidáváme pár rad, které mohou přispět k správnému průběhu následného těhotenství a dobrému zdravotnímu stavu miminka.

Dobrá výživa před těhotenstvím je důležitá z důvodu dosažení a udržení přiměřené hmotnosti, ovlivňuje i schopnost ženy otěhotnět. Kvalitní výživa ovlivňuje i tvorbu hormonů, zabraňuje vzniku chudokrevnosti, optimalizuje tělesný tuk a snižuje tak rizika spojená s obezitou matky v těhotenství. Pro dítě je důležitá výživa z důvodu jeho dobrého růstu, zdravotního stavu a dokonce je možné ovlivnit i závažné vrozené malformace.

Před plánovaným otěhotněním je důležitý každodenní příjem **kyseliny listové**. Významně snižuje riziko vrozených malformací jako je například rozštěp rtů, patra nebo páteře. O užívání se poraďte se svým lékařem. S užíváním začněte minimálně měsíc před plánovaným otěhotněním.

Důležitý je také dostatečný příjem **nenasycených mastných kyselin** pro následný správný vývoj mozku dítěte.

Dostatek **železa** v krvi je nutné zajistit již před těhotenstvím, nedostatkem mohou trpět zejména vegetariánky nebo ženy s podváhou.

Je dobré zvýšit příjem vitaminu C a zinku, u mužů zvyšuje pohyblivost spermií.

V žádném případě **není vhodné** před plánovaným těhotenstvím brát **drogy** nebo pít **alkohol** ve velkých dávkách.

Vyvarujte se **kouření**.

**Snižte** konzumaci **kofeinu**. Jeden šálek kávy by měl být i v těhotenství bezpečný. Pozor na další zdroje kofeinu v potravinách.

Snažte se **omezit** stres, pravidelně se věnovat pohybové aktivitě a odpočívat.