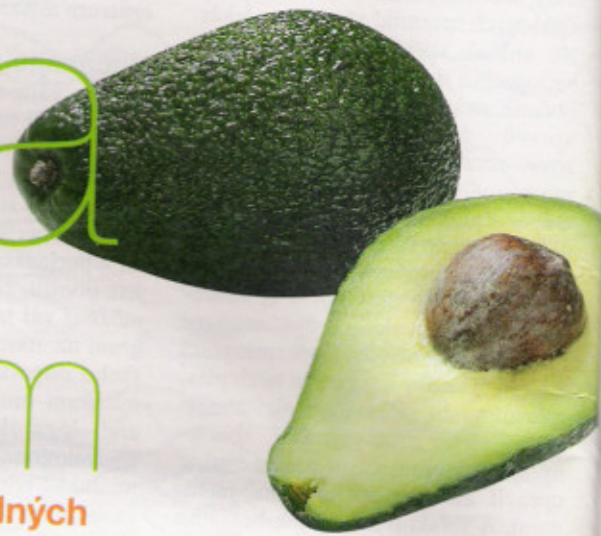


# Výživa s bruškóm



V každom trimestri potrebujete okrem základných živín aj niečo navyše. Čo by ste si mali postrážiť v strave?

## 1. trimester

### Kyselina listová

Patrí do skupiny vitamínov B a je ove-  
reným faktom, že jej dostatočný príjem  
tesne pred otehotnením a v prvých týž-  
dňoch gravidity významne znižuje riziko  
vrodených vývojových chýb, napríklad  
poruchy vývoja neurálnej trubice, ktorá  
sa môže prejavovať ako rászštep chrbtice.  
Počas prvých dvanástich týždňov sa neu-  
rálna trubica vyvinie kompletne a neskôr  
už riziko jej chybného vývoja nehrozí.  
V bežnej strave sa nemusí nachádzať do-  
statočné množstvo kyseliny listovej, pre-  
to by ste si ju mali dopĺňať aj vo forme  
tabletiiek. Podľa posledných zistení sa  
do organizmu vstrebáva dokonca lepšie  
ako v prirodzenej forme.

**Zdroje:** Kyselinu listovú nájdete v zele-  
nej listovej zelenine, v hovädzom mäse,  
vo fazuli, v droždí, zelených fazuľkových  
strukoch, obilninách, sójových bôboch či  
hnedej ryži.

### Vitamíny skupiny B

Ide hlavne o vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>  
a B<sub>12</sub>. B vitamíny zohrávajú dôležitú úlo-

hu pri vývoji nových buniek na začiatku  
gravidity, preto je nevyhnutný ich kom-  
plexný príjem. Napríklad B<sub>6</sub> je dôležitý  
pre vývoj nervovej sústavy dieťaťa a B<sub>12</sub>  
pre tvorbu červených krviniek.

**Zdroje:** Skupinu B vitamínov nájdete  
v rôznom zastúpení v mlieku, mäse, vo  
vajciach, v sladkých zemiakoch, kvasni-  
ciach, celozrnných potravinách, špargli  
či artičokoch.

### Zinok

Vaše dieťaťko ho potrebuje pre rast  
a vývoj. Dôležitú úlohu zohráva pri de-  
lení buniek, ale napríklad aj v imunit-  
ných procesoch. V tehotenstve by ste  
mali prijímať až o 50 percent zinku viac,  
približne 15 miligramov denne. Ak by  
ste ho jedli málo, mohlo by to spôsobiť  
nedostatočný vývoj plodu, predčasný  
pôrod alebo dokonca niektoré vývojové  
poruchy dieťaťa.

**Zdroje:** Zinok nájdete v živočíšnych  
potravinách, v mäse a daroch  
mora, ale tiež v strukovinách,  
orechoch, celozrnných obil-  
ninách a tekvicových či sl-  
nečnicových semenách.

## 2. trimester

### Vápnik a vitamín D

Podieľajú sa na tvorbe kostí bábäťka  
a zároveň chránia aj vaše kosti. Vápnik  
tiež reguluje prenášanie nervových  
impulzov z mozgu a sťahy svalov. Jeho  
odporúčany denný príjem u tehotných  
je približne 800 miligramov. Na to, aby  
sa lepšie vstrebával do tela, potrebujete  
aj vitamín D, ktorý získate z fortifiko-  
vaných obilnín a mliečnych výrobkov.  
Děčko si vie telo vyrobiť aj vďaka sl-  
nečnému lúčom, pričom na jeho získa-  
nie stačí približne 40 minút pobytu  
vonku denne.



ndi consists  
r from well-  
cycled paper  
fronts and  
vent  
ad  
pes



**Zdroje:** Potrebný vápnik nájdete v mliečnych výrobkoch, jogurtoch, nízkotučných syroch. Tie sú zdravšie a navyše sa zistilo, že nízkotučné mlieko a jogurty majú viac vápnika než ich plnotuční. Vápnik ďalej nájdete v rybách, tmavej listovej zelenine ako brokolica či špenát. Veľa ho obsahuje aj mak.

### Vitamín E

Nedostatok vitamínu E môže byť jeden z faktorov, ktoré sa podpisujú pod vznik preeklampsie. Tá sa prejavuje vysokými hodnotami krvného tlaku, prítomnosťou bielkovín v moči a opuchmi dolných končatín. Môže byť veľmi nebezpečná pre vás i pre dieťa.

**Zdroje:** Príjem

éčka si zabezpečíte konzumáciou semien, orechov, rastlinných olejov. Výborným zdrojom E vitamínu je avokádo.

### Vitamín C

Je dôležitý pre tvorbu kolagénu, základnej stavebnej zložky vašej kože. Podieľa sa na schopnosti pokožky natiahnuť sa a po pôrode znovu vrátiť do pôvodného stavu. V druhom trimestri sa vaše bruško začína výrazne zväčšovať, začína rásť maternica, zväčšujú sa vám prsia, a preto stavte na prevenciu strií. Ak pridáte do stravy viac céčka, pomôžete pokožke vytvoriť kolagén a udržať jej silu a pružnosť.

**Zdroje:** Céčko nájdete predovšetkým v ovoci a zelenine.



## KYSELINA LISTOVÁ – forte

Zelenina a ovocie v dostatočnom množstve sú zdrojom kyseliny listovej v našom organizme.

- je **nevyhnutná pri tvorbe nukleových kyselín**, ktoré sú nositeľmi informácií **pre správnu funkciu všetkých životne dôležitých procesov**, napr. tvorbu červených krviniek a metabolizmus bielkovín
- v období plánovania tehotenstva je dostatok kyseliny listovej v organizme **dôležitý pre zdravý vývoj plodu**
- táto látka **pomáha predchádzať vývojovým poruchám plodu**
- **odporúčaná cena 1,95 € • balenie obsahuje 60 tabliet**



## JODIKAL Máte dostatok jódu?

Z potravy sa jód zhromažďuje v štítnej žľaze a odtiaľ idú hormóny nevyhnutné pre rast a vývoj do celého tela.

- jeho nedostatok sa prejavuje dysfunkciou štítnej žľazy, chudnutím či naopak priberaním
- pre dobrý duševný a telesný vývoj je jód nevyhnutný pre deti aj dospelých
- pri nedostatku jódu môže doplniť váš pravidelný príjem na optimálnu hladinu
- **odporúčaná cena 2,50 € • balenie obsahuje 80 tabliet**

## VÁPNIK Z MORA + vitamín D<sub>3</sub>

- unikátny produkt z morských rias, ktoré rastú len v čistých lokalitách oceánu
- obsahuje vápnik, horčík, jód a celú škálu minerálov, cenných pre ľudský organizmus
- prednosťou je aj veľmi dobrá vstrebateľnosť.
- **odporúčaná cena 3,50 € • balenie obsahuje 60 tabliet**



Viac informácií na [www.happytrade.sk](http://www.happytrade.sk)

Výživový doplnok

Dostanete v lekárnach za priaznivé ceny

Dovádza: HAPPY TRADE, spol. s r. o.  
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880  
Vyrába: NATURVITA, a. s.  
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika