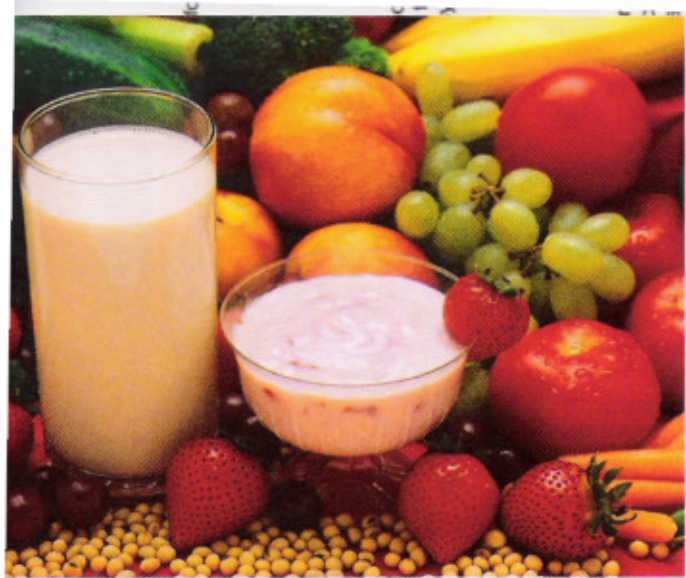


V ČASE KEĎ VÁM RASTIE TEHOTENSKÉ BRUŠKO SÚ CHUTE A NÁLADY NA MIESTE. HOVORÍ SA, ŽE ŽENA BY MALA JEŠŤ ZA DVOCH. TENTO NÁZOR JE POMALY ALE ISTE PREŽITKOM. NOVÉ HESLO JE – JEŠŤ KVALITNEJŠIE.

Pod slovom kvalitnejšie sa myslí najmä to, že treba prijímať vyváženú stravu bohatú na vitamíny, bielkoviny, sacharidy, tuky, minerály a stopové prvky. Dieťaťu určite neprospeje hladovka, ale ani nekonečné prejedanie sa. Správna výživa je totiž jedným z faktorov, ktoré vplývajú na priebeh tehotenstva a zdravotný stav novorodenca. Následky nesprávnej výživy v tehotenstve sa môžu prejavíť ešte pred pôrodom alebo počas neho. Niekedy vyplávajú na povrch až v dospelosti dieťaťa. Tehotná žena by mala prijať v priemere okolo 2 400 kcal denne, z čoho si dieťaťko vezme asi 300 kcal. V otázke výživy tehotnej ženy je smerodajné určenie si množstvo jedla a periodicitu v konzumácii. Podľahnutie chutenstvu a veľkým dávkam jedla spôsobí častejšie tráviace ťažkosti ako blaho tehuľky. Tehotné ženy by mali jesť radšej v menších dávkach a rozhodne nezanedbávať desiaty a olovranty, napríklad vo forme tvarohu s ovocím alebo ovocím ako takým. Tajomstvo vyváženého stravovania spočíva najmä v rozmanitosti stravy. Ak tehotná žena bude jesť z každej



JEŠŤ ZA DVOCH?
ZABUDNITE!



potraviny (s výnimkou tých, ktoré nie sú pre tehotné vhodné), využije všetky výhody týchto potravín a zároveň bude mať istotu, že prijíma dostatočné množstvo hlavných živín. Treba sa zmieriť s tým, že počas tehotenstva ide váha hore. Bez toho to jednoducho nejde. Napríklad mäsom alebo vajcami. Nie je to teda vhodný čas na diétovanie a experimentovanie. Naopak, je žiaduce sledovať prírastok na váhe v spolupráci s lekárom, ktorý posúdi, či je konkrétne zvyšovanie váhy primerané alebo nie. Pri nadmernom príberaní je dôležité upustiť od mastných a sladkých potravín, ktoré majú vysokú energetickú hodnotu na úkor obsahu hlavných živín a nemajú z hľadiska nutričnej hodnoty žiaden význam pre

tehotnú ženu. V tehotenstve sa zvyšuje potreba príjmu tekutín, pretože stúpa objem telesných tekutín. Tehotná žena by mala prijať minimálne 2 litre vody denne, ak športuje alebo je viac fyzicky vyťažená aj 2,5 litra. Ideálne sú nesladené neperlivé vody a ovocné čaje. Dostatočný prísun vitamínov a minerálov v tehotenstve je možné zabezpečiť aj užívaním doplnkov výživ, treba si dať ale pozor aby boli doplnky vhodné pre tehotné a dojčiacie ženy. Tehulky by sa nemali zaoberať bez kyseliny listovej, železa, vitamínu C, jódu a vápnika. Nemali by podceňovať ani zvýšený príjem omega 3 mastných kyselín, naopak, vyhnúť by sa mali vitamínu A.

RED OK!



KYSELINA LISTOVÁ – forte

- 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

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



ŽELEZO plus

s vitamínom B12 a kyselinou listovou

Prispieva

- k normálnemu energetickému metabolizmu
- k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu
- k normálnej funkcii imunitného systému
- k prenosu kyslíka v tele
- na zníženie únavy, vyčerpanosti a k ďalším funkciám nášho organizmu
- odporúčaná cena 3,50 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



OK13/5001

Viac informácií na www.happytrade.sk

Výživové doplnky dostanete v lekárnach za priaznivé ceny

Dováža: 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