

Chytré miminko®

Záleží Vám na zdravém vývoji Vašeho miminka? Záleží vám na jeho a Vaší správné výživě? Právě pro Vás je tady Chytré miminko®.



Produktová rodina Chytré miminko® vznikla z iniciativy českých lékařů, vědců a specialistů na výživu s cílem nabídnout moderní a dostupný produkt pro každou ženu. Ať již těhotenství zatím jen plánujete, nebo jste již těhotná z produktové řady Chytrého miminka si vždy vyberete.

Chytré miminko® je tu pro Vás a Vaše miminko. Stane se Vaším pomocníkem na cestě k rodičovství a nabídne Vám světovou kvalitu a složení kterou díky výrobě v České republice jsme schopni nabídnout za českou cenu. Pokud jste se po poradě s Vaším lékařem nebo lékárníkem rozhodla pro Chytré miminko®, rozhodla jste se pro kvalitu a dostupnost.

VÝŽIVA PŘI PLÁNOVÁNÍ TĚHOTENSTVÍ

Plánování těhotenství je jednou z nejhezčích etap lidského života. Nastávající maminka by měla upravit svoji životosprávu na zdravou a vytvořit nebo upevnit si zdravé návyky. Samozřejmostí je pravidelný spánek a vyloučení kouření, alkoholu a drog. Pokud má budoucí maminka nějaké to kilo navíc, měla by svoji váhu upravit, protože tím zvyšuje pravděpodobnost úspěšného otěhotnění (početí). Z hlediska stravování zcela stačí pravidelná pestrá strava (podobně jako u těhotných).

DOPORUČENÍ ČGPS (Česká gynekologická a porodnická společnost): Každá žena plánující těhotenství by měla minimálně jeden měsíc před otěhotněním doplňovat kyselinu listovou (foláty) v dávce 400 - 800 µg denně.

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ

Správná výživa matky je během těhotenství velmi důležitá. Podporuje bezproblémový průběh těhotenství, zdravý a správný vývoj miminka, ale rovněž zdraví matky. Základem správné výživy v těhotenství je pravidelná a pestrá strava. V první polovině těhotenství je nejdůležitější kvalita stravy matky, k zajištění správného příjmu látek nezbytných pro správný rozvoj miminka, a ve druhé polovině těhotenství se přidává i správné množství stravy matky pro růst miminka. Pokud ve Vaší potravě schází dostatek ryb (doporučená denní dávka je 200-300 mg DHA, což odpovídá 2-4 rybím jídlům týdně), doporučujeme i v tomto období užívat produkt s DHA a jódem. Pokud ve vaší stravě schází dostatek ryb (2-4 hlavní jídla týdně) je vhodná suplementace DHA (kyselina dokosahexaenová) v dávce 250 mg denně.

DOPORUČENÍ ČGPS: Každá těhotná žena by měla alespoň po dobu prvních 3 měsíců těhotenství doplňovat kyselinu listovou (folát) v dávce 400 - 800 µg denně.

VÝŽIVOVÉ ENERGETICKÉ POŽADAVKY V TĚHOTENSTVÍ

Tělo matky má zvýšené nároky na příjem živin (bílkovin, cukrů a tuků), aby mohlo zajistit správný rozvoj miminka a současně zdravý vývoj dělohy, placenty a plodové vody. Na začátku těhotenství se doporučuje zvýšit energetický příjem z potravy o 150 kalorií denně, ke konci těhotenství již o 250 kalorií denně. Zvýšené váhy matky během těhotenství je normální a žádoucí. Průměrně to bývá 9 - 12 kg, avšak běžně existují přirozené odchylky. U žen s vyšší „vychozí“ váhou může být váhový přírůstek menší, u velmi štíhlých žen větší.

FOLÁTY (SUPERFOLIN, KYSELINA LISTOVÁ, VITAMIN B9)

Foláty podporují rozvoj nervů a mozku dítěte a jsou důležité pro správný vývoj plodu, zejména nervového systému. Jejich nedostatek může způsobit vážné rozštěpové vady. I proto se kyselina listová v mnoha světových zemích včetně USA povinně přidává do mouky. Foláty jsou obsaženy v syrové listové zelenině (varem se znehodnocuje), jako je brokolice, špenát, kapusta apod., dále v luštěninách, vajíčkách a kvasnicích. Pestrou stravu lze získat denně nejvýše 200 µg folátů.

Dle doporučení ČGPS by každá žena měla doplňovat pestrou stravu kyselinou listovou (folátem) v dávce 400 – 800 µg denně!

DHA (Kyselina dokosahexaenová, vyšší Ω -3 nenasycená mastná kyselina)

DHA je nenasycená mastná kyselina obsažená ve větším množství pouze v tuku mořských ryb (losos, tuňák, sleď, makrela) a mořských řas. DHA je hlavním strukturálním lipidem mozku (tvorí až 97% omega-3 lipidů mozku) a očí (tvorí až 93% omega-3 lipidů v oku). Správný a dostatečný přísun DHA ve stravě matky (zejména ve 2. a 3. trimestru a při kojení) je nezbytný pro rozvoj mozku a zraku vašeho miminka. Obvyklá strava nemusí dosahovat doporučené dávky (DDD odpovídá 2-4 rybím jídlům týdně). Výzkumy v posledních letech přitom naznačují, že se děti matek s nedostatečným přísunem DHA rodí častěji předčasně a jejich duševní rozvoj je zpomalený. Pokud nekonzumujete dostatek matek rybích jídel, doporučujeme dodávání DHA v dávce 250 mg denně.

JÓD

Jód patří k velmi důležitým prvkům pro zdravý vývoj člověka, je to nezastupitelný členek v endokrinním systému (hormony štítné žlázy a tím celý metabolismus). Vyskytuje se především v mořských rybách a řasách a v menším množství v různých druhích ovoce a mléčných výrobcích. Vyrábějí se také některé jedlé soli s přísadami jódu. Všeobecně lze říci, že dostatečné množství jódu lze získat pestrou stravou, pro těhotné je nutná v tomto ohledu zvláštní pozornost. Nedostatečný příjem jódu v těhotenství může vést k potratům a k mentálnímu poškození plodu, a proto doporučujeme jeho suplementaci.

FOLÁTY

DDD dospělí	400 µg
DDD těhotné	600 - 1000 µg
DDD kojící	500 µg

NUTNÉ

DHA

DDD dospělí	200-300 mg
DDD těhotné	200-300 mg
DDD kojící	200-300 mg

DOPORUČUJEME

JÓD

DDD dospělí	150 µg
DDD těhotné	250 µg
DDD kojící	300 µg

DOPORUČUJEME

HOŘČÍK (MAGNÉZIUM)

Hořčík je nezbytný pro výstavbu kostí a je také obsažen v mateřském mléce, a proto jeho potřeba v těhotenství roste. V případech, že je příjem hořčíku v těhotenství nedostatečný, je tento deficit doplňován z kostních zásob matky. Při velkém nedostatku hořčíku může dojít i k tzv. preeklampsi, eventuálně k dalším porodním komplikacím. Hořčík můžete získat hlavně z obilnin, vyskytuje se ve vodě i téměř všech potravinách. Vzhledem k jeho častým nízkým hladinám u těhotných doporučujeme od dvacátého týdne těhotenství až do porodu jeho pravidelnou suplementaci. **Magnesium progradiv complex - magnézium s maximální biologickou dostupností vyvinuté speciálně pro těhotné.**

SELEN

Selen působí jako antioxidant chránící před účinky volných radikálů a zvyšuje činnost imunitního systému, současně se významně podílí na metabolismu tuků. Příznivě ovlivňuje činnost štítné žlázy a jater, zvyšuje plodnost, podporuje tvorbu testosteronu. Dostatečné množství selenu v organismu také příznivě ovlivňuje vstřebávání hořčíku z potravin. Přítomnost selenu v organismu zmiňují toxické účinky rtuti, olova, arsenu a kadmia. Výskyt selenu v potravinách je velmi nerovnoměrný a je ovlivněn jeho obsahem v půdě (celá střední Evropa patří mezi chudší oblasti na výskyt selenu, takže u exponovaných jedinců – například těhotných – může snadno dojít k nedostatečným hladinám). Nejvíce selenu je obsaženo v některých druzích ořechů, ve vnitřnostech, rybách a mořských plodech. Jeho suplementaci, ideálně se zinkem a hořčíkem, doporučujeme.

ZINEK

V lidském organismu má zinek důležitou úlohu jako součást velké řady enzymů. Dostatek zinku v potravinách je důležitý pro správnou činnost imunitního systému. Zinek podporuje hojení ran, tvorbu řady hormonů, léčbu zánětů a uchování inzulínu. V dostatečném množství se zinek vyskytuje v potravinách bohatých na bílkoviny, zejména v hovězích, vepřových a drůbežích mase, vejcích a mořských plodech. Mezi potravinami obsahujícími zinek patří také obilniny, fazole, sýry a ořechy, ale tyto přírodní zdroje poskytují zinek ve formě hůře přijatelné pro lidský organismus. V těhotenství roste potřeba zinku a jeho normální hladiny jsou, spolu s hořčíkem a selenem, důležité pro normální porod. Jeho suplementaci doporučujeme, ideálně s hořčíkem a selenem.

VÁPŇÍK (KALCIUM)

Během těhotenství dochází k významnému přesunu vápníku z těla matky do těla dítěte, aby byla zajištěna správná tvorba kostí a zubů. V prvních šesti měsících těhotenství tělo matky strádá vápníkem ve svých kostech, aby je pak v posledním trimestru – době největšího růstu dítěte – mohlo předat. Zejména v tomto období (a ještě víc v období kojení) je velmi důležitý zvýšený přísun potravy s obsahem vápníku (mléko a mléčné produkty), jinak hrozí poškození zubů a řídnutí kostí matky. Přísun vápníku v běžné potravě je v Evropě dostatečný (doporučenou denní dávku získáte vypitím jednoho hrnku mléka), a proto je jeho paušální dodávání v doplňcích stravy zbytečné. Pokud však nemůžete vápník přijímat v dostatečné míře v potravě, je na místě jeho suplementace.

ŽELEZO

Nároky na příjem železa v těhotenství stoupají, protože je nutné nejen k tvorbě červených krvinek dítěte, ale i ke zvýšené tvorbě červených krvinek matky. Železo je dostupné v běžné stravě (maso, ryby, vaječný žloutek, celozrnné produkty a zelenina). Železo z rostlinných zdrojů se hůře vstřebává než železo živočišné a vstřebávání železa podporuje vitamin C. Konzumace železa (nejen) u těhotných často vede k zácpě, a proto je jeho paušální dodávání v doplňcích stravy nevhodné (zbytečné zvyšování nitrobršního tlaku je nebezpečné) – v indikovaných případech (zhruba 30% těhotných) je nutné železo dodat speciálním doplňkem stravy nebo lékem.

RODINA CHYTRÉHO MIMINKA

CENA	PLÁNUJI MIMINKO	ČEKÁM MIMINKO
OPTIMAL		
STANDARD		
ECONOMY		
MAGNEZIUM PRO TĚHOTNÉ		



HOŘČÍK

DDD dospělí	300-450 mg
DDD těhotné	360-540 mg
DDD kojící	375-560 mg

DOPORUČUJEME

SELEN

DDD dospělí	55 µg
DDD těhotné	75 µg
DDD kojící	75 µg

DOPORUČUJEME

ZINEK

DDD dospělí	15 mg
DDD těhotné	20 mg
DDD kojící	25 mg

DOPORUČUJEME

VÁPŇÍK

DDD dospělí	800 mg
DDD těhotné	1500 mg
DDD kojící	2000 mg

NEDOPORUČUJEME

ŽELEZO

DDD dospělí	18 mg
DDD těhotné	20 mg
DDD kojící	20 mg

NEDOPORUČUJEME