

# Zdravé hubnutí po porodu

Monika Divišová  
a kolektiv



- Malé změny s velkým účinkem
- Výživa a kojení
- Šestinedělní redukční plán
- Inspirativní jídelníček



# Zdravé hubnutí po porodu

Monika Divišová  
a kolektiv



GRADA Publishing

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Bc. Monika Divišová a kolektiv**

## **ZDRAVÉ HUBNUTÍ PO PORODU**

**Autorský kolektiv nutričních poradců Wellnesia:**

Bc. Monika Divišová

Kristýna Kalinová

Mgr. Monika Nevolová

Mgr. Michaela Schafferová

Bc. Eva Špaková

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 4597. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Koutná

Sazba a zlom Milan Vokál

Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 104

Vydání 1., 2011

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s, 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-3630-3** (tištěná verze)

**ISBN 978-80-247-7231-8** (elektronická verze ve formátu pdf)

# Obsah

Úvod .....	7
------------	---

## Teoretická část

<b>Být maminkou .....</b>	<b>10</b>
---------------------------	-----------

<b>Tělesné změny .....</b>	<b>11</b>
----------------------------	-----------

<b>Laktace .....</b>	<b>12</b>
----------------------	-----------

<b>Výživa během kojení .....</b>	<b>14</b>
----------------------------------	-----------

Živiny pro kojící matky .....	14
-------------------------------	----

Proč jsou živiny důležité i při hubnutí? .....	15
--	----

Kvalita potravin .....	15
------------------------	----

<b>Redukce po porodu .....</b>	<b>17</b>
--------------------------------	-----------

Kde začít? .....	17
------------------	----

Váš denní výdej .....	18
-----------------------	----

<b>Co na to miminko? .....</b>	<b>21</b>
--------------------------------	-----------

## Praktická část

<b>Šestinedělní plán .....</b>	<b>24</b>
--------------------------------	-----------

<b>Vhodné potraviny. Můj příští nákup. Průvan ve spíži. ....</b>	<b>25</b>
Čím sladit? .....	31
Zdravější varianty laskomin .....	32
Jak zdravě jídlo ochutit .....	38
<b>Superfood .....</b>	<b>43</b>
<b>Stavba jídelníčku a časování .....</b>	<b>47</b>
Zdravého hodně, špatného pomálu .....	47
Denní struktura jídelníčku – ve správný čas na správném místě .....	48
<b>Pitný režim .....</b>	<b>55</b>
<b>Bud'te v pohybu .....</b>	<b>58</b>
Aerobně, nebo neaerobně aneb Kdy se spalují tuky? .....	58
Chůze aneb Kolik kroků denně ujdete? .....	61
<b>Pomocníci .....</b>	<b>64</b>
<b>Jak vyzrát na překážky? .....</b>	<b>69</b>

## **Jídelníček**

<b>Jídelníček na 14 dní aneb Inspirace na každý den .....</b>	<b>78</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>90</b>

## **Přílohy**

<b>Příloha 1 .....</b>	<b>92</b>
<b>Příloha 2 .....</b>	<b>94</b>
<b>Medailonky autorek .....</b>	<b>101</b>

# Úvod

Práce výživového poradce je krásný společný příběh klienta na cestě za zdravím, životní spokojeností, vitalitou a kondicí. Proto je pro nás každé setkání v centru Wellnessia příjemným zážitkem. Z praxe vím, že individuální přístup je mnohem účinnější než všechny diety z časopisů, na dálku sestavované jídelníčky nebo dílčí rady a finty, které na někoho zabraly, na ostatní však nikoliv. Ne vždy jsou ale časové podmínky tak ideální, aby k nám klientky mohly často a pravidelně docházet, zvláště když jim do rodiny přibude další roztomilý přírůstek. Maminky po porodu pak mají plné ruce práce, a tak přestože je trápí kilogramy navíc, jejich zdraví a kondice bývají prozatímně často odstaveny až na poslední místo. Touto publikací bychom tomu chtěli předejít, protože zdraví, osobní spokojenost a elán jsou pro maminku tím nejdůležitějším pilířem celkové spokojenosti a zdravého života celé rodiny. Vybavte se našimi tipy a radami z praxe, zbavte se těhotenských kilogramů a přelaďte během několika týdnů na zdravý životní styl.

Monika Divišová



**Wellnessia**<sup>®</sup>  
zdravé hubnutí a výživa

**WELLNESSIA** — tým výživových poradců a odborníků zdravého hubnutí

## zdravé hubnutí s podporou odborníka

Zdravý způsob hubnutí podle nás znamená trvalou a bezpečnou úpravu jídelníčku a návyků tak, že budete moci trápení s dietami jednou provždy hodit za hlavu.

### Wellnessia centrum péče nabízí:

- ☼ Osobní jídelníček
- ☼ Detoxikace a čištění organismu
- ☼ Komplexní programy hubnutí
- ☼ Kurzy zdravého vaření

### Co od nás můžete čekat:

- ☼ Zbavíme vás následků předchozích diet a pokusů o hubnutí.
- ☼ Vytvoříme vám individuální plán zdravého hubnutí.
- ☼ Pomůžeme vám zorientovat se v nepřehledném množství mnohdy protichůdných informací o výživě.
- ☼ Společně změníme vaše zaběhlé zvyky a nahradíme je zdravějšími.
- ☼ Jsme pro vás trenérem - koučem v oblasti zdravého životního stylu.
- ☼ Budeme vás na cestě k optimální váze podporovat, konečně na to nebudete sami!

### Pro koho je spolupráce s výživovým poradcem vhodná?

*Už dlouho se potýkáte s nadváhou a stále se vám nedaří zhubnout. / Zhubnout umíte, ale udržet to se nedaří. / Nemáte příliš času věnovat se složitému vaření. / Potřebujete někoho, kdo vám řekne přesně co a jak jednoduše udělat a přizpůsobí jídelníček vašemu životnímu stylu. / Nejste úplně ve formě a tušíte, že správné složení jídelníčku může hodně ovlivnit to, jak se cítíte, kolik máte energie a také předejít vážným onemocněním. / Jste maminka a chcete zdravě vařit...*

**Více informací na [www.wellnessia.cz](http://www.wellnessia.cz)**

#### Jana P.

*„Podařilo se mi zhubnout 8kg, ale hlavně jsem si jistá, že váhu dokážu udržet.“*



#### Jaroslav K.

*„Je to fakt rozdíl bojovat s nadváhou sám a nechat si poradit od někoho kdo tomu opravdu rozumí.“*





# **Teoretická část**

# Být maminkou

Stát se rodičem je krásná věc. Těhotenství je však pro ženu rozhodně velkou záležitostí, na niž je třeba se dobře připravit, a rovněž po porodu se musejí novopečené maminky vyrovnávat s mnoha změnami. Cílem změn mateřského organismu je připravit tělo ženy tak, aby byl zajištěn zdárný průběh těhotenství, vývoj a růst plodu a došlo k přípravě na porod a kojení. Změny v organismu těhotné ženy se týkají především změn ve stavbě a funkci orgánů a procesů látkové přeměny.

Orgán, u nějž jsou těhotenské změny jedny z nejvýraznějších, je děloha. Její hmotnost se během těhotenství zvětší ze 70 gramů na téměř 1 100 gramů v době porodu. Také na srdce se postupně zvyšují nároky, protože musí zásobit oxysličenou krví jak tělo matky, tak dělohu s placentou, přes niž je pak kyslíkem a živinami zásobován i plod. Množství srdcem vypuzované krve se tak v těhotenství a v době porodu zvýší o 40 až 50 %. Krevní tlak se v první polovině těhotenství mírně snižuje, pak se postupně vrací na své původní hodnoty, množství červených krvinek se poněkud snižuje, naopak celkový počet bílých krvinek se výrazně zvyšuje, stejně tak jako se zvýší srážlivost krve. Vlivem ženských pohlavních hormonů se v těhotenství zvětšují také prsy a připravují se k tvorbě mateřského mléka. Obvykle již pár dní po porodu vlivem poklesu ženských pohlavních hormonů dochází ke spuštění procesu tvorby mléka – laktaci. I na kůži se během těhotenství mohou zvýraznit již dříve existující pigmentové skvrny, nepříjemností jsou také strie (těhotenské pajizévký, které nikdy zcela nezmizí, ale později se jejich barva mění na méně výraznou). Těhotenství je jednoznačně velkou zatěžkávající zkouškou pro ženu i její okolí, takže i nervový systém je výrazně ovlivněn nejrůznějšími emocionálními, sociálními a kulturními faktory. Pro těhotenství, porod a zejména šestinedělí jsou typické výrazné změny nálady. Dobrá informovanost těhotné ženy a kvalita partnerského vztahu mohou výrazně zmírnit nervozitu, stres a strach z období porodu a po porodu.

# Tělesné změny

Nejvýraznější změny zaznamenají maminky v oblasti trávení a tělesné stavby. V těhotenství se zvyšují nároky na přívod energie a vitaminů, typická je zvýšená chuť k jídlu a někdy se objevují chuti na neobvyklé kombinace jídel. Období ranních nevolností je vlivem hormonálních změn posléze většinou vystřídáno sníženou pohyblivostí střev vedoucí až k zácpě. Změny v látkové přeměně během těhotenství jsou příčinou zvýšeného sklonu k tvorbě žlučových kamenů. V důsledku rychlého růstu plodu a placenty a jejich zvyšujících se požadavků na živiny nastává výrazné zvýšení látkové přeměny, a to o 15 až 20 %. Normální váhový přírůstek v těhotenství se pohybuje mezi 8 až 15 kilogramy. Zdravá rodička pak ztratí za 10 dní po porodu 2 kilogramy pouze vyloučením vody zadržené během těhotenství. Po porodu se také uvolňují vazy spojující kosti pánve a páteře a tělo začne mít trochu jinou konstituci. I štíhlé ženy mohou mít problém s roztáhlou kůží na břiše a v podbříšku, a právě v těchto místech se často začne hromadit tuk. Mnohdy se hromadí také v oblasti zad, kde se ale většinou časem samovolně vstřebá.

S přibíráním na váze během těhotenství, ale i v souvislosti se snahou o rychlé zhubnutí, přichází celulitida a povolené hýžd'ové svaly. Se všemi těmito aspekty se dá účinně bojovat.

# Laktace

Mateřské mléko představuje tu nejlepší výživu, kterou může dítě od matky získat. Kojení podstatně ovlivňuje imunitu dítěte, dodává ty nejlepší živiny, snižuje riziko astmatu a alergií a dalších potíží a rovněž přispívá k příznivému psychickému vývoji dítěte.

Mateřské mléko se začíná tvořit obvykle hned pár dní po porodu. Jeho kvalitu a množství můžete samy ovlivnit úpravou stravy. Především je nutné dostatečně pít, a to ideálně nejméně 2,5 až 3,5 litru tekutin denně. Pozitivně na kvalitu mléka působí konzumace mrkve v různě upravených formách a některé druhy koření, zejména kmín, fenykl a anýz. Jednu polévkovou lžici koření převaříte ve 3 dcl vody, pár minut necháte vyluhovat a pak pijete dvakrát denně, vždy po jídle. Dobrým spouštěčem tvorby mateřského mléka jsou rovněž sezamová semínka, výborně funguje také melta, mandlové mléko či kojící čaje, které seženete v prodejnách zdravé výživy či v lékárnách.

A jak ještě můžete laktaci ovlivnit? Nezapomeňte hodně odpočívat, a tak do péče o miminko zapojte i svého partnera. Buďte trpělivá, kojení si užijte, prsy při kojení střídejte a pro úlevu od případné bolesti namáhané prsy pravidelně sprchujte teplou vodou. Doporučujeme využít služeb laktační poradny, kde vás naučí správné technice kojení.

Naopak nadměrnou laktaci můžete ovlivnit konzumací většího množství petržele nebo popíjením čajů ze šalvěje.

## Výhody kojení pro dítě i pro vás

Pokud je to možné, nevyhýbejte se kojení, protože tím:

- chráníte dítě před onemocněním a zvyšujete jeho imunitu,
- snižujete do budoucna riziko vývoje cukrovky, obezity, alergií, osteoporózy atd.,
- podporujete lepší vývoj duševních schopností,
- dodáváte dítěti tu nejkvalitnější výživu co do stravitelnosti a správného poměru živin,
- podporujete správný rozvoj zubů a dásní dítěte,
- posilujete vaši vzájemnou citovou vazbu,
- urychlíte přirozený návrat dělohy do původního stavu,
- působilte preventivně na riziko rakoviny prsu, vaječníků a děložního hrdla,
- rychleji se vrátíte na původní váhu před otěhotněním (díky energetické náročnosti laktace).

### **】 Podporuje pití kravského mléka tvorbu mateřského mléka?**

Některé ženy se domnívají, že častým pitím velkého množství kravského mléka podpoří tvorbu mléka mateřského a tím dítěti nejvíce prospějí. Ovšem často se stává, že přechod protilátek mléka kravského do mateřského může vyvolat u dítěte koliku a alergické reakce. Kravské mléko navíc není jediným zdrojem vápníku. Vhodnější je např. mák, sezamová semínka, zakysané mléčné výrobky, ořechy a malé rybičky s kostičkami. Z ořechů jsou pak nejvhodnější mandle, a to pro svůj obsah důležitých antioxidantů, vitamínů a alkalizující efekt, který zabraňuje vyplavování vápníku z těla. Ale pozor: Vzhledem k tomu, že jsou mandle, stejně jako ostatní ořechy, bohaté na tuky, je vhodné sníst maximálně hrst mandlí denně, pokud chcete po porodu hubnout. Ořechy jsou také časté alergen – proto pečlivě sledujte reakce miminka. **【**

# Výživa během kojení

## Živiny pro kojící matky

Co naše tělo potřebuje?

Aby naše buňky správně fungovaly, potřebují živiny. Potřebují vitaminy, minerály, stopové prvky, enzymy. Regály supermarketů se prohýbají pod záplavou masa, sýrů, pečiva, hotových výrobků, ovoce, zeleniny, sladkostí, přesto dnešní strava všechny potřebné živiny neobsahuje. Obsah nutričních látek v konvenčně vypěstovaném ovoci a zelenině rok od roku klesá. Uvádí se, že za posledních 50 let je pokles vitaminů, minerálů a bílkovin v průměru až padesátiprocentní. Tento jev je nazýván „efekt zředění“. Plodiny mají čím dál tím větší objem, ovšem nižší nutriční hodnotu. Proč tomu tak je? Vinou metod současného zemědělství, zvláště používání chemických látek, jako jsou pesticidy, hnojiva, herbicidy, je půda chudá na živiny. Vařením a dalšími technologickými úpravami, stejně tak jako skladováním, se živiny rovněž ztrácejí. A v dlouhodobém horizontu je jedním z největších rizik pro naše zdraví přidávání konzervantů, aditiv, umělých barviv a ochucovadel do potravin.

Po porodu je nutné zajistit potravou přísun živin na pokrytí energetických potřeb novopečené maminky. Většina žen sice přijímá přiměřené množství kalorií, ale složení jídelníčku vůbec neodpovídá tomu, co tělo kojící ženy potřebuje. V období po porodu by tedy vaše strava měla být především hodnotná energeticky, ale nemělo by se zapomínat ani na ostatní důležité živiny. Správná výživa kojící matky neznamená přejídání, ale naopak pestrý a promyšlený výživový režim. Je nutné zajistit pravidelný příjem celozrnných produktů, zeleniny a ovoce, masa, vajec, sýrů, jogurtů, brambor, v menší míře i luštěnin. V tomto období se začne projevovat deficit některých prvků, zejména železa, a proto by měla kojící žena konzumovat doplněk výživy obohacený o organicky vázané železo, nejlépe

o laktát železnatý. Při kojení je dále potřeba dbát zejména na dostatečný příjem vitamínu A, vitamínu B12, vitamínu C, nenasycených tuků, selenu a jodu. Pokud je jídelníček ženy chudý na tyto a další důležité živiny, jako jsou kyselina listová, vápník, zinek či vitamin D, může vážně ohrozit zdraví své i dítěte. Vyvážený jídelníček s dostatečným množstvím živin najdete na straně 78.

## Proč jsou živiny důležité i při hubnutí?

Když hubneme, tělo potřebuje živiny. Typické chyby při hubnutí jako redukce jídla, hladovění, chybějící večeře apod. znamenají pro tělo jen další omezení potřebné energie. Náš organismus nás přirozeně chrání, a tak když docházejí živiny, začne si ukládat zásoby. Zpomalí se metabolismus a brání nám v redukci váhy. Ve chvíli, kdy s drastickou dietou skončíme, pak vinou lenivého metabolismu rychle přibereme, a často ještě na vyšší hmotnost, než jsme měli před hubnutím. Jedna z nejdůležitějších věcí při hubnutí je tudíž zajištění dostatku živin, aby si tělo mohlo tuky dobrovolně pouštět.

Nedílnou součástí zdravého hubnutí a zdravého životního stylu je tedy samozřejmě vyvážený jídelníček. Strava bohatá na zeleninu, ovoce, čerstvé a kvalitní potraviny nám dodá energii, vitalitu a dobrou náladu, pomůže lépe se soustředit, přemýšlet a cítit se celkově lépe.

## Kvalita potravin

Potraviny bychom měli pečlivě vybírat, dbát na kvalitu a dávat přednost výrobkům bio. Mezi hlavní důvody, proč kupovat ekologicky pěstované plodiny, patří vyšší obsah živin. Ovoce a zelenina v bio kvalitě v sobě skrývají v průměru o 50 % více vitamínů, minerálních látek, enzymů a dalších živin. Zvířata chovaná v přirozených podmínkách mají chutnější a hodnotnější maso, mléko i vejce.

Dalším důvodem, proč kupovat bioprodukty, je zdraví. Bioprodukty neobsahují pro organismus škodlivé jedovaté chemikálie. I když konvenčně vypěstované jablko omyjeme, stále má na svém povrchu 20 až 30 umělých jedů. Některé pesticidy byly schváleny ještě před tím, než se začalo zkoumat, že by mohly způsobovat závažná onemocnění. V současnosti se předpokládá, že většina těchto látek je rakovinotvorná. Umělá hnojiva mohou mít negativní následky na vývoj plodu nebo na nervovou soustavu. Nezanedbatelný pro organismus je i negativní dopad užívání antibiotik a růstových hormonů používaných v konvenční produkci živočišné výroby.



# Redukce po porodu

## Kde začít?

Každá žena, která právě porodila dítě, touží po tom, aby co nejdříve ztratila přebytečné kilogramy. Hubnutí po porodu je tedy velké téma většiny maminek. Pro takovou redukci však platí trochu jiná pravidla než při klasickém hubnutí či dietě.

Těhotenství probíhá u každé ženy trochu jinak a i následné hubnutí po porodu má jiný průběh. Některé ženy během několika týdnů získají zpět svou původní váhu, pro jiné pak hubnutí po porodu znamená i několik měsíců trápení s nadbytečnými kily.

Jsou ženy, které přiberou během těhotenství pouze 5 až 6 kilogramů, jiné naopak dokonce až 30 kilogramů. Některé nabírají váhu již od početí potomka a jejich váha roste po celé období před porodem, jiné začnou výrazně přibírat na váze až v druhé polovině těhotenství. Část z kilogramů nabraných během těhotenství připadá na plod, placentu a plodovou vodu. Další kilogramy má na svědomí větší množství zadržované vody a zvětšený objem zásobní tukové tkáně. Tuk se ukládá především na stehnech, břiše, hýždích a v horní polovině těla. A o tyto partie jde ženám především.



## Pět základních pilířů vašeho hubnutí

### 1. Nespěchejte

Nezapomeňte, že se vaše postava během těhotenství měnila celých devět měsíců, a tak se nedá čekat, že zhubnete během několika dní nebo prvních

týdnů. Pokud ale budete správně jíst a budete mít dostatek aktivního pohybu, úbytek váhy na sebe nenechá dlouho čekat.

## 2. Zapomeňte na diety

Většina klasických diet je pro maminky naprosto nevhodná. Kojíte své dítě, a tak je třeba dbát na dostatečný příjem vyvážené stravy. Již samotný proces kojení se přitom na hubnutí po porodu velmi podílí.

## 3. Buďte trpělivá

Kvůli tomu, že kojíte, nemůžete uvažovat o nějaké přísné redukční dietě. Nastavte si reálný cíl – devět měsíců jste přibírala a nosila své dítě, za dalších devět měsíců budete na stejné váze jako před otěhotněním. K tomuto cíli směřujte.

## 4. Ptejte se

Nebojte se zeptat svých kamarádek nebo jiných maminek, možná budou mít užitečné redukční tipy. Přesto na vás tyto zaručené rady nemusejí fungovat, a tak není od věci zeptat se výživového poradce, který vám hubnutí po porodu může velmi usnadnit, případně doporučí vhodné potraviny a potravinové doplňky.

## 5. Hýbejte se

Hubnutí půjde dvakrát lépe, když do svého denního režimu přidáte nějakou drobnou sportovní aktivitu.

# Váš denní výdej

Upravení a ozdravení jídelníčku a mírné zmenšení kalorického příjmu, které vedou k pomalé redukci váhy, to je bezpečná cesta, která prospěje jak mamince, tak dítěti.

Pokud chceme po porodu zhubnout, je zapotřebí začít zjištěním našeho skutečného denního výdeje energie. Nejprve je třeba zjistit si svůj bazální metabolismus. Ten vyjadřuje asi tolik jako „základní látková přeměna“. Jedná se

o hodnotu klidové energetické spotřeby těla, tedy energii těla spotřebovanou na dýchání, trávení a ostatní procesy v těle. V praxi se jeho hodnota téměř nedá změřit, vyžaduje velmi specifické podmínky klidu, proto se k jejímu stanovení používá přibližný výpočet. Hodnota bazálního metabolismu se liší podle pohlaví, věku a hmotnosti, počítá také s úrovní fyzického výdeje, stylu života a genetickou výbavou. Bazální metabolismus může nabývat hodnot od cca 1 700 kJ (400 kcal) až po 5 000 kJ (1 200 kcal). Z jeho hodnoty lze vycházet při sestavování redukční diety založené na počítání kalorií. Tato metoda je sice náročná na plánování a počítání kalorických hodnot přijaté potravy, ale pro začátek každého hubnutí je vhodným odrazovým můstkem.

Orientační vzorce pro výpočet bazálního metabolismu:

$$\text{muži: } BM = 66 + (13,7 \times \text{hmotnost}) + (5 \times \text{výška}) - (6,8 \times \text{věk})$$

$$\text{ženy: } BM = 655 + (9,6 \times \text{hmotnost}) + (1,85 \times \text{výška}) - (4,7 \times \text{věk})$$

Pro celoživotní styl zdravého stravování má výpočet BM odrazový význam, poté je dobré naučit se intuitivní jednoduchý systém skládání vhodného jídla na váš zdravý talíř, který zabezpečí vyvážený příjem energie.

K bazálnímu metabolismu se pak připočítá vše, co za den spálíte různými aktivitami – vařením, nakupováním, procházkou s kočárkem, hraním si s dítětem a všemi ostatními činnostmi, jako je třeba i kojení. Pro úspěšnou a pozvolnou redukci váhy od této denní energetické spotřeby odečtete cca 1 500 kJ. Například pokud je vaše denní energetická spotřeba 10 000 kJ, hubnutí přiměřenou rychlostí nastane, pokud příjem snížíte na 8 500 kJ. Organismus tak nebude strádat a přitom se dostaví přiměřeně rychlá redukce váhy.

】 Hodnota bazálního metabolismu u průměrné kojící ženy ve věku 30 let o váze cca 65 kilogramů je zhruba 5 000 až 6 000 kJ. Pokud přičteme souhrn energetických výdejů při jejích běžných denních činnostech, vyjde nám rozmezí někde mezi 9 000 až 13 000 kJ za den. Po odečtení cca 1 500 kJ získáme hodnotu množství kJ, která je ideální pro zdravé hubnutí. Je na vás tohle počítání příliš složité? Poradte se s výživovým poradcem. 【