Abstrakt

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ V ČR
ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

MUDr. Petr Tláskal, CSc., doc. PharmDr. Miloslav Hronek, Ph.D*., MUDr. Václava Kunová**, Mgr. Martieta Baliková a kolektiv dalších autorůFN Motol, SPV, *Farmaceutická fakulta v Hradci Králové,**

Výživa významně ovlivňuje délku života a stav lidského zdraví. Výživa je součástí životního stylu společnosti, kde edukace a doporučení, společně s prosazováním výživové a potravinové politiky státu pomáhají v prevenci rozvoje nemocí spojených s nevhodným způsobem stravování. Společnost pro výživu vydává doporučení v podobě tzv. Zdravé třináctky pro obyvatelstvo dospělého věku, dětí a ve stáří. Významným momentem k nastartování rozvoje pozdějších nemocí je výživa dítěte, ještě před jeho narozením prostřednictvím výživy těhotné ženy a dále v prvních dvou letech po jeho narození. Zdravá třináctka pro těhotné a kojící ženy vychází z potřeb časné výživy rostoucího a vyvíjejícího se dětského organismu. Jsou to zvláště některé mikronutrienty, jejichž potřeba se mění a zvyšuje v závislosti na době těhotenství a kojení.