

Způsob výživy laktující matky a její vliv na výživu kojence a kvalitu mateřského mléka

Ing. Mgr. Diana Chrpová, Ph.D., doc. Ing. Šárka Musilová, Ph.D.

Katedra mikrobiologie, výživy a dietetiky, Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů, Česká zemědělská univerzita v Praze

Strava kojící ženy je důležitým faktorem, který ovlivňuje složení mateřského mléka, a tedy přispívá ke zdraví matky i dítěte. V mateřském mléce je několik živin, které úzce korelují s příjmem živin matky, jako např. složení mastných kyselin, vitamin B₁₂, vitamin D. Soudí se, že mateřské mléko má imunomodulační vlastnosti, které jsou také často spojovány s oligosacharidy mateřského mléka, ale plní také celou řadu dalších funkcí, jako antimikrobiální a prebiotickou, kdy zásadně zasahují do kolonizace střeva kojeného novorozence a jen těžko je doplníme z jiných zdrojů než z mateřského mléka.

Kojící matky, které se striktně dlouhodobě stravují čistě rostlinnou stravou, jako např. veganky, vitariánky a makrobiotičky, ohrožují nejen sebe, ale i své kojené dítě deficiencí vybraných živin, které jsou obsaženy a zároveň dobře využitelné z živočišných zdrojů.

Klíčová slova: nutriční kojící ženy, polyenové mastné kyseliny, vitamin B₁₂, veganství, oligosacharidy mateřského mléka, mateřské mléko.

The way of feeding a lactating mother and its influence on the nutrition of the infant and the quality of human milk

The diet of a nursing woman is an important factor that affects the composition of human milk and therefore contributes to the health of both mother and child. There are several nutrients in human milk that correlate closely with the mother's nutrient intake. Such as the composition of fatty acids, vitamin B₁₂, vitamin D. It is believed that human milk has immunomodulatory properties, which are also often associated with human milk oligosaccharides, but also fulfils several other functions such as antimicrobial and prebiotic, which fundamentally interfere with colonization the intestines of a breastfed newborn and it is difficult to supplement them from sources other than human milk. Lactating mothers who strictly eat a purely plant-based diet for a long time, such as vegans, raw food, and macrobiotics, endanger not only themselves, but also their breastfed child with the deficiency of selected nutrients that are contained and at the same time well-utilized from animal sources.

Key words: nutrition of lactating women, polyene fatty acids, vitamin B₁₂, veganism, human milk oligosaccharides, human milk.

Výživa kojící ženy

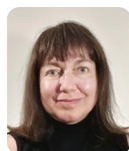
Dodržování zdravého životního stylu ženy je důležité nejen v období těhotenství, v období před otěhotněním, ale i nadále v období laktace. A to nejen pro zdraví ženy, ale i pro zdraví kojeného dítěte.

Strava ženy by v tomto období měla mít adekvátní energetickou a nutriční hodnotu vycházející z obecných doporučení. Při plném kojení 4–6 měsíců a částečném kojení poté, se doporučuje navýšit denní energetický

příjem o přibližně 2000 kJ, resp. o přibližně 1200 kJ pro pokrytí energetické spotřeby spojené s tvorbou mateřského mléka a kojením. Energie by měla být přijímána přibližně z 15 % bílkoviny, z 30–35 % tuky a z 50 % sacharidy (1, 2).

Příjem **bílkovin** ve výživě laktující ženy do určité míry ovlivňuje jejich obsah v mateřském mléce. Proto může být nebezpečná pro kvalitu mléka **malnutrice** kojící ženy (3). Množství bílkovin by mělo odpovídat cca 1,1 g bílkovin/kg hmotnosti kojící ženy (2). Z celkového

množství bílkovin by nejlépe polovina nebo alespoň minimálně jedna třetina měla být hrazena zdroji plnohodnotných bílkovin, tedy bílkoviny masa, mléka a vajec, z důvodu jejich vysoké biologické hodnoty. Neplnohodnotné bílkoviny rostlinných zdrojů, jako jsou obiloviny, luštěniny, brambory a další okopaniny jako batáty, topinambury či maniok, ořechy a semena, celkové množství bílkovin doplňují. Tyto rostlinné zdroje bílkovin jsou zároveň velmi dobrými zdroji vlákniny (4).



Ing. Mgr. Diana Chrpová, Ph.D.
Česká zemědělská univerzita v Praze
chrpovad@af.czu.cz

Cit. zkr: *Pediatr. praxi.* 2023;24(1):38–42
Článek přijat redakcí: 22. 12. 2022
Článek přijat k publikaci: 3. 1. 2023