



Dietní omezení u kojících žen

Výlučné kojení po dobu 6 měsíců po porodu má mnoho výhod pro kojence i matku. Mateřské mléko je také důležitým zdrojem energie a živin u dětí ve věku od 6 do 23 měsíců. Existuje však mnoho překážek, které mohou kojení navzdory jeho přednostem narušit. Hlavními důvody selhání kojení je nedostatečné množství mléka, obavy o kvalitu MM. Také různé přetrvávající mýty mohou ovlivňovat laktační chování. Bez vědeckého základu se oblíbené mýty o stravě matek během kojení mohou stát překážkou kojení a vést ke zbytečným dietním omezením u kojících matek.

Častým doporučením pro ženy po porodu je "vyhýbat se jakékoli nadýmavé stravě (kromě luštěnin a zelí se

i vyhýbat čerstvému pečivu a zelenině...), aby předešly "prdíkům" u svého dítěte". Zároveň je jim ale doporučováno, aby měly pestrou a vyváženou stravu, což si docela odporuje. Neexistuje žádné fyziologické vysvětlení, jak by nadýmavá strava matky, mohla nadýmat kojene dítě. Spíš jsou "prdíky" novorozenců a malých kojenců přepisovány na **vrub nezralé mikrobiotě střeva dítěte**.

Přehled literatury neidentifikoval žádná jídla, kterým by se matky během kojení absolutně měly vyhýbat, pokud dítě na jídlo nereaguje negativně. Jídlo je často přeceňováno. V jedné studii se až 84,1 % matek vyhýbalo potravinám z nejasných důvodů. Bez vědeckého základu se populární mýty o mateřské stravě během kojení mohou stát bariérami kojení a vést k zbytečným stravovacím omezením u kojících matek. Většina kultur má během kojení určitá omezení. Mnoho asijských žen se na doporučení vyhýbá studeným jídlům, protože nejsou vhodné pro matku a dítě. Hispánským ženám bylo zase řečeno, aby nejedly vepřové maso, chilli a rajčata. V Koreji jsou matky varovány, aby se vyhýbaly kořeněným jídlům, jako je Kimchi, protože by mohly kojícím dětem způsobit koliku, plynatost...

Mnohým matkám se říká, aby se vyhýbaly **kořeněným jídlům**, protože se předpokládá, že tato jídla způsobují u kojeneho dítěte koliku, plynatost, průjem a vyrážku. Ačkoli silné příchutě, jako je česnek, mohou změnit vůni a chuť mateřského mléka, obvykle to nevede k tomu, že by kojenci byli neklidnější. Dvě studie ukázaly, že kojenci matek, které jedí česnekový extrakt, mají tendenci krmit se delší dobu a zdá se, že preferují různé příchutě v mateřském mléce, což může usnadnit zavádění pevné stravy. Kojenci zřídka reagují na jídlo, které matky jedí, a těch několik potravin, u kterých bylo pozorováno, že způsobují reakce, se u kojenců lišilo, takže **není rozumné doporučovat všem kojícím matkám, aby se některým potravinám vyhýbaly**.

Vyhýbání se **kofeinu** jako je káva, čaj a nealkoholické nápoje. Přestože se kofein přenáší do mateřského mléka, množství kofeinu převáděného do mateřského mléka je obecně menší než 1 % množství zkonsumovaného matkou a mírné užívání kofeinu neovlivňuje negativně kojence. Vzhledem k tomu, že v moči kojenců při konzumaci až tří šálků kávy denně nebyl zjiš-

těn žádný kofein, je nepravděpodobné, že by kojenci zažili měřitelnou expozici kofeinu. Pokud však matka během jednoho dne zkonsumuje více kofeinu, než je obsaženo v 5 šálcích kávy (750 ml), kofein se může začít hromadit v dětském organismu a způsobit příznaky kofeinové stimulace. Theobromin v čokoládě je podobný kofeinu, i když v čokoládě je mnohem méně theobrominu než v kávě. Typický příjem čokolády nezvyšuje významně hladinu theobrominu ani kofeinu u kojence.

Mnoho matek i zdravotníků stále věří, že pití velkého množství **tekutin** pomáhá zvýšit produkci mateřského mléka. **Příjem tekutin během laktace však neovlivňuje objem mléka**. „Napít se do žízně“ je nejlepší vodítko pro to, kolik tekutin by měla kojící matka vypít. Nadbytečný příjem tekutin není prospěšný. Jedna studie zjistila, že pití o 25 % více tekutin, než je doporučení „napít se do žízně“, ve skutečnosti vedlo k mírně snížené produkci mléka.

Je bohužel běžné, že matky jsou varovány, aby se vyhnuly „nadýmavým jídlům“, jako je zelí, květák a brokolice, protože takové potraviny mohou způsobit plynatost ve střevě matky; **plyn a vláknina však nepřecházejí do mateřského mléka**. Podobně kyselé potraviny jako citrusové plody, ananas a rajčata nemají vliv na mateřské mléko, protože **tyto potraviny nemění pH krve**. Pokud má maminka zdravé stravovací návyky, obvykle není důvod je měnit během kojení. Kojenci zřídka reagují na jídlo, které matky jedí, a je málo potravin, u kterých bylo pozorováno, že způsobují reakce u dětí, takže není rozumné doporučit, aby se všechny kojící matky vyhýbaly určitým potravinám. Kojící matky by měly být poučeny o správných výživových praktikách a zároveň by **měly být upozorněny na nevědecké přístupy k omezení stravy**.

Příjem tuků matkou může ovlivnit výsledky infekčních onemocnění u kojenců

Řada studií včetně českých ukazují, že typy tuků jsou důležité, pokud jde o pohodu střev.

Typ tuků, které matka konzumuje během kojení, může mít dlouhodobé důsledky na zdraví střev jejího dítěte. Nové studie naznačují, že typ tuku, které matka konzumuje během kojení má dlouhodobé účinky na zdraví dítěte tím, že ovlivňuje střevní mikrobiální složení, vývoj imunity a riziko onemocnění.

Mezi tři hlavní třídy mastných kyselin patří **nasycené (SFA)**, které se nacházejí v mase a mléčných výrobcích,

