

# Výživa v tehotenstve: potraviny a koreniny

Zdroj: Fertility.sk, súkromný neziskový webový portál zameraný na šírenie informácií z oblasti tehotenstva, plodnosti a riešenia neplodnosti.

1 - bezpečné	2 - užívať s mierou
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>cibuľa kuchynská</b> (<i>Allium cepa</i>) - vo veľkom množstve môže spôsobiť plynatosť, je užitočná pri nachladnutí</li><li>• <b>pažitka</b> (<i>Allium schoenoprasum</i>) - dobrý zdroj vitamínov (kyseliny listovej) a minerálov</li><li>• <b>sladká paprika</b> (sušená)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>alfalfa</b> (<i>Medicago sativa</i>) - obsahuje množstvo vitamínov a minerálov, ale zároveň má estrogénne pôsobenie a môže fungovať antikoncepčne</li><li>• <b>aníz, bedrovník</b> (<i>Pimpinella anisum</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>cesnak kuchynský</b> (<i>Allium sativum</i>) - vo veľkom množstve spôsobuje pálenie záhy, užitočný pri nachladnutí</li><li>• <b>čierne korenie</b> - dráždi žalúdok</li><li>• <b>chili</b> (<i>Capsicum</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>kurkuma</b> (<i>Curcuma longa</i>) - spôsobuje prekrvenie maternice, užívať opatrne, niekedy sa používa aj na zastavenie krvácania počas tehotenstva, je to základná zložka kari korenia</li><li>• <b>majoránka</b> (<i>Origanum majorana</i>) - stimuluje maternicu - môže zosilniť menštruačné krvácanie alebo vyvolať potrat</li><li>• <b>materina dúška</b> (<i>Thymus serpyllum vulgare</i>) - stimuluje maternicu - môže zosilniť menštruačné krvácanie alebo vyvolať potrat</li><li>• <b>miso</b> - sójová pasta používaná na dochutenie polievok a iných jedál, obsahuje prospešné minerály a enzýmy, pomáha proti rannej nevoľnosti</li><li>• <b>morské riasy</b> - dobrý zdroj jódu, železa a vápnika, ale môže obsahovať ťažké kovy, preto ich treba konzumovať s mierou</li><li>• <b>muškátový oriešok</b> (<i>Myristica fragrans</i>) - stimuluje maternicu, pôsobí ako halucinogén</li><li>• <b>pepermint</b> (<i>Mentha x piperita</i>) - upokojuje žalúdok, bráni plynatosti, užívať s mierou (vo veľkom množstve stimuluje maternicu)</li><li>• <b>petržlen</b> (<i>Petroselinum</i>) - zosilňuje menštruačné krvácanie, aromatické oleje vo veľkom množstve spôsobujú potrat</li><li>• <b>rakytník rešetliakový</b> (<i>Hippophae Rhamnoides</i>) - nejasné pôsobenie, užívať opatrne</li><li>• <b>rasca lúčna</b> (<i>Carum carvi</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>šafrán siaty</b> (<i>Crocus sativus</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>škoricica</b> (<i>Cinnamomum sp.</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>tamari omáčka</b> - naturálna sójová omáčka bez konzervantov a syntetických aditív, v primeranom množstve je zdraviu prospešná</li><li>• <b>tymián, dúška tymiánová</b> (<i>Thymus vulgaris</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>zázvor lekársky</b> (<i>Zingiber officinale</i>) - v primeranom množstve je užitočný proti nevoľnosti a nádche</li><li>• <b>zelerové semienka/olej</b> (<i>Apium graveolens</i>) - stimuluje maternicu</li></ul>
3 - užívať opatrne / príprava na pôrod	4 - nebezpečné, neužívať
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>bazalka pravá</b> (<i>Ocimum basilicum</i>) - stimuluje maternicu, vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod, podporuje tvorbu mlieka</li><li>• <b>borievka</b> (<i>Juniperus communis</i>) - stimuluje maternicu, môže spôsobiť potrat, používať len pri pôrode na podporu kontrakcií</li><li>• <b>rozmarín lekársky</b> (<i>Rosmarinus officinalis</i>) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>fenikel</b> (<i>Foeniculum vulgare</i>) - blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat v raných fázach tehotenstva</li><li>• <b>oregáno</b> (<i>Origanum vulgare</i>) - blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat v raných fázach tehotenstva</li><li>• <b>rebarbora lekárská</b> (<i>Rheum officinale</i>) - stimuluje maternicu</li><li>• <b>sladké drievko</b> (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) - zvyšuje krvný tlak, blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat v raných fázach tehotenstva, tiež je možný negatívny vplyv na intelekt dieťaťa</li><li>• <b>šalvia lekárská</b> (<i>Salvia officinalis</i>) - estrogénne pôsobenie, stimuluje maternicu, alkoholový extrakt obsahuje toxický thujon (mutagénny, môže poškodiť plod)</li></ul>