

Výživa v tehotenstve: bylinky, čaje a nápoje

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

1 - bezpečné	2 - užívať s mierou
<p>Medzi bezpečné nápoje patrí väčšina ovocných džúsov a štiav, pre vysoký obsah cukru ich však radšej pite zriedené s vodou. Výnimkou sú nápoje s obsahom šťavy z aloe a brusníc.</p> <p>Vynikajúcim nápojom je voda s citrónovou šťavou - dodá Vám vitamín C a pomôže regulovať pH organizmu.</p> <p>Z bežne dostupných čajov môžete v takmer neobmedzenom množstve piť nasledujúce:</p> <ul style="list-style-type: none">• listy maliníka, ostružina malinová (Rubus idaeus) - udržiava zdravý tonus maternice, podporuje plodnosť, zabraňuje potratu, vhodné užívať pred pôrodom - podporuje tvorbu mlieka• pŕhľava dvojdomá (Urtica dioica) - dobrý zdroj vitamínov, minerálov, vápnika a železa• rooibos (Aspalathus linearis) - dobrý zdroj minerálov a antioxidantov, upokojuje žalúdok a nervy, pôsobí protialergicky• šípky (Rosa laevigata) - dobrý zdroj vitamínu C	<ul style="list-style-type: none">• brusnica pravá, brusnica čučoriedková (Vaccinium vitis-idaea L., Vaccinium myrtillus) - nejasné pôsobenie, užívať opatrne• čaj čierny (Camellia sinensis) - kofeín zvyšuje krvný tlak a vo veľkom množstve môže poškodiť plod• čaj zelený (Camellia sinensis) - kofeín zvyšuje krvný tlak a vo veľkom množstve môže poškodiť plod• harmanček pravý (Matricaria recutita) - upokojuje nervy, môže pomáhať pri rannej nevoľnosti• ibištek (Hibiscus) - neužívať v prvom trimestri, potom s mierou• káva (Coffea arabica) - kofeín zvyšuje krvný tlak a vo veľkom množstve môže poškodiť plod• lipa malolistá (Tilia cordata) - nejasné pôsobenie, užívať opatrne• mate (Yerba mate) - pre obsah kofeínu platia podobné obmedzenia ako pri káve• materina dúška (Thymus serpyllum vulgare) - stimuluje maternicu - môže zosilniť menštruačné krvácanie alebo vyvolať potrat• medovka lekárska (Melissa officinalis) - nejasné pôsobenie, užívať opatrne, upokojuje nervy, pomáha pri nespavosti• pepermint (Mentha x piperita) - upokojuje žalúdok, bráni plynatosti, užívať s mierou (vo veľkom množstve stimuluje maternicu)• rakytník rešetliakový (Hippophae Rhamnoides) - nejasné pôsobenie, užívať opatrne• senna (Senna alexandrina) - laxatívum, neužívať v prvom trimestri - nejasné účinky• zázvor lekársky (Zingiber officinale) - v primeranom množstve je užitočný proti nevoľnosti a nádche
3 - užívať opatrne / príprava na pôrod	4 - nebezpečné, neužívať
<ul style="list-style-type: none">• alchemilka obyčajná (Alchemilla vulgaris) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod• baza čierna (Sambucus nigra) - bobule neužívať, čaj z kvetov - napomáha okysličeniu a prekrveniu, môže vyvolať pôrod, môže byť účinnou prevenciou proti SIDS (syndróm náhleho úmrtia novorodencov)• pastierska kapsička (Capsella bursa pastoris) - stimuluje maternicu, používať len pri pôrode na podporu kontrakcií• rebríček obyčajný (Achillea millefolium) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod	<p>V tehotenstve je potrebné dôsledne sa vyhýbať alkoholickým nápojom, predovšetkým tvrdému alkoholu. Dajte si pozor aj na obsah alkoholu v liečivých sirupoch a tinktúrach. Alkohol je najškodlivejší v posledných mesiacoch tehotenstva, kedy sa vyvíja mozog dieťaťa.</p> <p>Ďalej by ste sa mali vyvarovať užívaniu nasledujúcich bylín a nápojov:</p> <ul style="list-style-type: none">• aloe (Aloe vera) - laxatívum, stimuluje kontrakcie, môže spôsobiť potrat• ďatelina lúčna (Trifolium pratense) - blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat v raných fázach tehotenstva• fenikel (Foeniculum vulgare) - blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat v raných fázach tehotenstva• kolové nápoje - obsahujú množstvo cukru, kofeín, kyselinu fosforečnú, poškodzujú zuby, prekysľujú organizmus, môžu zhoršiť nevoľnosti a v krajnom prípade poškodiť plod• lapacho (Tabebuia impetiginosa) - obsahuje saponíny a spomaľuje rast buniek - môže poškodiť plod a vyvolať potrat• levanduľa (Lavandula officinalis) - cytotoxické esenciálne oleje, môže poškodiť plod a vyvolať potrat• šalvia lekárska (Salvia officinalis) - estrogénne pôsobenie, stimuluje maternicu, alkoholový extrakt obsahuje toxický thujon (mutagénny, môže poškodiť plod)