

12 Abstrakt:

Ve své práci jsem se zaměřila na výživu v graviditě u vegetariánsky se stravujících žen, na rizika spojená s touto výživou a následná doporučení.

Čerpala jsem jak z odborné literatury, studií, tak odborných článků lékařů, kteří tyto ženy mají za pacientky, a také z diskusí samotných žen, vegetariánsky se stravujících.

Vegetariánská strava má své výhody i nevýhody. Těhotná žena, která si vybrala tento způsob stravování, by neměla zapomínat na řadu rizik, která jsou s tím spojena. Těhotným vegetariánkám, ale nejen jim, ale také normálně se stravujícím těhotným ženám, chybí ve stravě řada látek, jejichž nedostatek může vážně poškodit plod, ale také samotnou ženu. U vegetariánek je toto riziko mnohem větší.

V současné době, řada lidí podléhá tomuto typu stravování, zvláště ženy za účelem diety, ale měly by si uvědomit, že tento druh stravování má své výhody, ale také nevýhody, že chybějící látky je nutné doplnit, ať už náhražkou s podobným složením živin, nebo zvýšeným množstvím, protože tělo tyto látky ke své správné funkci potřebuje.

Vegetariánská výživa není problémem pokud je dodržováno doplňování chybějících látek, případně jejich náhrada jinými. Vegetariánství není jednotný druh stravování a dále se dělí a specifikuje na jednotlivá odvětví. Proto by každá žena, která se takto rozhodne stravovat a je těhotná, měla na to upozornit svého lékaře a poradit se, jaké látky doplnit, aby nedošlo k poškození plodu a jí samotné.

Těhotných vegetariánek přibývá a dostupných informací, jak si poradit s doplněním chybějících látek, chybí.