**Nejezte za dva, jezte dvakrát zdravěji. VoZP vyvrací mýty   
o těhotenství**

**Praha, 21. dubna 2022 – Pro řadu žen patří těhotenské období k nejkrásnějším v životě. Zdravý a správný vývoj miminka ale závisí na celé řadě faktorů, kvůli kterým nastávající maminky musí upravit životní styl. K tomu se pojí celá řada neúplných informací a mýtů. Vojenská zdravotní pojišťovna vyvrací ty nejznámější a radí jak na prevenci v těhotenství.**

Necvičit, jíst za dva nebo nepít kávu. To jsou jen některé ze zaručených rad, jimiž by se údajně měly během těhotenství řídit nastávající maminky. Ne všechny však nabízejí skutečný vhled do toho, co by těhotná žena měla či neměla dělat. „*Rozšířené doporučení například tvrdí, že by těhotné neměly cvičit. Skutečnost však zcela záleží na kondici jedince. Aktivita je pro těhotné naopak vhodná, mělo by se ale jednat o mírnější sporty, jako jsou jóga, pilates nebo delší procházky. Umírněný přístup je vhodnou cestou i u konzumace kávy. Obecně lze říci, že jeden šálek denně ničemu neuškodí. Konkrétní doporučení vám na základě vašeho zdravotního stavu vždy nejlépe poskytne ošetřující lékař,“* vysvětluje MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka Vojenské zdravotní pojišťovny.

Další velmi rozšířená rada tvrdí, že budoucí maminky by měly jíst dvakrát víc. *„Těhotná žena potřebuje navýšit denní příjem kalorií oproti normálnímu stavu pouze o přibližně 300 kcal, rozhodně ne na dvojnásobek. Větší důraz by měl být kladen na kvalitu než kvantitu. Doporučuji více dbát na vyváženost a pestrost stravy a zařadit do jídelníčku potraviny s vysokým podílem komplexních sacharidů. Ty se vyskytují například v bramborách, luštěninách nebo škrobu z obilovin. Oproti jednoduchým sacharidům se z těchto potravin cukr uvolňuje pozvolna a delší dobu, což zajišťuje plodu rovnoměrný přívod glukózy. Také je vhodné doplňovat kyselinu listovou, železo a vitamíny,“* dodává revizní lékařka VoZP.

Vojenská zdravotní pojišťovna svým klientům přispívá 200 korun ročně na doplňky stravy vhodné pro těhotné ženy. Dále jim také nabízí příspěvek až 1500 Kč na preventivní vyšetření a konzultace v těhotenství a po porodu a pro novopečené rodiče pak dalších 1500 korun na produkty pro miminka. Více o podpoře pro těhotné a čerstvé maminky se dozvíte na [vozp.cz/prispevky-na-prevenci](https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.  
Jana Přiklopilová

Account Manager  
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)