Prehrana v prvih 1000 dneh

PREHRANA V ČASU NAČRTOVANJA NOSEČNOSTI

doc. dr. **Evgen Benedik**, univ. dipl. inž. živ. tehnol., klinični dietetik*

Kazalo

Uvod 3

Kako prehrana v času načrtovanja nosečnosti vpliva na samo nosečnost in otroka? 5

Kako izboljšati možnost za zanositev? 7

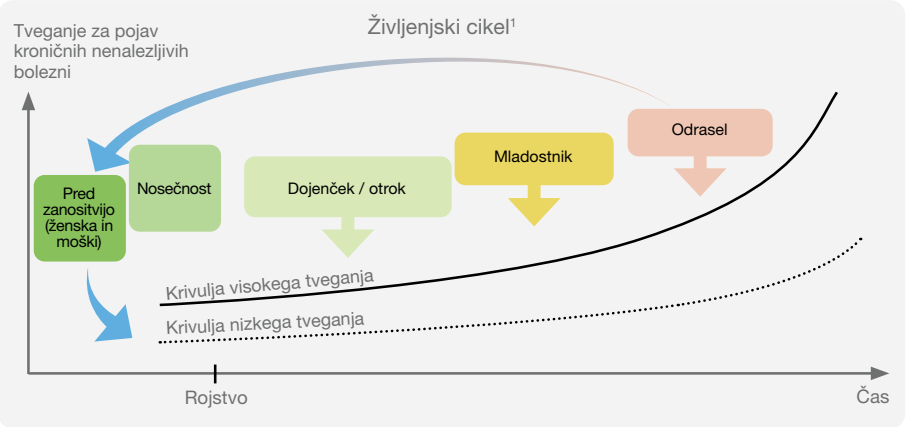
- **Optimizirajte telesno maso** 7
- **Poskrbite za uravnoteženo prehrano** 9
  - Pomembna hranila v času načrtovanja nosečnosti 15
- **Ostali dejavniki** 16
  - Omejite vnos alkohola 16
  - Omejite vnos kofeina 16
  - Opustite kajenje 17
  - Izboljšajte spanec 17
  - Zmanjšajte stres 17

Literatura 18

Uvod

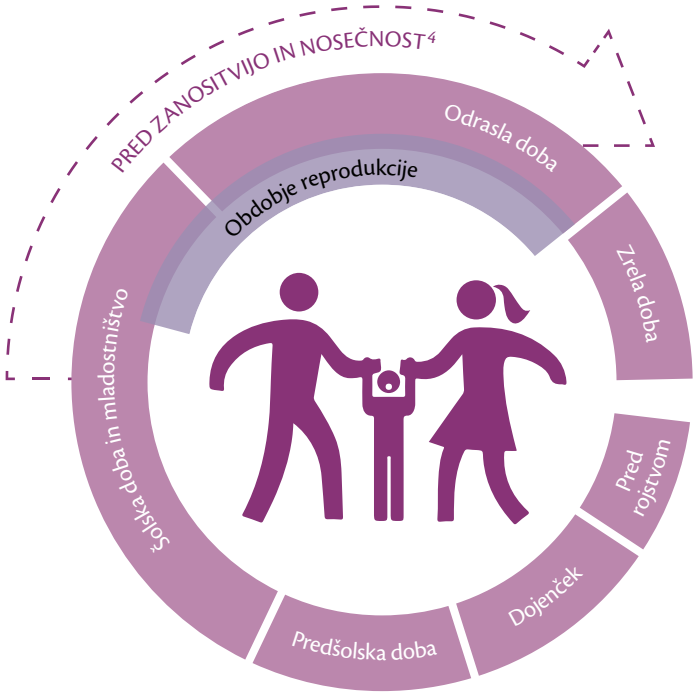
Načrtovanje otroka predstavlja eno največjih življenjskih prelomnic vsakega para. Ker ima prehrana močan vpliv tako na vaše zdravje kot na zdravje in razvoj ploda ter bodočega otroka, smo za vas pripravili sklop treh priročnikov. V njih boste dobili vse potrebne informacije o tem, kako se prehranjevati **v času načrtovanja nosečnosti**, med samo nosečnostjo in v času dojenja.

Prehrana pred in med nosečnostjo, v času dojenja ter zlasti v prvem letu življenja dojenčka je dolgoročna naložba v njegovo zdravje za celo življenje. Vpliva ne le na zdravje dojenčka in otroka, temveč seže njen vpliv vse v odraslo dobo, saj uravnotežena prehrana zmanjša tveganje za razvoj različnih sodobnih nenalezljivih bolezni, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, čezmerna telesna masa, različne presnovne bolezni ter bolezni srca in ožilja. Omenjeni pojav se imenuje presnovno programiranje ali presnovni vtis. V rodni dobi, zlasti v času načrtovanja nosečnosti, je pomembno, da si bodoča mati in oče uredita prehranjevalne navade kot tudi življenjski slog. S tem si zagotovita lastno ustrezno prehranjenost in prehranjenost plodu v prvih tednih nosečnosti, ko se ženska še ne zaveda svojega stanja.



Kako prehrana v času načrtovanja nosečnosti vpliva na samo nosečnost in otroka?

Vse celice v našem telesu za pravilno delovanje potrebujejo dovolj hranil, kar še posebej velja za naše spolne celice, saj se ob združitvi ženske in moške spolne celice razvije otrok. Glavna naloga spolnih celic je, da na otroka prenesejo genetski material staršev, zato je njihovo pravilno delovanje ključnega pomena. Ker uravnotežena prehrana dokazano ugodno vpliva na »zdravje« spolnih celic, morata oba bodoča starša, tako ženska kot moški, poskrbeti za optimalno prehrano vsaj tri mesece pred zanositvijo.[2] Ustrezna prehrana matere je pomembna tudi za pravilen razvoj posteljice, saj znotraj nje poteka izmenjava hranilnih snovi (hranila, kisik ipd.) med materjo in plodom. Zdravstveno stanje obeh staršev pred zanositvijo je močno povezano s samim izidom nosečnosti. Vedno več raziskav potrjuje, da je obdobje v času pred spočetjem otroka kritično za zdravje več generacij (bodoče mame, bodočega otroka in celo otrokovih potomcev oz. vnukov bodočih staršev).[3]



Če s partnerjem načrtujeta nosečnost, si želita, da se vajini družini pridruži še en član. Nekateri pari nimajo težav z zanositvijo, medtem ko pri drugih pot do uspeha terja daljši čas in več truda. Plodnost žensk in moških je odvisna od več različnih dejavnikov. Možnost za zanositev lahko občutno izboljšate tudi s primerno prehrano ter zdravim in aktivnim življenjskim slogom. Ključen je ustrezen energijski vnos, zadosten vnos vseh hranilnih snovi in pravo razmerje med posameznimi hranili. Vse našteto, tako pri ženskah kot tudi pri moških, vpliva na zdravje spolnih celic in izboljša možnost za zanositev.[3, 5]

Z neplodnostjo, ki je definirana kot nezmožnost zanositve ob nezaščitenih spolnih odnosih, ki trajajo več kot eno leto, ima težave vse več parov.[6] V Sloveniji se z neplodnostjo srečuje približno 15 % parov ali vsak 6. do 7. par.[7]

Kako izboljšati možnost za zanositev?

Z uravnoteženo prehrano lahko izboljšate možnost za naravno spočetje otroka.

OPTIMIZIRAJTE TELESNO MASO

Znanstveniki so ugotovili, da čezmerna ali prenizka telesna masa pri moških in ženskah zmanjšata možnost za zanositev,[8, 9, 10] zato je pomembno, da čim prej dosežete optimalno telesno maso. Hujšanje v času nosečnosti in dojenja ni zaželeno, zato je čas pred spočetjem otroka najprimernejši, da poskrbite za ustrezno telesno maso. Čezmerna telesna masa v času nosečnosti ustvari namreč vrsto zdravstvenih tveganj tako za žensko (visok krvni tlak, gestacijska sladkorna bolezen, zapleti pri porodu ipd.) kot za plod (prevelik dojenček, glukozna intoleranca, visoke vrednosti inzulina v krvi, prezgodnje rojstvo, prirojene anomalije, razvoj debelosti pozneje v življenju ipd.). Tudi prenizka telesna masa je povezana z vrsto zapletov. Podhranjenost vpliva na otrokov intelektualni, fizični in socialni razvoj, prav tako lahko povzroči prirojene anomalije, nizko porodno telesno maso ter zaostanek v rasti in razvoju.[1]

Ocenjujejo, da je v Sloveniji čezmerno hranjenih in debelih približno 40 % odraslih (okoli 29 % žensk in 48 % moških), podhranjenih pa približno 1 % odraslih.[11]

Svoje okvirno stanje lahko najhitreje ocenite na podlagi izračuna indeksa telesne mase (ITM). Vrednosti med 18,5 in 25 pomenijo normalno stanje prehranjenosti, medtem ko nižje ali višje vrednosti nakazujejo na podhranjenost oz. čezmerno hranjenost ali debelost.

Omenjene vrednosti so le okvirne in ne veljajo za vse. Aktivni športniki imajo lahko namreč višji ITM na račun višjega deleža mišične mase in ne na račun odvečne maščobne mase.

Indeks telesne mase	Prehranski status[11]
< 18,5	Podhranjenost
18,5–24,9	Normalna telesna masa
25–29,9	Čezmerna hranjenost
> 30	Debelost

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{(\text{višina (m)})^2}$$

Če ste ugotovili, da spadate v skupino s prenizko ali čezmerno telesno maso, je zaželeno, da se še pred spočetjem poskušate približati normalni telesni masi. Kot rečeno, to velja tako za ženske kot za moške. Za izgubo telesne mase se ne poslužujte posebnih diet, poskrbite za uravnoteženo prehrano in zadostno telesno dejavnost. Zaželeno je postopno zniževanje telesne mase, približno 0,5 kg tedensko. Če potrebujete pomoč, se lahko obrnete na kliničnega dietetika, ki vam bo pomagal pri optimizaciji vaše prehrane.

POSKRBITE ZA URAVNOTEŽENO PREHRANO

Ne glede na vašo telesno maso poskrbite, da se prehranjujete uravnoteženo, saj boste le na ta način zagotovili zadosten vnos vseh hranil in s tem povečali možnost za zanositev.

Redno zajtrkujte, saj imajo ljudje, ki redno uživajo zajtrk, dokazano boljše prehranske navade, boljši nadzor nad telesno maso, manj možnosti za razvoj srčno-žilnih bolezni in so na splošno bolj zdravi od ljudi, ki zajtrka ne uživajo.[12, 13, 14] Optimizirajte število obrokov (ne manj kot 3 obroki dnevno), večino hrane zaužijte v prvi polovici dneva, zadnji obrok pa vsaj 2 uri pred spanjem. Ti ukrepi pozitivno vplivajo na optimizacijo telesne mase ter zmanjšajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa II in drugih bolezni.[15, 16, 17]

Pri oblikovanju zdravih prehranskih navad imejte v mislih naslednjih 10 nasvetov.[18]

1. Uživajte v raznolikosti hrane

Izkoristite raznolikost živil in jejte vsestransko. Izbirajte predvsem živila rastlinskega izvora.

Nobeno živilo ne more zagotoviti vseh hranil. Bolj raznoliko boste jedli, nižje bo tveganje za neuravnoteženo prehrano. Cilj je, da tedensko zaužijete vsaj 30 različnih živil. Izbirajte predvsem svežo, sezonsko, hranilno bogato in lokalno pridelano hrano.

2. Zelenjava in sadje, pravilo »5 na dan«

Uživajte vsaj tri porcije zelenjave in dve porciji sadja dnevno. V to skupino spadajo tudi stročnice, kot so leča, čičerika in fižol ter (nesoljeni) oreščki.

Zelenjava in sadje vas oskrbujejo z mnogimi hranilnimi snovmi, tudi s prehransko vlaknino, ki ugodno vplivajo na naše zdravje. Redno uživanje zelenjave in sadja zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih ter drugih sodobnih nenalezljivih bolezni.

3. Prednost dajajte polnozrnatim živilom

Polnozrnate vrste žitnih izdelkov, kot so kruh, testenine, riž in moka, so najboljša izbira za vaše zdravje.

Polnozrnata živila vas bodo nasitila za dlje časa, njihova prednost pa je tudi višja vsebnost hranil kot pri izdelkih iz bele moke. Prehranska vlaknina iz polnozrnatih živil zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II, dislipidemije, raka debelega črevesja in srčno-žilnih bolezni.

4. Obrok dopolnite z izbiro živil živalskega izvora

Dnevno uživajte mleko in mlečne izdelke, kot sta jogurt in sir, ter dvakrat tedensko ribe. Uživanje mesa omejite na 300 do 600 g na teden.

Mleko in mlečni izdelki so dober vir visokokakovostnih beljakovin, vitamina B_2 in kalcija.

Morske ribe vas preskrbijo z jodom, mastne ribe pa so pomemben vir dolgoverižnih večkrat nenasičenih maščobnih kislin, predvsem dokozaheksaenojske kisline (DHK). Raje izbirajte majhne ribe (girice, sardele, inčune, skuše), ki so na začetku prehranjevalne verige, saj večje, predatorske ribe vsebujejo škodljive »težke« kovine in mikroplastiko.

Meso predstavlja pomemben vir železa, vitamina B_{12}, selena in cinka, kar pa ne velja za procesirane mesne izdelke, kot so paštete, hrenovke, salame in klobase.

5. Izbirajte »zdrave« maščobe

Uporabljajte kakovostna rastlinska olja.

Za pripravo hrane uporabljajte navadno oljčno, repično ali sončnično olje. Kot dodatek že pripravljeni hrani, npr. za solato, uporabljajte hladno stiskano oljčno olje, hladno stiskano olje oljne repice, orehovo, laneno in konopljino olje. Omenjena olja morate hraniti v temnem prostoru, najbolje v hladilniku, saj niso primerna za toplotno obdelavo. Najbolje je, da za pripravo, npr. solate, uporabljate kombinacijo več različnih hladno stiskanih olj.

Izogibajte se skritim maščobam, ki se nahajajo predvsem v predelani hrani, kot so klobase, peciva, sladkarije in hitra hrana.

Kot vse maščobe so tudi rastlinska olja energijsko bogata, vendar predstavljajo dober vir esencialnih maščobnih kislin in vitamina E.

Rastlinska olja ne vsebujejo za naše telo dveh izjemno pomembnih večkrat nenasičenih dolgoverižnih maščobnih kislin, kot sta eikozapentaenojska in dokozaheksaenojska kislina (EPK in DHK), dober vir pa so, kot že omenjeno, mastne morske ribe oz. pripravki iz planktona ali mikroalg (primerno za vegane).

6. Znižajte vnos prostih sladkorjev in soli

Hrana in pijača, sladkani s sladkorjem, nista priporočljivi in bi se jim morali izogibati, kadar je to možno. Sladkor naj bi uživali le v majhnih količinah, saj povečuje tveganje za pojav nenalezljivih kroničnih bolezni kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, čezmerna telesna masa, različne presnovne bolezni ter bolezni srca in ožilja. Med drugim povečuje tudi razvoj kariesa.

Omejite porabo soli in zmanjšajte delež živil z visoko vsebnostjo soli. Bodite kreativni in hrano začinite z zelišči in začimbami. Preveč soli v vaši hrani lahko zviša vaš krvni tlak. Vnos soli naj ne bi presegal 5 g dnevno (ena čajna žlička ali dva kosa kruha obložena s sirom in šunko na dan). Izberite jodirano sol.

7. Voda je najboljša izbira

Spijte vsaj 1,5 L vode na dan. V poletnih mesecih, ob intenzivni telesni dejavnosti in v času bolezni so potrebe po tekočini še večje.

Voda ali druge brezenergijske pijače, kot so nesladkani čaji in doma pripravljena limonada, so najboljša izbira. Uživanje sladkanih in energijskih pijač, tudi 100 % sadnih sokov, ni priporočljivo.

Vaše telo potrebuje tekočino v obliki vode. Sladkane pijače in 100 % sadni sokovi prispevajo k previsokemu energijskemu vnosu, obenem pa vsebujejo zelo malo hranil. Njihovo uživanje lahko spodbuja razvoj čezmerne telesne mase in sladkorne bolezni tipa II.

8. Skrbno pripravite jedi

Živila kuhajte tako dolgo, kot je potrebno, vendar čim krajši čas ter s čim manjšo količino vode in maščob. Med praženjem, pečenjem in cvrtjem bodite pozorni na to, da hrane ne zažgete, saj so ožgani deli hrane zdravju škodljivi. Sicer se, kolikor je le mogoče, izogibajte praženju in cvrtju. Previdna priprava hrane bo ohranila njen naravni okus in hranljive snovi.

9. Jejte premišljeno in uživajte v hrani

Za hranjenje si vzemite čas, zato jejte počasi. Izogibajte se prehranjevanju na poti in v naglici. Hrano dobro prežvečite. Izogibajte se izpuščanju obrokov, med enim in drugim obrokom naj ne preteče preveč časa (ne več kot 5 ur). Priporočamo, da vsaj dve uri pred spanjem ne uživate hrane in pijače, razen navadne vode ali nesladkanih čajev. Počasno in zavestno hranjenje spodbuja užitek kot tudi občutek sitosti.

10. (P)ostanite aktivni

Uravnoteženo prehrano združite z obilico telesne dejavnosti. Ne pomaga le redna vadba, ki je sicer koristna, vendar je pomembno tudi aktivno vsakdanje življenje, ki vključuje pogosto hojo, kolesarjenje, plavanje ipd.

Zmerna telesna dejavnost 30 do 60 minut dnevno bo koristila vašemu zdravju in vam pomagala nadzorovati telesno maso.

Pomembna hranila v času načrtovanja nosečnosti

Hranilo	Priporočila	Prehranski vir[1]
Vitamin B_9	V času načrtovanja nosečnosti je priporočljivo uživanje prehranskega dopolnila z vitaminom B_9 oz. folno kislino (400 µg/dan).	Goveja jetra, čičerika, fižol, soja, leča, špinača, brokoli.
Vitamin B_{12}	Dodatek vitamina B_{12} je potreben predvsem pri osebah, ki se poslužujejo veganske prehrane.	Jetra, morska hrana, rdeče meso, jajca, sir, perutnina.
Vitamin D	V času odsotnosti endogene sinteze vitamina D s pomočjo sončne svetlobe (od oktobra do maja) se svetuje uživanje vitamina D s prehranskimi dopolnili ali zdravili (20 µg/dan oz. 800 mednarodnih enot/dan).	Ribje olje, losos, sardine, navadni tun, jajca, maslo, sir.
Železo	Kronično pomanjkanje železa (in z njim povezana slabokrvnost) sodi med najpogostejše prehransko pomanjkanje na svetu. Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da bi morale vse ženske v rodni dobi, nagnjene k pomanjkanju železa, z dopolnili zaužiti 60 mg železa tedensko.	Rdeče meso, jajca, soja, leča, polnozrnati žitni izdelki.
DHK	Če ne uživate malih mastnih morskih rib vsaj dvakrat tedensko, se svetuje dodatek DHK v obliki prehranskih dopolnil (200 do 250 mg/dan).	Mastne morske ribe, morski sadeži in ikre.

V primeru, da jemljete več prehranskih dopolnil hkrati, se o tem posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom, saj je možno predoziranje z nekaterimi hranili (npr. vitamin B_9, vitamin D).

OSTALI DEJAVNIKI

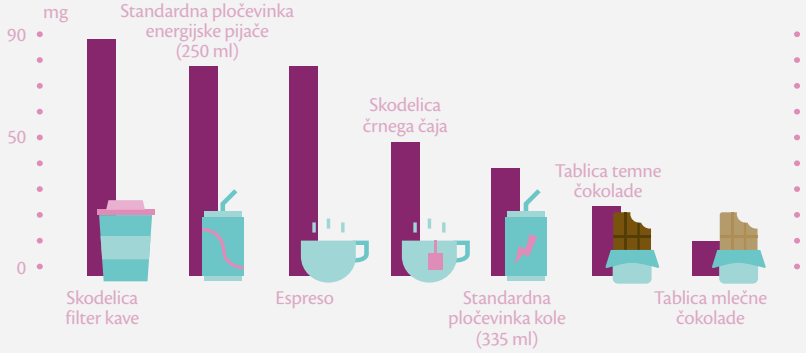
Omejite vnos alkohola

V času načrtovanja nosečnosti je zaželeno, da oba partnerja čim bolj omejita vnos alkoholnih pijač. Čeprav si rezultati študij niso povsem enotni, nekatere raziskave nakazujejo na to, da uživanje alkohola zmanjšuje plodnost pri obeh spolih.[19]

Omejite vnos kofeina

Kofein je kemična snov, ki jo najdemo predvsem v kavi, pa tudi v čaju, kakavu, čokoladi, energijskih napitkih, nekaterih gaziranih pijačah in zdravilih. Kofein lahko vpliva na zmanjšano plodnost, zato je priporočljivo omejiti njegov vnos.[20, 21] Dnevne količine kofeina naj ne bi presegale 300 mg/dan, kar ustreza približno 3 skodelicam kave dnevno.[22]

Koliko kofeina je v različnih izdelkih?[23]



Opustite kajenje

Kajenje čim prej opustite, saj je zelo povezano s kakovostjo spolnih celic pri obeh spolih. Povzroča tudi zmanjšanje števila jajčec pri ženskah kot tudi občutno znižanje v kakovosti, številu in gibljivosti spermijev pri moških, kar močno zmanjša možnost za zanositev.[24]

Izboljšajte spanec

Poskrbite za kakovosten spanec, saj je zadostna količina spanja ključna za naše zdravje in dobro počutje. Odrasli potrebujemo vsaj 7 ur spanca dnevno. Na našo plodnost ne vpliva le količina spanja, temveč tudi kdaj spimo, zato je pomembno, da zaspimo in vstanemo vsak dan ob približno enaki uri.[25]

Zmanjšajte stres

Stres je eden od pomembnejših dejavnikov, ki lahko ovirajo zanositev.[26] Načrtovanje nosečnosti je lahko že samo po sebi stresno, vendar se oba s partnerjem poskušajta čim bolj sprostiti. Zavedati se morate, da povprečen par za spočetje otroka potrebuje približno 6 mesecev. Poskrbite za zdrav življenjski slog in v času načrtovanja nosečnosti poskušajte čim bolj uživati.

Literatura

1. Hanson, M. A. *et al.* (2015). 'The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: "Think Nutrition First"', *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 131, pp. S213–S253. doi: 10.1016/s0020-7292(15)30034-5.
2. Sun, C. *et al.* (2013). 'Effects of early-life environment and epigenetics on cardiovascular disease risk in children: Highlighting the role of twin studies', *Pediatric Research*, 73(4–2), pp. 523–530. doi: 10.1038/pr.2013.6.
3. Stephenson, J. (2018). 'Europe PMC Funders Group Before the beginning : nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health', *The Lancet*, 391(10132), pp. 1830–1841. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30311-8.Before.
4. Svetovna zdravstvena organizacija (2013). 'Preconception care to reduce maternal and childhood mortality and morbidity', https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/concensus_preconception_care/en/
5. Barker, M. *et al.* (2018). 'Intervention strategies to improve nutrition and health behaviours before conception', *The Lancet*. Elsevier Ltd, 391(10132), pp. 1853–1864. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30313-1.
6. Mascarenhas et al. (2012). 'National, Regional, and Global Trends in Infertility Prevalence Since 1990: A Systematic Analysis of 277 Health Surveys'. doi: 10.1371/journal.pmed.1001356.
7. Zaviršek, D. (2012). Od krvi do skrbi: socialno starševstvo v globalnem svetu. Maribor: Aristej.
8. Chiu, Y. H., Chavarro, J. E. and Souter, I. (2018). 'Diet and female fertility: doctor, what should I eat?', *Fertility and Sterility*. Elsevier Inc., 110(4), pp. 560–569. doi: 10.1016/j.fertnstert.2018.05.027.
9. Salas-Huetos, A., Bulló, M. and Salas-Salvadó, J. (2017). 'Dietary patterns, foods and nutrients in male fertility parameters and fecundability: A systematic review of observational studies', *Human Reproduction Update*, 23(4), pp. 371–389. doi: 10.1093/humupd/dmx006.
10. Silvestris, E., Lovero, D. and Palmirotta, R. (2019). 'Nutrition and female fertility: An interdependent correlation', *Frontiers in Endocrinology*, 10(JUN). doi: 10.3389/fendo.2019.00346.
11. Inštitut za nutricionistiko (2020). 'Normalna telesna masa', https://www.prehrana.si/moja-prehrana/normalna-telesna-teza
12. Chen, H. *et al.* (2020). 'Association between skipping breakfast and risk of cardiovascular disease and all cause mortality: A meta-analysis', *Clinical Nutrition*. Elsevier Ltd, (xxxx). doi: 10.1016/j.clnu.2020.02.004.
13. Ma, X. *et al.* (2020). 'Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis', *Obesity Research and Clinical Practice*. Asia Oceania Assoc. for the Study of Obesity, 14(1), pp. 1–8. doi: 10.1016/j.orcp.2019.12.002.
14. Wang, W. *et al.* (2020). 'Breakfast size is associated with daily energy intake and diet quality', *Nutrition*. Elsevier Inc., p. 110764. doi: 10.1016/j.nut.2020.110764.
15. Paoli, A. *et al.* (2019). 'The influence of meal frequency and timing on health in humans: The role of fasting', *Nutrients*, 11(4), pp. 1–19. doi: 10.3390/nu11040719.
16. Aoyama, S. and Shibata, S. (2020). 'Time-of-Day-Dependent Physiological Responses to Meal and Exercise', *Frontiers in Nutrition*, 7(February), pp. 1–12. doi: 10.3389/fnut.2020.00018.
17. Kim, Y. J. *et al.* (2020). 'Meal frequency and skipping breakfast are associated with chronic kidney disease', *Nutrients*, 12(2). doi: 10.3390/nu12020331.
18. DGE (2020). '10 guidelines of the German Nutrition Society (DGE) for a wholesome, diet' https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/en/10-guidelines-wholesome-diet-dge.pdf
19. Gaskins, A. J. and Chavarro, J. E. (2018). 'Diet and fertility: a review', *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Elsevier Inc., 218(4), pp. 379–389. doi: 10.1016/j.ajog.2017.08.010.
20. Ricci, E. *et al.* (2017). 'Coffee and caffeine intake and male infertility: A systematic review', *Nutrition Journal*. Nutrition Journal, 16(1), pp. 1–14. doi: 10.1186/s12937-017-0257-2.
21. Ricci, E. *et al.* (2018). 'Maternal and paternal caffeine intake and art outcomes in couples referring to an Italian fertility clinic: A prospective cohort', *Nutrients*, 10(8), pp. 1–9. doi: 10.3390/nu10081116.
22. Shawe, J. *et al.* (2015). 'Preconception care policy, guidelines, recommendations and services across six European countries: Belgium (Flanders), Denmark, Italy, the Netherlands, Sweden and the United Kingdom', *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 20(2), pp. 77–87. doi: 10.3109/13625187.2014.990088.
23. Inštitut za nutricionistiko (2019). 'Kofein', https://www.prehrana.si/clanek/141-kofein
24. Lan, L. *et al.* (2017). 'Systematic review and meta-analysis of the impact of preconception lifestyle interventions on fertility, obstetric, fetal, anthropometric and metabolic outcomes in men and women', *Human Reproduction*, 32(9), pp. 1925–1940. doi: 10.1093/humrep/dex241.
25. Kloss, J. D. *et al.* (2015). 'Sleep, sleep disturbance, and fertility in women', *Sleep Medicine Reviews*, 22, pp. 78–87. doi: 10.1016/j.smrv.2014.10.005.
26. Lynch, C. D. *et al.* (2014). 'Preconception stress increases the risk of infertility: Results from a couple-based prospective cohort study-the LIFE study', *Human Reproduction*, 29(5), pp. 1067–1075. doi: 10.1093/humrep/deu032.

***Avtor:** doc. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol., klinični dietetik, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko, ter Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Skupina za humano prehrano

Datum izdaje: december 2022

Izdajatelj: Bayer d.o.o., Bravničarjeva 13, 1000 Ljubljana, e-naslov: info.si@bayer.com

Družina izdelkov za vsako posamezno obdobje od načrtovanja nosečnosti, za čas nosečnosti in za obdobje dojenja.

elenatal™	elebaby™	elemama™
Pred zanositvijo in v 1. tromesečju nosečnosti	Za 2. in 3. tromesečje po nosečnosti	V času dojenja in po porodu

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Priporočamo uživanje prehranskega dopolnila v okviru raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

1. Calendar year 2021 sales based on value at manufacturer's selling price from Nicholas Hall's global CHC database, DB6.

CH-20221128-94