Môžu doplnky stravy zvýšiť laktáciu?

Zverejnené: 18. marca 2026 | Autor: Ing. Mária Lamparská



Galaktogogá sú lieky alebo iné látky, o ktorých sa predpokladá, že pomáhajú pri začatí, udržaní alebo zvýšení tvorby materského mlieka.

Často sa stáva, že matka si myslí, že nemá dostatok materského mlieka, pretože dieťa vyžaduje častejšie mlieko alebo preto, že matka nemá tvrdé prsníky. Avšak toto nie sú tie správne ukazovatele nedostatočnej tvorby materského mlieka.

Znaky nedostatku materského mlieka:

- dieťa neprospieva (váha, výška),
- neefektívne dojčenie,

- málo pocikaných plienok (aspoň 6/24 hodín),
- tmavý moč,
- dojčenie menej ako 8x za 24 hodín,
- letargické dieťa,
- neustupujúca žltačka,
- z prsníka nevyteká žiadne mlieko,
- prepadnutá fontanela.

Ak má dieťa dostatok pocikaných plienok neznamená to, že dostáva dostatok materského mlieka. Preto treba sledovať aj ostatné prejavy. Je dôležité nasmerovať matku na efektívne dojčenie, zvýšenie/zníženie toku materského mlieka, liečba prípadnej matitídy, ragád, aby sa výhradné dojčenie opäť obnovilo.

Efektívne dojčenie je dojčenie, kedy dieťa saje mlieko, pričom pri neefektívnom dojčení dieťa mlieko nesaje, ale len cmúľa bradavku a tak neprijíma mlieko, neprospieva a dojčenie je bolestivé.

Znaky efektívneho dojčenia:

Dieťa sa dotýka bradou prsníka, prsníky sú po dojčení mäkšie, bradavka je po dojčení povytiahnutá do tvaru cumlíka, brada, spánky a uši dieťaťa sa hýbu, dojčenie bez intervalov a časového obmedzenia, dostatok pocikaných plienok (aspoň 6 – 8 za deň) a prospievanie (priberanie a rast).

Rastlinné výťažky na podporu tvorby materského mlieka

Takzvané galaktogogá nemajú ten správny účinok, pokiaľ nie je dieťa správne prisaté. Dojčenie nie je efektívne, ak nie je zachovaný kontakt koža na kožu medzi matkou a dieťaťom. Preto by primárne nemali byť odporúčané galaktogogá na zvýšenie tvorby mlieka, ale skôr by sa mali skontrolovať vyššie spomenuté podmienky, dbať na komfort matky a na edukáciu o dojčení a následne je možné použiť galaktogogá a sledovať prípadné účinky na laktáciu či nežiaduce účinky.

Zdravotné príčiny nízkej tvorby mlieka: tehotenstvo, lieky, primárna insuficiencia mliečnej žľazy, operácia prsníka, syndróm polycystických vaječníkov, hypotyreóza, zadržaná placenta, tekálno-luteínová cysta, silné fajčenie alebo konzumácia alkoholu alebo iné relevantné stavy. Následne je vhodné liečiť tieto diagnózy. Každá zo spomínaných bylín má účinok na metabolizmus či trávenie a tak aj na hladinu hormónov a kvalitu tuku v materskom mlieku, čo ovplyvňuje množstvo produkovaného mlieka. Vždy je vhodné uistiť sa, či matka nepociťuje stres, tráviaci diskomfort alebo či nemá metabolické poruchy ako inzulínová rezistencia a podľa toho určiť, ktoré galaktogogum či iný liek, doplnok výživy zvoliť (probiotiká, magnézium, vláknina či nižšie spomenuté doplnky).

Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) urobila v roku 2018 protokol, kde vyhodnotila štúdie a dospela k záveru, že štúdie sú nejednoznačné a mnohé rastlinné doplnky napríklad **fenikel** môžu vyvolať alergickú reakciu, ak má matka skríženú alergickú reakciu s rastlinami čeľade *Asteraceae*, *Fabaceae*, cícerom, arašidmi, sójou či zeleným hráškom. Preto sa treba uistiť či matka netrpí alergiou na niektoré z týchto rastlín. Avšak pri fenikle sa účinok na laktáciu nepreukázal, bol vyhodnotený ako placebo.

Ostropestrec mariánsky

Pri silymaríne či rastline ostropestrec mariánsky je možná alergická reakcia na rastliny čeľade *Asteracea* a *Compositea* ako sú sedmokrásky, artičoky, bodliak obyčajný a kiwi. Tu však bol zaznamenaný pozitívny vplyv na

laktáciu. Pestrec mariánsky a silymarín sú u dospelých dobre tolerované, pričom sa vyskytujú iba mierne vedľajšie účinky ako je hnačka, bolesť hlavy a kožné reakcie. Pokiaľ matka pociťuje nežiaduce účinky ako je hnačka, nadúvanie, nevoľnosť, tak je lepšie dávku znížiť alebo doplnok vyradiť. Ako galaktogogum sa odporúča užívať 1 x denne 420 mg silymarínu po dobu 60 dní.

Jastrabina lekárska

Pozitívny účinok na tvorbu mlieka sa zistil v kombinácií sylimarínu s jastrabinou lekárskou. Odporúčaná dávka je 5 g čaju zaliať horúcou vodou 1 x denne po dobu 28 dní.

Senovka grécka

Je u dospelých vo všeobecnosti dobre tolerovaná, ale môžu sa vyskytnúť gastrointestinálne vedľajšie účinky ako je hnačka, plynatosť, nevoľnosť a vracanie. Bola hlásená toxicita pečene, a to ako pri samostatnom užívaní, tak aj v bylinných kombináciách, ktoré obsahovali senovku grécku. Skrížená reakcia s cícerom, arašidmi a inými strukovinami je možná. Dávky typicky používané na zvýšenie tvorby mlieka sú 1 až 6 gramov denne; pri dávkach približne 25 gramov alebo viac denne môže senovka grécka znižovať cholesterol a hladinu cukru v krvi. Môže tiež interagovať s warfarínom a spôsobiť krvácanie. Pri podávaní vysokých dávok ženám s cukrovkou alebo tým, ktoré užívajú warfarín, je potrebná opatrnosť. Ako galaktogogum sa odporúča 3 x denne vypiť 200 ml čaju zo senovky gréckej po dobu 1 až 3 týždňov.

Európska lieková agentúra odporúča nasledovné maximálne množstva senovky gréckej:

Rozdrvená rastlinná látka: 1-2 g s tekutinou, 3 x denne pred jedlom, čo je maximálna dávka 6 g za deň.

Pri práškovej forme teda pomletom semene je limit:

Jednorazová dávka: 380 – 1100 mg, 3 x denne.

Denná dávka: 1140 – 3300 mg.

Na Slovensku máme dostupné len práškové formy kapsúl s obsahom 500 mg senovky gréckej v 1 kapsule.

Prekračovanie limitov senovky gréckej ako galaktogogum na Slovensku

Na Slovensku však nezdravotnícke organizácie či jednotlivci odporúčajú dojčiacim matkám senovku grécku v dávke minimálne 3 x 3 tablety, čo je 3 x 1500 mg, čo je spolu 4500 mg práškovej formy. Ide o presiahnutie maximálnej odporúčanej dávky stanovenej EMA a to o 1200 mg.

Ako uvádza česká doktorka internej medicíny Doubravová, ktorá vykonala anketu s 1 135 respondentkami: až 33,7% z nich sa stretlo s prekročeným odporučeným dávkovaním na obale na základe odporúčania nezdravotníckej organizácie a 25,1% toto dávkovanie aj užívali. Medzi najčastejšie nežiaduce účinky, kedy matky brali viac ako 9 tabliet senovky gréckej a 9 tabliet benediktu lekárskeho denne, boli tráviace ťažkosti a zníženie chuti do jedla u matiek (18,8%) a 2,9% prípadoch boli hlásené hnačky u dojčených detí.

Taktiež užívanie týchto preparátov v prekročenom množstve môže byť rizikové u žien, ktoré majú peľovú alergiu.

Preto je správny manažment a edukácia vo výbere správneho doplnku veľmi dôležitá. Pripomeňme si, že bez efektívneho dojčenia nebudú mať ani galaktogogá žiadaný účinok a to ani vo vyšších dávkach, ktoré môžu byť

skôr kontraproduktívne.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501779
https://www.nature.com/articles/ejcn201686

10.1097/NMC.0000000000000310. PMID: 27922876.

DOUBRAVOVÁ, NOVÁK, Eva. 2023. Bylinné kapsle ke zvýšení tvorby mateřského mléka – jejich účinky a rizika. In Farmacie pro praxi. 19(4):255-259, DOI: 10.36290/lek.2023.049

Lactmed

Ing. Mária Lamparská