

■ САВЕТ ПЛУС ДИЈЕТИТСКИ СУПЛЕМЕНТИ ПРЕПОРУЧУЈУ СЕ ТОКОМ ТРУДНОЋЕ И У ПЕРИОДУ ДОЈЕЊА

## Витамини сваки дан

До четвртог месеца пожељно је узимање фолне киселине, а требало би повећати и унос витамина

**Н**Е постоје званичне препорука за примену витаминско-минералних препарата током трудноће, али их многе будуће мајке користе. Према Националном водичу за здравствену заштиту жена у току трудноће, препоручује се узимање фолне киселине током планирања трудноће, па до краја првог триместра, како би се смањило ризик од појаве поремећаја нервног система - аненцефалија, спина бифида. Индикације за узимање препарата гвожђа у нашој земљи су ниске концентрације хемоглобина у крви.

- Институт за медицину (ИМ) у Америци препоручује узимање 30 мг гвожђа дневно, а Светска здравствена организација (СЗО) 60 мг дневно - објашњава професор др Брижита Ђорђевић са Катедре за броматологију Фармацеутског факултета у Београду. - У Великој Британији се код свих трудница препоручује суплементација од 10 г витамина Д дневно, због угрожености целе популације од дефицита услед недовољне изложености сунчевом зрачењу. Једино у Америци постоје препоруке за примену витаминско-минералних суплемената од другог триместра, али само код жена које су вегетеријанци, адолесценти, пушачи, носе више од једне бебе, пију алкохол.

### ФОЛНА КИСЕЛИНА

Препоручен дневни унос у периоду пре зачећа је 400 г, а у трудноћи 600 г. Препоруке ИМ су да се 400 г фолне киселине унесе обогаћеним намирницама или суплементима, а осталих 200 г уобичајеном исхраном. Недовољан унос фолне киселине у трудноћи је повезан са ризиком за спонтани побачај, руптуру (пуцање) плаценте и дефект неуралне цеви.

### ВИТАМИН А

Потребе за витамином А расту у трудноћи за 10 одсто, а највеће су у трећем триместру када је и најбржи развој фетуса. Неке студије су указивале да је низак статус витамина А у трудноћи повезан са превременим рођењем, малом масом детета на рођењу, интраутериним застојем раста као и на значај витамина А за развој плућа фетуса. Међутим, претеране количине витамина могу бити тератогене, нарочито за жене које користе препарате за акне на бази ретинолне киселине. Такође, женама се саветује да избегавају намирнице као што је јетра и производи од јетре који могу садржати јако велике количине витамина А и суплементацију ретинолом.

### ВИТАМИН Д

Потребе за витамином Д нису повећане у трудноћи, али су потребне додатне количине калцијума чија је концентрација као и метаболизам костију регулисана витамином Д. Дефицит витамина Д у току трудноће је повезан са неколико поремећаја метаболизма калцијума, како код мајке, тако и код фетуса, укључујући неонаталну хипокалцемију и хипоплазију глеђи зуба код фетуса и остеомалације код мајке. У Великој Британији се препоручује дневна суплементација од 10 г витамина Д.

### ВИТАМИН Ц

Препоручује се додатних 10 мг витамина Ц на дан у трудноћи, а неопходних 85 мг може да се обезбеди кроз пет порција воћа. Нарочиту корист од суплементације витамином Ц имају труднице пушачи, и оне које носе више од једног плода. ИМ препоручује додатни унос од 50 мг витамина Ц дневно трудницама које имају ризик од дефицита услед недовољне заступљености воћа и поврћа у исхрани.

### ГВОЖЂЕ

Додатне количине гвожђа у трудноћи су неопходне због повећања волумена крви мајке, нарочито после 20. недеље. Препоручени дневни унос је 27 мг на дан што је значајно више од уобичајених 18 мг на дан. У току другог и трећег триместра ИМ препоручује суплементацију од 30 мг гвожђа дневно, између оброка, али не са млеком, чајем, кафеом који могу да ометају апсорпцију. СЗО препоручује суплементацију од 60 мг гвожђа свим женама у току целе трудноће и три месеца након порођаја. Став Националног водича је да се препарати гвожђа дају само женама којима је ниво хемоглобина 110 мг/л у другом триместру и 105 мг/л у трећем триместру.

### КАЛЦИЈУМ

У трудноћи, под утицајем хормона, повећава се ресорпција калцијума из хране, па се сматра да суплементација није потребна. Посебну пажњу захтевају труднице у адолесцентном добу када минерализација костију још траје па су и потребе за калцијумом веће и труднице на посебном режиму исхране (вегетеријанци, лактоза - интолерантне особе), којима се саветује да исхрану обогате намирницама богатим калцијумом - сојино млеко и други производи од соје, језграсто и суво воће. ИМ препоручује суплементацију од 600 мг калцијума код трудница испод 25 година, уколико је унос калцијума храном неадекватан.

лико је унос калцијума храном неадекватан.

### ОМЕГА 3 МАСНЕ КИСЕЛИНЕ

Труднице и жене које планирају трудноћу требало би да обезбеде довољне количине есенцијалних масних киселина, а нарочито омега 3 које су неопходне за интраутерин развој мозга и нервног система. Најбољи дијетарни извор омега 3 масних киселина је уље риба хладних мора.

### СУПЛЕМЕНТИ

Према неким студијама, примена витаминско-минералних суплемената у трудноћи може да резултира повећањем тежине детета на рођењу и спречава инциденту превременог порођаја. Генерално, не постоји ниједна званична препорука, у развијенијим земљама и код нас, за примену витаминско-минералних суплемената у трудноћи. ■



## Značaj vitamina u trudnoći



Prof dr Snežana Rakić

GAK Narodni front

**S**aznajem da je u drugom stanju, za ženu počinje novo razdoblje u životu u kojem se sve menja - organizam doživljava značajne promene kako na fizičkom, tako i na psihičkom nivou. Fiziološke promene tokom trudnoće imaju za cilj da prilagode organizam trudnice na novonastalo stanje, a upravo u cilju pripreme za buduće promene i zadovoljenje povećanih nutritivnih potreba kako bebe, tako i buduće majke, od velikog značaja je balansiran i pravilan unos neophodnih vitamina, minerala i oligo elemenata.

Ono što je veoma važno je izbor prave vrste suplemenata, koji po sastavu daju najviše pozitivnih, a najmanje negativnih efekata, poput mučnine, vrtoglavica i tome slično. Zato je važno da se informišete o vrsti i sastavu suplemenata. Njihov zadatak je da Vam pomognu da ostanete zdravi i aktivni, i takođe da doprinesu pravilnom razvoju Vaše bebe i njenog zdravlja.

U tom smislu, **preporučujem „Pregncare“ koji sadrži 19 vitamina i minerala neophodnih tokom trudnoće, jer učestvuju u prevenciji nastanka urođenih anomalija, ali i za period pripreme za začeće i period laktacije. Važni sastojci „Pregncare“ su vitamin B12 i folna kiselina, koja je značajna za razvoj nervnog sistema, kičmene moždine i mozga Vaše bebe.**

www.inpharm.rs 011/3073-901

Takođe sadrži i gvožđe, koje će Vas i Vašu bebu štiti od anemije i dati snagu ne samo za period trudnoće, već i za sam porodaj. Ne zaboravite i na značaj vitamina D koji reguliše nivo kalcijuma koji je neophodan za pravilan razvoj kostiju, ali i magnezijum koji Vas štiti od pojave pre-eklampsijske. Kako je u drugom i trećem trimestru izražena potreba za Omega 3 esencijalnim masnim kiselinama, „Pregncare Plus Omega-3“ sadrži dodatke koji poboljšava psihomotorni razvoj i kognitivne funkcije ploda i pomaže razvoj vida, smanjuje rizik od prevremenog porođaja i utiče na smanjenje rizika od pojave post-porođajne depresije.

Ni u jednom momentu nemojte zanemariti pravilnu i uravnoteženu ishranu, kao najbolji i nezamenljivi izvor hranljivih sastojaka, ali kao podršku i adekvatnu formulu za supleментацију u toku trudnoće i dojenja preporučujem „Pregncare“ kao i dodatak „Pregncare plus“, koji će Vašem blagostanju dati zdravu dimenziju.

