

SUPLEMENTACJA W CIAŻY

Rola kwasu foliowego

CIAŻA, A W SZCZEGÓLNOŚCI JEJ PIERWSZE DWA TRYMESTRY TO CZAS BARDZO SZYBKIEGO NAMNAŻANIA SIĘ KOMÓREK, PODZIAŁÓW GENETYCZNYCH I METABOLIZMU KWASÓW NUKLEINOWYCH. DO TEGO JEST POTRZEBNE ZABEZPIECZENIE ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI KWASU FOLIOWEGO W ORGANIZMIE MATKI. BRAK KWASU FOLIOWEGO POWODUJE NIEDOKRWISTOŚĆ MEGALOBLASTYCZNĄ, A JEŚLI GO NIE MA W WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI WE WCZESNEJ CIAŻY, MOŻE TO PROWADZIĆ DO WAD OTWARTYCH OŚRODKOWEGO UKŁADU NERWOWEGO.

Qkoło 50% kobiet posiada blok enzymatyczny, utrudniający wchłanianie kwasu foliowego. W takiej sytuacji powinno się uzupełnić jego przyjmowanie w formę czynną już przygotowaną do wchłaniania, czyli metafolinę.

Zalecane jest przyjmowanie kwasu foliowego oraz jego formy czynnej kobietom planującym ciążę już na sześć do dziesięć tygodni przed ciążą, a następnie przynajmniej do końca drugiego trymestru. Podobnie, wyższe jest zapotrzebowanie na kwas foliowy w okresie karmienia piersią. Zwykle zapas zgromadzony wcześniej w organizmie wystarcza na cztery miesiące. Dodatkowo, wyższe zapotrzebowanie mają kobiety z podwyższonym wskaźnikiem BMI, powyżej 30. Ważne jest, aby odpowiednią suplementację dostosować do normalnej diety. Dopiero analiza sposobu odżywiania kilka miesięcy przed ciążą, czy doświadczenia z poprzednich ciąż mogą sugerować dobrze zbilansowaną i indywidualnie dobraną bez-

Przeciwwskazania

- Wśród przeciwwskazań do suplementacji wielowitaminowej podczas ciąży należy wymienić: hiperwitaminozę A i D, niewydolność nerek oraz zaburzenia metabolizmu żelaza, hiperkalcemię i hipernatremię.

pieczną suplementację. Prawidłowo dobrana suplementacja zwiększa szansę na zajście w ciążę, fizjologiczny jej przebieg, a także na rozwój płodu i noworodka.

Dużo kwasu foliowego jest w zielonych warzywach liściastych, takich jak: szpinak, kapusta, kalafior, burak, szparagi, soja, brukselka. Występuje też w wątróbce, żółtku jajka kurzego, ale przygotowanego na miękko, bo ugotowanie jajka niszczy cenne witaminy. Wiele nieprawidłowych nawyków żywieniowych, jak: nadmierne picie kawy, herbaty, spożycie cukru i słodczy oraz palenie papierosów, szczególnie mocno redukuje zapasy kwasu foliowego w organizmie. W tych sytuacjach warto rozważyć odpowiednie zmiany w diecie oraz dodatkową suplementację rozpoczętą odpowiednio wcześniej przed zajściem w ciążę. Dieta jednak powinna być różnorodnie kształtowana, z wieloma warzywami czy różnymi owocami, kaszami. Należy zwracać uwagę na obecność w niej olei roślinnych tłoczonych na zimno, oraz nasion, takich jak siemię lniane czy słonecznik. Dopiero różnorodność w diecie zapewni szeroki wachlarz odpowiednich witamin i minerałów oraz pozostałych potrzebnych składników.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik

