



CHROMA STOCK

Ważne MIKROELEMENTY

Dostarczając sobie w diecie codzienną porcję węglowodanów, tłuszczów i białek, trzeba pamiętać, że równie ważne jest odpowiednie stężenie witamin i minerałów. Są to części składowe enzymów, które biorą udział w przemianach każdej komórki.

Wszystko jest dobrze, jeśli spożywamy odpowiednio dużo surowych warzyw i owoców, a nasza dieta jest urozmaicona. Mamy wtedy szansę na optymalną ilość w organizmie wszystkich ważnych dla zdrowia czynników.

Na każdym etapie naszego życia zapotrzebowanie na określone składniki jest różne, a ciąża stanowi wyjątkową pod tym względem sytuację. Warto przygotować organizm do zwiększonego wysiłku oraz zapotrzebowania na witaminy i mikroelementy. Szybko rozwijające się nowe

życie nie może poczekać czy zgłaszać zapotrzebowania na określone składniki. To ciężarna powinna zadbać o to, aby jej dieta była jak najbardziej urozmaicona i zawierała wszystkie potrzebne witaminy i minerały. Wszystkie witaminy i minerały biorą udział w setkach reakcji metabolicznych komórek i ich niedobór lub nadmiar może objawiać się na wiele sposobów. Osłabienie, anemia czy zaniżona waga mogą być spowodowane brakiem różnych związków. Jedynie odpowiednio zbilansowana, zróżnicowana i bogata w świeże warzywa i owoce dieta ma szansę

Wszystkie witaminy i minerały biorą udział w setkach reakcji metabolicznych komórek i ich niedobór lub nadmiar może objawiać się na wiele sposobów.

sę zabezpieczyć nasz organizm przed niedoborami. Warto pamiętać, że zbyt długa i intensywna obróbka termiczna żywności też pozbawia ją witamin. Wydaje się, że jedynie zamrażanie albo liofilizacja pozwalają zachować najwięcej cennych witamin w przechowywanej żywności. Długi termin ważności też zwykle świadczy o małej wartości witaminowej pokarmu. Warto jeść świeże, nieprzetworzone lub niskoprzetworzone produkty. Duża ilość błonnika w warzywach i owocach umożliwia utrzymanie odpowiedniej mikrobioty jelit z odpowiednio dużym udziałem bakterii kwasu mlekowego, które produkują dużą część potrzebnych nam witamin, ułatwiają wchłanianie minerałów i wzmacniają odporność ciężarnej na wiele sposobów. Jeśli jednak codzienna dieta kobiety jest daleka od optymalnej, żyje ona w stresie, prowadzi siedzący tryb życia lub jest otoczona przez osoby palące, warto, by odpowiednio wcześniej przygotowała się do ciąży. Każda osoba indywidualnie powinna przeanalizować swoją sytuację i w razie potrzeby dodatkowo wspomagać się specjalnymi preparatami. Wybór jest różnorodny: od suplementów zawierających pojedyncze witaminy po wielowitaminowe preparaty wzbogacone o mikroelementy, o różnym procentowym składzie. Kobiety w ciąży mogą znaleźć w aptekach suplementy z odpowiednio dobranymi składnikami dla kolejnych trymestrów ciąży, ale i także do stosowania po porodzie, gdy mama karmi dziecko piersią.

KWAS FOLIOWY

Większość przyszłych mam zwykle zdaje sobie sprawę z roli, jaką pełni kwas foliowy, który jest szczególnie potrzebny w szybko mnożących się komórkach. Takie zwiększone zapotrzebowanie występuje zwłaszcza w pierwszych tygodniach ciąży. Kwas foliowy zapobiega uszkodzeniom cewy nerwowej płodu. Występuje w warzywach liściastych, takich jak szpinak czy kapusta. Warto zatem miesiąc przed planowaną ciążą odpowiednio się odżywiać lub przyjmować preparat kwasu foliowego przynajmniej do piątego tygodnia ciąży – szczególnie powinny zwrócić na to uwagę kobiety, które wcześniej stosowały środki antykoncepcyjne.

JOD

Największy gruczoł wydzielania wewnętrznego, jakim jest tarczyca, potrzebuje jodu do produkcji tyroksyny – hormonu, który działa na wszystkie komórki człowieka. Zaburzenia pracy tarczycy mogą odbić się na zdrowiu kobiety, ale też mają wpływ na przebieg ciąży, na płód i często sam poród. W niedoczynności tarczycy często występują zaparcia, a termin porodu ulega przesunięciu o co najmniej tydzień. Natomiast nadczynność tarczycy u ciężarnej może doprowadzić do trudności w prawidłowym powstaniu tarczycy u płodu. Jod naturalnie występuje w owocach morza. Dobrym jego źródłem są sardziele lub sardynki. U każdej ciężarnej oceniamy funkcję tarczycy, wykonując pomiar stężenia TSH w surowicy krwi.

WITAMINA D

Najlepiej przebywać kilka godzin dziennie na słońcu, jednak ani obecny tryb życia, ani klimat nie stwarzają optymalnych warunków do skórnej syntezy tej witaminy, odpowiedzialnej za gospodarkę wapniowo-fosforanową tak matki, jak i dziecka. Witamina D działa na układ kostny, nerwowy, mięśniowy, immunologiczny i rozrodczy. Niedobór objawia się krzywicą, zaburzeniami autoimmunologicznymi, neurologicznymi i mięśniowymi oraz spadkiem odporności. Najwięcej tej witaminy zawierają tran i ryby morskie oraz ser, żółtka jaj i wątróbka.

ZELAZO

Żelazo jako składnik hemoglobiny bierze udział w oddychaniu tkankowym, zapobiegając niedokrwistości. Dzięki niemu oraz aktywności fizycznej tkanki są skutecznie dotlenione. Oceniając wartość hemoglobiny w surowicy krwi, wiemy, czy występuje anemia u ciężarnej i jeśli podejrzenie się potwierdza, wtedy zaleca się przyjmowanie preparatów żelaza. Często też po porodzie na skutek zwiększonej utraty krwi wzrasta zapotrzebowanie na żelazo. Najlepszym źródłem żelaza są: mięso, ryby, twaróg, orzechy oraz warzywa strączkowe.

MAGNEZ

Bolesne skurcze łydek, które czasem mogą dokuczać w ciąży, mogą być spowodowane niedoborem magnezu. Zwiększone zużycie czy „wypłukiwanie” magnezu z organizmu potrafi szybko prowadzić do objawów niedoboru: drgania powiek, drętwienia i mrowienia dłoni, zaburzenia snu, koncentracji czy wypadania włosów. Magnez jest składnikiem wielu enzymów, ale też bierze udział w przewodnictwie nerwowo-mięśniowym. Objawy niedoboru magnezu mogą być więc bardzo różnorodne. Od uczucia kołatania serca, poprzez mdłości, biegunki, zaburzenia snu, na nocnych potach czy trudnościach w koncentracji i depresji kończąc. Najbogatsze źródło magnezu to oczywiście gorzkie kakao, ale też gorzka czekolada, kasza gryczana, orzechy laskowe czy płatki owsiane.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-potoznik,
tadeuszoleszczuk.pl, fb.com/drtadeusz

Dla całej rodziny



Niegazowana woda źródłana dla niemowląt i dzieci, o niskim stopniu mineralizacji i małej zawartości sodu. Dopasowana do małych rączek składem i wygodnym opakowaniem – 0,5 l Mama i ja sport oraz nowość Mama i ja mini 0,33 l. MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Sok bananowo-jabłkowy Limenita. Wysokiej jakości tłoczony na zimno sok ze świeżych owoców, który znajdziesz w lodówkach do-brych sklepów. Limenita w bananowo-jabłkowej odmianie to bogate źródło błonnika i kwasu foliowego, tak istotnego w diecie kobiet w ciąży. Ok. 6 zł / 750 ml, LIMENITA, limenita.com



Plusssz Junior Elektrolity + Multiwitamina. Tabletki musujące o smaku pomarańczowym, zawierające zestaw elektrolitów odpowiedzialnych za prawidłowe wchłanianie wody do organizmu. Zawarte w nich sód, potas, magnez pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, układu nerwowego, utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Polecany jest dla dzieci od 3. roku życia. Ok. 11 zł. POLSKI LEK S.A., plusssz.pl