

רכיבי תזונה החשובים בהריון

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 2277134 050

בהריון יותר מתמיד יש להקפיד על תזונה מאוזנת המכילה את כל הרכיבים החיוניים לגדילה והתפתחות העובר. כיום, יש מחקרים המראים שכבר ברחם, ניתן להשפיע על עתידו של העובר מבחינה קונטיבית ובריאותית והסיכון לפתח מחלות שונות.

יש להקפיד על תזונה מגוונת הכוללת את כל קבוצות המזון:

- **פחמימות:** לחם ודגנים מלאים
- **ירקות ופרות** עונתיים בשלל הצבעים- לפחות 7 מנות ביום
- **חלבונים-** ביצים, בשר, גבינות, קטניות
- **שומנים-** שמן זית+קנולה, אבוקדו, טחינה, אגוזים וזרעים

רכיבי תזונה מומלצים:

חומצה פולית: (קצובה מומלצת- 600מק"ג ליום)

ויטמין מקבוצת B. מחקרים הוכיחו כי מסייעת למניעת מומים מולדים בעמוד השדרה של העובר. מומלץ להתחיל בלקיחת הוויטמין (400 מק"ג) כ- 3 חודשים לפני תחילת ההריון ליצירה תקינה של ביציות. התעלה העצבית של העובר נסגרת כבר ביום ה-28 לאחר הביוץ. לחומצה הפולית גם תפקיד בחלוקת התאים ובנייה של DNA, לכן חשוב להמשיך לקחת לאורך כל תקופת ההריון.

מקורות במזון: דגני בוקר מועשרים, ברוקולי, תרד, דגנים מלאים, קטניות, ירקות עליים. ספיגת הוויטמין טובה יותר מתוסף או ממזון מועשר מאשר באופן טבעי מהמזון.

ברזל: (קצובה מומלצת 27 מ"ג ליום)

הצורך בברזל עולה במהלך ההריון בגלל עלייה בנפח הדם וצרכי העובר. חשוב לא להתבסס על תזונה בלבד ובמקביל ליטול תוסף תזונה על פי הצורך- מומלץ החל מהשבוע ה-9 ועד כחודשיים לאחר הלידה. כמות של 100 מ"ג ביום. (תלוי בתוסף).

מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה, עייפות חולשה, האצה בדופק, כאבי ראש וקושי בנשימה.

מקורות במזון:

ברזל מהחי:(נספג טוב יותר) בקר רזה, הודו אדום, עוף, דגים (תכולת ברזל לפי סדר יורד) הכבד ידוע בתור מקור מצויין לברזל, אך מכיל גם כמויות גדולות של כולסטרול, שומן וויטמין A, עודף ויטמין A, עלול להשפיע על העובר, לכן לא מומלץ להרבות באכילת כבד בתקופה זו.

ברזל ממקור צמחי: קטניות, טחינה (עדיף משומשום מלא), אגוזים ושקדים למיניהם. לעידוד הספיגה מומלץ להוסיף מאכלים המכילים ויטמין C (גמבה, עגבניה, פירות הדר, קיווי, מלון, תותים)

מזונות המעכבים ספיגת ברזל: דגנים מלאים, קטניות, תה, קפה, מוצרי חלב ונגדי חומצה (טיפול נגד צרבת).

סידן: (קצובה מומלצת 1000 מ"ג ליום)

במהלך ההיריון, קולט העובר מהאם כ-20-30 גר' סידן. כ-80% מכמות זו מועברת במהלך השליש האחרון. הסידן נחוץ לשמירה על השלד ופעילות השרירים וחיוני להתפתחות העובר. הגוף בתקופת ההיריון וההנקה מסתגל לשינויים ומגביר את ספיגת הסידן וויטמין D. מקורות במזון מוצרי חלב מהווים מקור זמין לסידן, אך בתזונה המערבית קשה מאוד להגיע לקצובה המומלצת- לכן יש לצרוך מוצרי חלב מועשרים בסידן: יוגורטים, חלב מועשר, גבינות כמו ריקוטה, גבינה מלוחה ומוצרים נוספים העשירים בסידן כמו טחינה משומשום מלא, שקדים, אגוזי ברזיל, מוצרי סויה, סרדינים, פירות יבשים, ירקות מצליבים-כרוב, כרובית, ברוקולי וכו'...

חומצות שומן מסוג אומגה 3 : אין עדיין המלצה רשמית עקב מחסור במחקרים.

(קצובה מומלצת בהריון: משבוע 24 ועד הלידה: 100 מ"ג EPA, 200-300 מ"ג DHA ליום). במהלך ההריון מתפתחים האיברים הפנימיים של העובר ולקראת סופו, מהחודש השביעי לערך, חלה האצה בהתפתחות המוח ומערכת הראייה. הדרישה לסוג שומן חיוני הנקרא-LC PUFA גדלה מאוד בזמן זה וחיונית להתפתחות תקינה. ישנה צבירה הדרגתית של חומצות שומן אלו במוח התינוק עד גיל שנתיים.

כמו כן מחקרים הראו: תוספת DHA האריכו את משך ההיריון ב-6-1 ימים בממוצע, העלו במעט את משקל הלידה בכ-47-54 גרם והפחיתו את הסיכון ללידה מוקדמת לפני השבוע ה-34 ב-31%. DHA חיונית מאוד גם לתקופת ההנקה, והוכח במחקרים כי צריכה מספקת במהלך ההיריון תשפיע גם על הכמות בהנקה.

מקורות לחומצות שומן אלו במזון:

ה LC-PUFA-מצייות בדגים וכיום גם בדגי בריכות טריים, (פרוט לגבי דגים בכתבה-מה לא מומלץ לאכול בהריון)

פרט לדגים ניתן למצוא סוג נוסף של חומצות שומן מסוג אומגה 3 (חומצה אלפא לינולנית-ALA) אומגה 3 ממקור צמחי: נמצאת באגוזי מלך/קליפורניה, שמן קנולה ובזרעי פשתן טחונים. שומן זה הינו פחות יעיל בהריון כי העובר לא יכול לבדו לנצל ולהפוך את חומצות שומן אלו ל DHA. לכן בכל מקרה מומלץ לאכול דגים/תוסף משמן דגים. מנה של שני דגים בשבוע

מספקת את הקצובה (במנת דג יש כ-200-500 DHA), אך החיסרון הוא הסיכון לזיהום מכספית.

ניתן גם למצוא מעט DHA בביצים, בביצה רגילה יש כ-1 מ"ג, ובביצה מועשרת באומגה 3 יש 50 מ"ג. (לעומת 80 גר' סלמון או טונה המכילים -500-600 DHA).
ניתן לצרוך תוסף אומגה 3 המיועד לנשים הרות ומיניקות. מינון מעל 3 גר' ביום עלול להפריע לקרישה ולהביא לדימומים. בכל מקרה את התוסף יש להפסיק לקחת כשבוע לפני התאריך המשוער של הלידה.

סיבים תזונתיים- (קצובה מומלצת לאדם רגיל 25-30 מ"ג ליום- בהריון- לפי הצורך)
הסיבים מסייעים להפחתת תופעת העצירות השכיחה בהריון, משרים תחושת סובע, וכן סופחים חומרים מיותרים לגוף ומסייעים במניעת סרטן המעי. סיבים תזונתיים מצויים בפירות וירקות (בעיקר בקליפות-יש לשטוף היטב ולא לקלף), זרעי פשתן טחונים, קטניות, דגנים מלאים, דגני בוקר מועשרים במיוחד כמו- אול בראן, בראן פלקס, פייבר 1 ודומיהם, אגוזים ושקדים- רצוי לא קלויים.

אבץ- (קצובה מומלצת –11 מ"ג ליום)
מינרל שנחוץ לחלוקה תקינה של תאים ולפעילות המערכת החיסונית.
תינוקות בשנת חייהם הראשונה עם רמות אבץ נמוכות נוטים לקצב גדילה נמוך ועיכוב התפתחותי, תופעות הניתנות למניעה ע"י תוספות אבץ בהריון.
נמצא בעיקר בבשרים- בקר, עוף, הודו, דגים, מוצרי חלב, אגוזים וזרעים, דגנים מלאים, קטניות.

סלניום: (קצובה מומלצת –60 מ"ג ליום)
נוגד חמצון חזק רמות נמוכות של סלניום נמצאו בקרב נשים שעברו הפלות חוזרות.
מקורות במזון: באגוזים (בעיקר אגוזי ברזיל), דגנים מלאים, בשר, דגים, וביצים.

ויטמין D (קצובה מומלצת : 200 יחב"ל ביום או 5 מק"ג).

נחקר רבות לאחרונה וגם בתחום ההריון, עוזר לספיגת הסידן בעצמות. חוסר ויטמין D אצל האם בהריון התקשר עם רכנת אצל תינוקות. נמצא כי הקצובה המומלצת כיום לא מספיקה והעובר והאם זקוקים למנות גדולות יותר הן בהריון והן בהנקה. נחקרים כיום מינונים של – 2000-4000 יחב"ל ליום (שזו הייתה למעשה ההמלצה המקסימאלית).

ניתן לקבלו באמצעות החשיפה לשמש ותוספי מזון. נמצא במספר מצומצם של מזונות: דגים, שמנת, חמאה, ביצים, שמרים ובקר (מעט מאוד).

כולין- קצובה מומלצת: (לא בהריון 425 מ"ג. הריון: 450 מ"ג. הנקה: 550 מ"ג).

אחד מויטמינים של קבוצת B, אחד המוליכים העצביים (נוירטרנסמיטרים) החשובים ביותר במערכת העצבים של בעלי חיים. אצל העובר יש לו גם תפקיד חשוב בהורדת ההומוציסטאין (שנמצא קשור למומים בעובר, הפלות חוזרות). ריכוז הכולין גבוה אצל העובר מאשר האם.

צריכת כולין לפני ההריון מפחיתה מומים מסוג NTD. ויש גם קשר חיובי להתפתחות נוירולוגית גם בתקופת ההנקה.

מקורות במזון: ביצים (2 ביצים = 250 מ"ג), כבד, שמרי בירה, נבט חיטה, סויה, חלק מהקטניות.

יוד: (קצובה מומלצת- הריון והנקה- 250-290 מק"ג)

להורמון ההריון יש אפקט דומה לשל הורמון המפקח על פעילותה של בלוטת התריס-TSH ולכן יש ירידה זמנית בהפרשתו. יש צורך בכמות מספקת של יוד כדי לא לשבש את פעילות בלוטת התריס. כבר באמצע ההריון העובר יכול לייצר את ההורמונים בעצמו.

מקורות במזון: מים (לא מינרלים), מלח מועשר בIOD, דגים, אצות ופירות ים.

נוגדי חמצון-ויטמינים C, E. (מינון בהריון: 15 מ"ג E, 85 מ"ג C) מסקנות ממחקרים אחרונים, מראות כי תוספות נוגדי חמצון הפחיתו את הסיכויים לפתח רעלת הריון, סיכון לילדה מוקדמת.

ויטמין A: (קצובה מומלצת בהריון= 770 מק"ג ליום, לא בהריון 700 מק"ג)

במדינות מתפתחות נמצא כי תוספות שלו הפחיתו תמותת יילודים. וכן עלייה ברמות המוגלובין. עם זאת יש לציין כי נטילת רמות יומיות של תוספי הוויטמין עלולות דווקא לגרום למומים מולדים, אך תוספים של בטא קרוטן (נגזרת של ויטמין A) לא נמצאו בעייתיים.

האם לקחת תוספי מזון?

התזונה המודרנית לעיתים דלה במרכיבים חיוניים, העדיפות היא תמיד לקבל את כל המרכיבים מהמזון, אך לעיתים יש קושי להכיל את כל מה שצריך רק ע"י התזונה, בייחוד שדווקא בהריון נפוצה התופעה של תאבון מופחת למאכלים מסוימים כמו בשר למשל. על כן כדי לא לפתח חוסרים ולהיות בטוחים שהעובר מקבל את כל הדרוש לו, ניתן לצרוך תוסף מזון המותאם להריון. ההמלצה היא ניטלת תוסף המכיל את כל הויטמינים ולא רכיבים בודדים. (יש אפקט סינרגיסטי)

יש לקחת בחשבון שחלק מהתוספים הפופולאריים מכילים גם צמחי מרפא ורכיבים שלא נחקרו על נשים בהריון, לכן כל התאמת תוסף לאישה ההרה צריכה להיעשות תחת פיקוח רפואי.

לסיכום:

תזונה מאוזנת לא בהכרח טוענת חוסר הנאה מאוכל, אך יש לשים לב למה שאנו אוכלים, לדאוג שהתפריט שלנו יכיל את כל אבות המזון, הויטמינים והמינרלים, ולהמעיט במזונות שלא תורמים לגוף כלום מלבד הנאה, קלוריות ריקות ושומנים מזיקים. בהריון על אחת כמה וכמה יש להקפיד על כללים אלו, יש לאכול מעט יותר מאשר בזמן רגיל, בדרך כלל התאבון גם מאפשר זאת. יחד עם זאת יש להיות מודעים למה שאנו מכניסים על מנת לאפשר גדילה טובה יותר לעובר ומקסימום בריאות לך.

לידה קלה!