



Witaminy w ciąży



Witaminy niezbędne w czasie ciąży - codzienne zapotrzebowanie i ich główne źródła.

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladowictwo w jakiegokolwiek formie.

Witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, który sam nie jest w stanie ich syntetyzować. Dlatego właśnie bardzo ważne jest dostarczanie ich wraz z codzienną dietą. Ciąża jest okresem zwiększonego zapotrzebowania na witaminy, których zarówno nadmiar jak i niedobór może być bardzo poważny w skutkach. Za co odpowiadają poszczególne witaminy oraz gdzie znajdziemy ich źródła? Odpowiedzi poniżej.

Witamina A

Występuje w postaci retinolu (produkty pochodzenia zwierzęcego) oraz beta-karotenu (produkty pochodzenia roślinnego). Jest ona antyoksydantem, który niszczy wolne rodniki. Bierze udział w prawidłowym procesie widzenia oraz funkcjonowaniu naskórka. Dobbowe zapotrzebowanie na witaminę A u kobiety ciężarnej wynosi 1250 mikrogram. Źródłem witaminy A jest tran, wątroba, żółtka jaj, tłuste sery, śmietana, mleko, owoce i warzywa koloru żółtopomarańczowego (dynia, marchew, papryka, brzoskwinie, pomidory) oraz warzywa zielone (sałata, szpinak, groszek, brokuły, koperek, szparagi).

Witamina D

Jest wytwarzana przez skórę pod wpływem promieni ultrafioletowych. Zapobiega krzywicy, odgrywa kluczową rolę w procesie wchłaniania wapnia i rozwoju kości i zębów dziecka. Jej niedobór powoduje rozmiękczenie kości oraz choroby zębów. Dobbowe zapotrzebowanie w okresie ciąży na witaminę D wynosi 10 mikrogramów. Źródłem witaminy D są wątróbki, żółtka jaj, ryby, tran, śmietana i mleko.

Witamina E

Jest antyoksydantem, który chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem się. Nazywana jest witaminą płodności, chroni przed miażdżycą i chorobami nowotworowymi. Dobbowe zapotrzebowanie w okresie ciąży wynosi 12 mg, a je źródłem są oleje roślinne, ziarna zbóż, orzechy, nasiona, podroby i jaja.

Witamina C

Zwana jest witaminą przeciwskorbutową. Bierze udział we wchłanianiu żelaza, syntezie kolagenu (zwiększa odporność błon płodowych na rozerwanie) i hormonów, detoksykacji oraz wzmacnia odporność organizmu. Jest również naturalnym antyoksydantem.

Źródłem witaminy C są owoce cytrusowe, papryka, ziemniaki, truskawki oraz kapusta. Dzielne zapotrzebowanie w czasie ciąży wynosi 80 mg.

Foliany - kwas foliowy

Kwas foliowy jest jednym z najważniejszych składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju płodu. W znacznym stopniu obniża on ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej u dziecka, która tworzona jest od poczęcia aż do 12. tygodnia ciąży. Kobiętom planującym zajście w ciążę zaleca się profilaktykę kwasem foliowym, ponieważ już w pierwszych kilku tygodniach po zapłodnieniu może dojść do uszkodzenia i zaburzeń w rozwoju cewy nerwowej. U kobiet z niedoborem tego cennego składnika zaobserwowano wzrost samoistnych poronień, deformacje płodów, uszkodzenie łożyska i zmniejszoną masę urodzeniową noworodków.

W okresie przedkoncepcyjnym oraz w pierwszych tygodniach ciąży jako profilaktykę zaleca się przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 0,4 mg na dobę. Dawkę 4 mg na dobę zaleca się kobietom, które urodziły dziecko z wadą ośrodkowego układu nerwowego. Kwas foliowy należy przyjmować przynajmniej do 12 tygodni po zapłodnieniu.

Źródłem kwasu foliowego są warzywa liściaste, pomarańcze, banany, ziarna zbóż, drożdże, wątroba i żółtka jaj. Na uwagę zasługuje również fakt, że kwas foliowy w postaci syntetycznej jest lepiej przyswajalny przez organizm ludzki, niż ten występujący w postaci naturalnej. Foliany są również bardzo wrażliwe na działanie wysokich temperatur, promieni UV i pH środowiska, dlatego bardzo ważne jest odpowiednie przechowywanie produktów bogatych w kwas foliowy w ciemnych i chłodnych miejscach, bez foliowych opakowań i spożywanie najlepiej w postaci surowej.

Witaminy z grupy B

Witamina B1

Tiamina bierze udział w procesach neurofizjologicznych i energetycznych. Zalecana dzienna dawka dla kobiet ciężarnych wynosi 1,9 mg. Jej źródłem są orzechy, nasiona zbóż, mleko, warzywa, owoce oraz nasiona roślin strączkowych.

Witamina B2

Ryboflawina bierze udział w procesie wchłaniania węglowodanów, białek oraz tłuszczów. Warunkuje prawidłowy wzrost i rozwój płodu. Dzienna dawka dla kobiety w ciąży wynosi 2,4 mg, a jej źródłem są sery, mleko, produkty pełnoziarniste, ryby, drożdże, jaja, zielone warzywa i owoce.

Witamina B6

Pirydoksyna wpływa prawidłowo na rozwój układu nerwowego dziecka, wspomaga wchłanianie magnezu oraz bierze udział w produkcji przeciwciał i krwinek czerwonych. Dzienna dobową podaż dla kobiet w ciąży wynosi 3 mg. Witaminę B6 znaleźć można w nasionach roślin strączkowych, mleku, jajach, owocach i warzywach.

Witamina B12

Kobalamina jest niezbędna do produkcji czerwonych krwinek, zapobiega występowaniu anemii złośliwej. Dzienna dawka dla kobiety ciężarnej wynosi 4 mikrogramy i znaleźć ją można w chudym mięsie, mleku, serach, jajach oraz rybach.

Opracowała: mgr pól. Patrycja Wróblewska