



UŽÍVANIE DOPLNKOV VÝŽIVY V OBDOBÍ TEHOTENSTVA A DOJČENIA

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, moji milí LR poradcovia

V dnešnom príspevku by som sa chcel zamerať na skupinu užívateľov doplnkov výživy, ktorá je osobitá a má špecifické nároky. Ide o tehotné a kojace ženy.

Výživové potreby sa počas jednotlivých štádií tehotenstva a počas dojčenia v porovnaní s ostatnými ženami zvyšujú. Zvyšuje sa spotreba energie, zvyšujú sa aj požiadavky na príjem väčšiny stopových prvkov. Benefitom môže byť príjem aj ďalších nutrične esenciálnych látok a niektorých doplnkov so špecifickým účinkom, a to nielen pre budúce bábätko, ale aj pre matku samotnú. Tehotenstvo je spojené so zvýšenými nutričnými potrebami súvisiacimi s fyziologickými zmenami v organizme ženy a metabolickými nárokmi embrya/plodu.

Vývoj dieťaťa v tele matky je ohromujúci. Veď si len predstavte – počas 38 týždňov sa z jednej bunky vyvinie organizmus s hmotnosťou vyše 3 kg, fungujúcimi systémami a zmyslami...

Správna výživa budúcej matky hrá popri optimálnom dennom režime kľúčovú úlohu pre jej zdravie a zdravie a vývoj jej potomka. Denné požiadavky na príjem niektorých vitamínov a minerálov sa zvyšujú a vedecký výskum prináša zaujímavé poznatky aj o využití rôznych iných látok a doplnkov na priebeh tehotenstva a vývoj plodu. Zároveň je ale potrebné zohľadňovať bezpečnosť doplnkov pre možnú toxicitu a škodlivé pôsobenie na plod.

Okrem pestrej, kaloricky vyváženej stravy je dôležité zabezpečiť **dostatočný prísun niektorých vitamínov a minerálov** a to nielen počas tehotenstva ale aj pred otehotnením.





Napríklad užívanie doplnkov a potravín s obsahom **kyseliny listovej** už 3 mesiace pred otehotnením a počas prvých 12 týždňov po počatí výrazne (až o 70 %) znižuje výskyt vrodených väd neurálnej rúry (tzv. rážštepov chrbrtice). Kyselina listová je nevyhnutná pre delenie buniek, vývoj placenty a maternice, prsných žliaz, rast a vývoj embrya. Jej nedostatok zvyšuje riziká potratu, predčasného pôrodu a pôrodu detí s nízkou pôrodnou hmotnosťou. Okrem prirodzených potravinových zdrojov (v ktorých sa žiaľ veľmi rýchlo ničí vysokou teplotou a dlhým skladovaním) je odporúčané užívanie doplnkov s obsahom kyseliny listovej 400 až 800 ug denne. Užívanie doplnkov je mimoriadne dôležité pre zabezpečenie optimálnej hladiny tohto vitamínu, pretože telo 50 % žien nedokáže kyselinu listovú zo stravy správne spracovať.

Ďalšie **vitamíny skupiny B** sú dôležité pre premenu energie v organizme, ovplyvňujú aj zloženie materského mlieka. Rýchlo sa deliace bunky plodu vyžadujú pre správnu funkciu enzýmov napr. **biotín**, ktorého hladina v tehotenstve rýchlo klesá. Odhaduje sa, že asi tretina žien má v tehotenstve nedostatok tohto dôležitého vitamínu, čím sa zvyšuje riziko vrodených väd.

Pyridoxín môže zmierňovať rannú nevoľnosť a zvracanie v tehotenstve.

Vitámín B12 znižuje riziko preeklampsie (potenciálne nebezpečný stav s vysokým krvným tlakom, opuchmi nôh a nálezom bielkovín v moči najčastejšie v druhej polovici tehotenstva, ktorý môže progredovať do eklampsie s kŕčami a kómou), predčasného pôrodu a defektov neurálnej trubice. Dostatočné množstvo **vitamínu C** zvyšuje obranyschopnosť pred infekciami, pomáha bojovať s únavou a psychickým vyčerpaním, bráni vzniku strií, resp. pomáha ich vyhladzovať, a urýchľuje procesy hojenia.

Spolu s **vitamínom E** znižuje oxidačný stres a tým riziko preeklampsie.

Vitámín D v tele reguluje hospodárenie s vápnikom a jeho nedostatok môže viesť k poruchám mineralizácie kostí s ich deformáciami a tzv. krivici (rachitíde). U tehotnej ženy môže jeho nedostatok spôsobovať závažné problémy s imunitným systémom, slinivkou brušnou a srdcovo-cievny systémom. Užívanie doplnkov s obsahom vitamínu D bolo v minulosti predmetom mnohých kontroverzií kvôli obavám z možného poškodenia plodu. Podľa recentnej správy uverejnenej v odbornom časopise Journal of Bone and Mineral Research sú aj vysoké dávky doplnkov s obsahom vitamínu D (až 4000 medzinárodných jednotiek denne) u zdravých tehotných žien bezpečné a nie je potvrdené škodlivé pôsobenie na plod. Počas tehotenstva a dojčenia by mala žena prijať 10 ug vitamínu D formou doplnku, obzvlášť dôležité je jeho dopĺňanie v zimnom období.

Kombináciu vyššie uvedených doplnkov obohatenú o **flavonoidy** z rôznych druhov ovocia a zeleniny bez farbív a umelých konzervantov poskytuje doplnok výživy **Vita Aktiv**, ktorý môže užívať tehotná žena aj v 2-násobnej dennej dávke (2 čajové lyžičky po jedle).



Pokračovanie na nasledujúcej strane ►

UŽÍVANIE DOPLNKOV VÝŽIVY V OBDOBÍ TEHOTENSTVA A DOJČENIA – pokračovanie

Počas tehotenstva a dojčenia je dôležitý aj príjem mnohých minerálov, ktoré sa môžu strácať napr. zvracaním. Nedostatok **horčíka** môže spôsobovať kŕče v nohách a vyvolávať predčasné sťahy matrice, ktoré zvyšujú riziko predčasného pôrodu. **Vápnik** a **horčík** sú dôležité aj pre tvorbu kostnej hmoty, majú priaznivý účinok na kĺbové väzivo a podkožie. Medzi príjmom vápnika a rizikom vzniku preeklampsie je negatívny vzťah. Kontrolované štúdie naznačujú, že príjem vápnika nad 1000 mg denne znižuje riziko tehotenstvom indukovanej hypertenzie (vysokého tlaku) až o 35 % a riziko preeklampsie až o 55 %. **Chróm** je minerál, ktorý by mohol prispievať k zníženiu rizika vzniku tzv. gestačného diabetu (typ cukrovky v gravidite), tieto účinky je ale potrebné overiť ďalšími štúdiami.

Túto kombináciu minerálov obsahuje spolu s ďalšími minerálami mikroelementami doplnok **ProBalance** s odporúčaným užívaním **3x denne 4 tablety** s jedlom/po jedle s malým množstvom tekutiny.

Esenciálne polynenasýtené mastné kyseliny (EPA – kyselina eikosapentaénová a DHA – kyselina dokosaheptaénová) majú známy vplyv na vývoj mozgu a zraku plodu. Vývoj mozgu je najbúrlivejší v poslednom trimestri (tretine) vnútromaternicového vývoja a počas prvých mesiacov života po pôrode.

V týchto obdobiach je značne obmedzená schopnosť metabolickej premeny dostupnejšej kyseliny alfa-linolénovej (ALA) na potrebnú DHA. Je preto nevyhnutné dodávať túto látku skrz telo matky aj v období po pôrode formou doplnkov výživy. Mnohé štúdie dokázali, že príjem už 100–300 mg denne počas tehotenstva a dojčenia zásadne ovplyvňuje mentálny vývoj a zdravie dieťaťa, psychomotorický vývoj, koordináciu pohybov, ostrosť sluchu a zraku a inteligenciu. Prísun DHA je nemenej dôležitý aj pre samotnú matku, ktorej vlastné zásoby DHA sa koncom tehotenstva vyčerpávajú a môžu sa podieľať na zvýšenom výskyte popôrodnej depresie.

Popísaný je aj vplyv **omega-3 mastných kyselín** na zmiernenie prejavov vracania počas tehotenstva. Nedostatok týchto látok ovplyvňuje aj dĺžku tehotenstva. Nedávna metaanalýza šiestich randomizovaných kontrolovaných štúdií u európskych žien dokázala, že doplnenie stravy o 2,7 gramu EPA a DHA počas posledného trimestra u žien s rizikovým tehotenstvom znižuje riziko predčasného pôrodu z 33 % na 21 %. Vzhľadom na riziká konzumácie kontaminovaných rýb je vhodnejšie siahnuť v tomto období po výživovom doplnku s kontrolovaným obsahom a vhodným pomerom esenciálnych mastných kyselín, akým je napr. **Super Omega 3 activ** v dennej dávke **3x denne 1 kapsula po jedle**.





Prínosom počas tehotenstva je nesporne aj konzumácia **probiotických baktérií**. Úzkosť a strach o bezpečný priebeh tehotenstva či zvýšená produkcia hormónov v gravidite môžu významne zhoršovať stav črevnej mikrobioty a vyústiť tak do bežných, ale nepríjemných stavov, ako sú zlé trávenie, zápcha, nevoľnosť či zvracanie.

Riešenie týchto problémov prirodzenou cestou je určite vhodnejšie ako užívanie liekov, ktoré nepôsobia na samotné príčiny a navyše prechádzajú placentou do tela plodu. Dostatok probiotik môže pomôcť zvýšiť odolnosť matky voči vírusovým ochoreniam, kvasinkovým infekciám, infekciám močových ciest či ďalším, relatívne bežným ťažkostiam počas tehotenstva. Ich pravidelný príjem môže zlepšovať aj imunitný stav dieťaťa už počas obdobia pred pôrodom, podľa štúdií znižuje výskyt atopického ekzému u detí. Samozrejme prínosom môže byť len pravidelné užívanie probiotik počas celého tehotenstva.

Pokiaľ tehotenstvo ešte len plánujete, najlepšie je začať s ich užívaním niekoľko mesiacov v predstihu. Len tak sa potom optimálne využije ich pozitívny účinok aj v tehotenstve. Dôležité je pokračovať v ich užívaní aj po pôrode, obzvlášť ak matka kojí, pretože sa dostávajú do materského mlieka a ovplyvňujú správny vývoj mikrobioty dieťaťa a tým aj vývoj jeho imunitného systému.

Aj keď užívanie doplnkov s obsahom probiotických baktérií často „necítíme“, odporúčam siahnuť po kvalitnom produkte akým je napr. **Probiotic12** s užívaním **1x denne** pred, počas celého obdobia tehotenstva a aj počas kojenia.

Na krátkodobé užívanie v prípade črevných infekcií, bežných bakteriálnych infekcií horných dýchacích ciest a vírusových nákaz, je vhodné a odporúčané aj **Colostrum**. Po pôrode môže podporovať tvorbu materského mlieka, rýchlejšie zotavenie po náročnom pôrode, zmiernovať únavu a stimulovať obranyschopnosť matky. Navyše môže pomôcť pri redukcii hmotnosti po pôrode. Tak ako pri každom užívaní doplnkov v období tehotenstva a dojčenia je ale vhodné jeho užívanie v individuálnych prípadoch konzultovať s lekárom. Význam užívania doplnkov výživy je v období tehotenstva a dojčenia nesporný. Keďže ide o obdobie so zvýšenými požiadavkami, vhodne zvolená kombinácia a dávkovanie doplnkov (u niektorých aj zvýšené) pomáha žene zabezpečiť dostatok dôležitých ochranných látok s pozitívnym vplyvom na vývoj plodu a s ochranou organizmu ženy. Pomáha pripraviť sa na „deň D“, ktorý nesporne patrí medzi tie najdôležitejšie a najvýznamnejšie v našom živote.

Kazuistika

Záverom sa mi dovoľte podeliť o jeden z mnohých prípadov zo sekcie „alergie“.

V apríli 2012 ma kontaktovala mamička 13 ročnej dcéry s nasledujúcimi ťažkosťami: silné prejavy sezónnej alergie na kvitnúce stromy s trvaním od včasnej jari až do jesene, kýchanie, slzenie očí, sťažené dýchanie, suchosť kože rúk s prechodom do mokvajúceho ekzému s prasklinami bez efektu doterajšej terapie antihistaminikami (len čiastočné zmiernenie dýchacích a očných prejavov) s častou potrebou podávania hormónov vo forme liekov. Pridružená alergia na chlad, vysoké hladiny celkového IgE.

Po preštudovaní zdravotnej dokumentácie bolo dieťaťu navrhnuté užívanie nasledujúcej schémy doplnkov: **Colostrum Direct** 2 x 8 ml denne, **Aloe Vera Drinking gel** 2 x 20–30 ml, **Probiotic12** 1x denne a **LRoxan** 2 x 1 tableta, ošetrovanie kože produktmi rady **Microsil-ver**.

Po roku prišla emailom reakcia mamičky, citujem:

„...dcéra užívala doplnky s prestávkami už vyše 10 mesiacov, z toho posledné 4 nepoznám, čo to je alergia. Neužívame žiadne lieky, koža na rúčkach je ešte suchá ale inak zhojená.“

Naozaj po 8 rokoch trápenia sa s alergiou sa jej stav a samozrejme kvalita života celej rodiny ohromne zlepšila. Prajem všetko dobré a hlavne veľa takých správ, ako je tá naša.“

Váš

Prim. MUDr. Tomáš Kampe.

Infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com