



מאמר

תוספות חשובות בהריון

אילו תוספות וויטמינים חשובים כדאי להוסיף לתזונה שלך בזמן ההריון

תוספות חשובות:

- **חומצה פולית** ¹ ויטמין החיוני בתקופת ההיריון. ההמלצה היא ליטול אותו כ- 90 יום לפני ההפריה ובמהלך ההריון. מחקרים הראו שחומצה פולית מפחיתה בצורה ניכרת

את הסיכון להתפתחות מום מולד בתעלות העצבים. מינון התוסף: 400 מק"ג. בנוסף יש לשלב בתפריט מזונות העשירים בוויטמין זה.

- **ברזל** ² חיוני למניעת אנמיה ואספקת חמצן נאותה לאם ולעובר. יש ליטול החל מהשליש השני ועד 6 שבועות לאחר הלידה. מינון התוסף: 30 מ"ג או בהתאם לרמות הפריטין. בנוסף יש לשלב בתפריט מזונות העשירים במינרל זה.

- **מולטי ויטמין** ² במידה ותפריט אינו מגוון ואינך מגיעה לקצובה המומלצת של ויטמינים ומינרלים לאישה הרה ניתן לשלב תכשיר זה. (שימי לב שיכיל סידן, ויטמין D, יוד, B12, חומצה פולית וברזל).

- **אומגה 3** ² במהלך השליש השלישי להריון חלה גדילה מואצת של תאי המוח של העובר. ה-LC-PUFA הן חומצות שומן חיוניות החשובות בהתפתחות ובתפקוד מערכת העצבים המרכזית והראייה של העובר. מחקרים רבים מציינים את הקשר בין LC-PUFA מסוג DHA ליכולת שכלית וחדות ראייה טובה יותר בתינוק הנולד. מחקר אחר הראה כי תוצאות מבחני IQ בגיל 4 שנים של ילדים שאמותיהם קיבלו תוספת DHA במהלך ההיריון וההנקה היו גבוהים יותר בהשוואה לילדים שאמותיהם לא קיבלו את התוספת. מקורות טובים ל-DHA הם דגי מים קרים: מקרל, סלמון אטלנטי, הליבוט, הרינג, טונה, בס, קוד ועוד. רמות DHA טובות יושגו אם תצרכי 1-2 מנות דג בשבוע ועדיף דג לא מטוגן. במידה ואינך נוהגת לאכול דגים, יש ליטול תוסף המכיל לפחות 200 מ"ג DHA ביום, החל מהשליש השלישי להריון וגם במהלך ההנקה.