



מאמר

צמחונות בהריון

דיאטות צמחוניות בנויות היטב מתאימות לבני אדם בכל שלבי החיים, כולל היריון והנקה. למדו עוד על צמחונות בהריון

עמדת אגודת התזונה האמריקאית ביחס לדיאטות צמחוניות אצל נשים בהיריון ומניקות ? נייר עמדה ADA

עמדתה של אגודת התזונה האמריקאית, (American) ADA Dietetic Association, היא שדיאטות צמחוניות בנויות כהלכה, ובכללן דיאטות צמחוניות או טבעוניות לגמרי, הן בריאות, מספקות מבחינה תזונתית, ועשויות לספק יתרונות בריאותיים במניעה של מחלות מסוימות ובטיפול בהן. דיאטות צמחוניות בנויות היטב מתאימות לבני אדם בכל שלבי החיים, כולל היריון, הנקה, ינקות, ילדות ונעורים, והן מתאימות גם לספורטאים.

נייר עמדה זה, פורסם ב- 2009' וסקר את הנתונים העדכניים בקשר למרכיבי תזונה מרכזיים בדיאטה הצמחונית כולל חלבון, חומצות שומן מסוג אומגה 3, ברזל, סידן, אבץ וויטמינים D ו-B12. דיאטה צמחונית יכולה למלא את ההמלצות המקובלות היום לצריכת מרכיבים אלה. במקרים מסוימים יכולים תוספי מזון או מזונות מועשרים לספק את ההשלמה הדרושה של מרכיבים חשובים.

על פי תוצאות של מחקרים בתחום, דיאטות צמחוניות יכולות למלא את כל הדרוש בעת היריון ולהביא לתוצאות בריאותיות טובות לאם ולתינוק.

צורכי התזונה והאנרגיה של נשים צמחוניות בהיריון ומניקות אינם שונים מאלה של לא-צמחוניות, פרט להמלצה גבוהה יותר לברזל לנשים צמחוניות. דיאטות צמחוניות בנויות היטב יכולות לספק את כל צורכי התזונה של נשים הרות ומניקות.

שיקולי תזונה

ניתוח מבוסס-ראיות מצביע על כך שדיאטות צמחוניות עשויות להיות מספקות מבחינה תזונתית בזמן ההיריון ויכולות להוביל לתוצאות חיוביות בלידה.

רכיבים קריטיים בהיריון כוללים:

ויטמין B12, ויטמין D, ברזל ופולאט. רכיבים קריטיים בזמן ההנקה כוללים ויטמין B12, ויטמין D, סידן ואבץ.

חלבון - חלבונים מן הצומח יכולים לספק את החלבון הדרוש לגוף אם הם באים ממגוון

מזונות ואם צריכת האנרגיה היא מספקת. מחקרים מצביעים על כך שמגוון מזונות מן הצומח הנאכלים במהלך היום יכולים לספק את כל חומצות האמינו החיוניות ולהבטיח מאזן חנקן תקין במבוגרים בריאים; לאור זאת, אין הכרח לאכול באותה ארוחה חלבונים המשלימים זה את זה.

B12 - דיאטות של נשים צמחוניות הרות ומיניקות צריכות להכיל מקורות אמינים יומיים של B12 (מזונות מועשרים ותוספי מזון).

ויטמין D - בהתבסס על המלצות התזונה להיריון והנקה, אם יש חשש לגבי סינתזה של ויטמין D בגלל חשיפה נמוכה לאור שמש, צבע העור, עונת השנה ושימוש במגן שמש, נשים הרות ומיניקות צריכות להשלים את תזונתן בעזרת תוספת ויטמין D או מזונות מועשרים בוויטמין D.

ברזל - תוספת ברזל עשויה להיות נחוצה כדי למנוע אנמיה של חוסר-ברזל, השכיחה בהיריון, וכדי לטפל בה.

חומצה פולית - לנשים שעשויות להיכנס להיריון כמו גם נשים בתקופה לקראת כניסה להיריון והחודש הראשון להיריון periconceptional period מומלץ לצרוך 400 מיקרוגרם של פולאט בכל יום דרך תוספי תזונה או מזונות מועשרים, או שניהם.

אבץ וסידן - את כמות האבץ והסידן הנחוצה אפשר לקבל דרך מזון או תוספי מזון.

אומגה 3 - גם ל-DHA יש תפקיד חשוב בזמן ההיריון וההנקה. נראה שלתינוקות של נשים צמחוניות יש רמה נמוכה יותר של DHA בפלזמה ובדם הטבורי מאשר לתינוקות של נשים אוכלות-כול. רמת ה-DHA בחלב-אם נמוכה יותר אצל טבעוניות וצמחוניות אוכלות ביצים וחלב מאשר אצל אוכלות-כול. מאחר של-DHA יש השפעות מיטיבות על משך ההיריון, התפתחות הראייה וההתפתחות הנורולוגית של התינוק, נשים צמחוניות וטבעוניות בהיריון ומניקות צריכות לבחור מקורות ל-DHA (מזון מועשר או ביצים מתרנגולות שהאכלו באצות מיקרוסקופיות עשירות ב-DHA) או להשתמש בתוספי DHA המופקים מאצות מיקרוסקופיות. תוספים עם ALA² שהוא קודמן (precursor) ל-DHA בזמן ההיריון והנקה לא הביאו להעלאת רמת ה-DHA בתינוק או בריכוז ה-DHA בחלב האם.

ולסיכום,

על מנת לשמור על תקינותו של ההריון מומלץ לפנות לייעוץ תזונתי של דיאטנית, על מנת לתכנן ביחד תפריט מקיף שיכיל את כל הרכיבים לו את זקוקה יחד עם שילוב העדפותיך במזון בתפריט, שכן לצריכת המזון היומית של האם תפקיד חשוב ומכריע לבריאותו העתידית של התינוק.

