



מאמר

השפעת צריכת אומגה 3 בהריון ובהנקה

ההמלצות העדכניות לנשים הרות ומניקות מדברות על חשיבות צריכת חומצות שומן ממשפחת אומגה 3, 6 ובעיקר חומצת השומן LC-PUFA מסוג DHA (אומגה 3)

ההמלצות העדכניות לנשים הרות ומניקות מדברות על חשיבות צריכת חומצות שומן ממשפחת אומגה 3, 6 ובעיקר חומצת השומן LC-PUFA מסוג DHA (אומגה 3): אומגה 3 ואומגה 6 הן שתי "משפחות" של חומצות שומן ב"משפחת" אומגה 6 קיימות מספר חומצות שומן. הראשונה בשרשרת היא חומצת השומן הלינולאית שהיא חומצת שומן חיונית, כלומר אין גוף האדם מסוגל לייצרה וחייב לקבלה מהמזון על מנת לייצר את שאר חומצות השומן מאותה משפחה. בסוף שרשרת הייצור נוצרת חומצת השומן הארכידונית, הקיימת בחלב אם, ויכולת גוף התינוק מוגבלת בייצור שלה, בחודשים הראשונים. "המשפחה" השניה היא האומגה 3 שבה חומצת השומן הלינולנית הינה חומצת שומן חיונית וגם אותה חייבים לקבל מהמזון. בשרשרת תהליכים אנזימטיים הגוף מייצר ממנה מספר חומצות שומן חשובות, בניהן חומצת שומן DHA (דוקוסהקסנואית), הקיימת בחלב אם וגם אותה גוף התינוק מייצר באופן מוגבל בחודשי חייו הראשונים.

הארכידונית וה- DHA נקראות גם חומצות שומן רב בלתי רוויות = long chain poly unsaturated fatty acid = LCPUFA

רקמות המוח, הרטינה ומערכת העצבים עשירות בהרכבן בחומצת השומן DHA והארכידונית. במהלך הטרימסטר השלישי להריון חלה גדילה מואצת של תאי המוח. המוח מורכב בעיקר משמנים ומים ו- 60% מכלל החומצות שומן הרב בלתי רוויות מהווה ה LC-PUFA מסוג DHA. תהליך גדילת תאי המוח כה חשוב וצורך כ- 20% מכלל האנרגיה שהתינוק מקבל (בעוד שגודלו באחוזים קטן מזה). חומצת השומן DHA חיונית ודומיננטית בהתפתחות ובתפקוד מערכת העצבים המרכזית ובראייה. קבלת חומצת שומן זו בדיאטה חשובה ביותר בעיקר בתחילת הטרימסטר השלישי להריון כאשר חלה אגירה גדולה של LC-PUFA מסוג DHA בקרומי התאים של איברים פנימיים ובעיקר המוח.

יש מחקרים רבים שמציינים את הקשר בין רמות גבוהות של LC-PUFA מסוג DHA ליכולת שכלית ולחדות ראייה בתינוק הנולד. ה- LC-PUFA מסוג DHA חשובה לא רק לתינוק אלא גם לאם.

מחקרים רבים הראו קשר בין LC-PUFA מסוג DHA ומצבים נוירולוגיים הקשורים לזיקנה, שכחה, דכאון, אובדן זיכרון והפרעות בראייה. מחקר אחר הראה כי תוצאות מבחני IQ בגיל 4 שנים של ילדים שאמותיהם קיבלו תוספת של DHA במהלך ההריון והנקה היו גבוהים יותר בהשוואה לילדים שאמותיהם לא קיבלו את התוספת. הצריכה של LC-PUFA מסוג DHA בכלל האוכלוסייה נבדקה, ומתברר שישנם חוקרים המציינים שאמהות בהריון, ונשים מניקות נמצאות במחסור של ה- LC-PUFA.

מחקר נוסף שפורסם ב- 2014, סקר 19 מחקרי עוקבה שכללו 151,880 נשים וילדים ומצא שצריכת דגים מעל פעם אחת בשבוע במהלך ההריון קשורה לסיכון נמוך יותר ללידה

מוקדמת לעומת נשים שאכלו לעיתים רחוקות דגים. בנוסף שלנשים שצריכת הדגים במהלך ההריון הייתה גבוהה יותר, משקל הלידה היה גבוה יותר.

היום יש יחסית מחסור ב DHA בדיאטה המערבית, היות וצריכת הדגים בתפריט אינה מספקת. במקביל יש יחסית צריכה עודפת של ארכידונית (אומגה 6) המצויה בהמון שמנים מהצומח.

היחס בכמויות הצריכה בניהן מאוד חשוב, לכן יש לנסות להעשיר את התפריט ב- DHA כי ארכידונית בד"כ יש מספיק בתפריט.

מקורות ל DHA: מקורות טובים ל DHA הם דגי מים קרים: מקרל, סלמון אטלנטי, הליבוט, הרינג, טונה, בס, קוד ועוד. יחד עם זאת חשוב להקפיד על כללי הבטיחות ולהימנע מדגים נאים ומדגים גדולים העלולים להכיל תכולת כספית גבוהה .

רמות DHA טובות יושגו אם תצרכי 1-2 מנות דג בשבוע ועדיף דג לא מטוגן. אם אינך אוהבת דגים יש מקום לצרוך תוסף המכיל DHA ☐ חומצת שומן ממשפחה אומגה 3 המצויה באופן טבעי בדגים. ההמלצות העדכניות של ארגוני רופאים בנלאומיים מדברות על תוסף יומי המכיל 200-300 מ"ג DHA.