



מאמר

המלצות לצריכת שומן במהלך ההריון

כמה שומן מותר לצרוך בזמן הריון? קראי כאן אודות המחקרים החדשים בתחום

המלצות לצריכת שומן במהלך ההריון

צריכת שומן במהלך ההריון וההנקה משפיעה על תוצאות ההריון התפתחות התינוק ובריאותו.

ועדה האירופאית שאחראית על מיזם מחקרי (European commission research PERLIP projects Perinatal Lipid metabolism) יחדיו עם ה- Early Nutrition Programming Project התאחדו וצרפו כוחות לפיתוח המלצות על צריכת שומן במהלך ההריון וההנקה. לשם כך בוצעו סקירות ספרותיות והתקיימו דיונים עם מומחים בינלאומיים, ארגונים וגופים מדעיים בינלאומיים בנושא, לקביעת קונצנזוס בנושאים אלו.

עיקר ההמלצות:

- ההמלצות לצריכת השומן (ב% מסך הצריכה האנרגטית) במהלך ההריון צריך להיות דומה להמלצות לכלל האוכלוסייה, עם דגש על כך שנשים הרות ומיניקות צריכות לשאוף להגיע לצריכה תזונתית של 200 מ"ג DHA (ממשפחת אומגה 3) ביום.
 - מינונים של 1 גרם DHA או סך חומצות שומן אומגה 3 עד 2.7 גרם נמצאו כבטוחים בתקופה זו.
 - נשים בגילאי הריון צריכות לאכול 1-2 מנות דג בשבוע בכללם דגים שמנים.
 - צריכת חומצת שומן לינולאית ALA (ממנה מייצר הגוף DHA) ע"י האם, אינה יעילה בהגברת צבירת DHAN (במוח) החשובה להתפתחות העובר.
 - צריכת דגים וצריכה של מקורות נוספים של אומגה 3 מאריכה את משך ההריון במעט.
- כיום, אין עדויות לכך שהרכב התזונתי של השומן בקרב נשים הרות ומיניקות צריך להיות שונה מזה של כלל האוכלוסייה, בהקשר של חומצות שומן רוויות, טרנס, ושומן חד בלתי רווי.

השינוי היחידי שחשוב להקפיד עליו בתקופת ההריון הוא הגברת צריכת LC-PUFA מקבוצת אומגה 3 (DHA)

- הקבוצה הגיעה למסקנה שאין מקום לתוספת מיוחדת של אנטי אוקסידנטים בהריון ובהנקה
- הצטברות DHA במוח העובר היא של 30-45 מ"ג ליום בטרימסטר האחרון להריון והצטברות של ARA היא בעיקר אחרי הלידה.
- בהריונות עם מגבלה בגדילה התוך רחמית ישנם דיווחים על מטבוליזם מועט של מעבר מ ALA ל- DHA , יותר מכך, מחקרים חדשים מראים הבדלים משמעותיים בין נשים ביכולת ליצור LC-PUFA בגלל גנטיקה שונה (בגנים המקודדים לאנזימים:המייצרים DHA מ ALA)

