Μικροθρεπτικά συστατικά:

Θρεπτική υποστήριξη για τη μητέρα και το μωρό!

Η εγκυμοσύνη είναι ένα μεγάλο ταξίδι τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί, με συνεχείς, πολλαπλές διατροφικές απαιτήσεις. Συγκεκριμένα, τα μικροθρεπτικά συστατικά, οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία, είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη των εμβρύων αλλά και για την υγεία της μητέρας. Παρόλα αυτά, είναι πολύ συχνό να υπάρχουν ελλείψεις στα ορισμένα μικροθρεπτικά οπότε είναι σημαντικό να γνωρίζουμε σε ποια πρέπει να επικεντρωθούμε και να προσέχουμε.

1. ***Σίδηρος:***

Γιατί είναι σημαντικός;
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυξάνονται οι ανάγκες αίματος για να υπάρχει η απαραίτητη υποστήριξη στο έμβρυο. Επαρκή επίπεδα σιδήρου, βοηθάνε στην πρόληψη αναιμίας και η μητέρα νιώθει πιο δυνατή.

Ενδείξεις έλλειψης: Αδυναμία, κόπωση, δύσπνοια, ωχρό δέρμα

Πηγές τροφίμων: Κόκκινο κρέας, πουλερικά, φυλλώδη λαχανικά, όσπρια

2. ***Φυλλικό οξύ:***

Γιατί είναι σημαντικό;
Συμβάλλει στην προστασία της νευρικής ανάπτυξης του παιδιού, ειδικά στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης

Πηγές τροφίμων: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, εσπεριδοειδή φρούτα, συγκεκριμένα εμπλουτισμένα δημητριακά

3. ***Βιταμίνη D:***

Γιατί Είναι Σημαντική: Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου, η οποία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη των οστών του εμβρύου. Παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανοσοποιητικού, μειώνοντας τον κίνδυνο λοιμώξεων τόσο για τη μητέρα όσο και για το μωρό.

Ενδείξεις έλλειψης: Αδυναμία των οστών, αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης προεκλαμψίας.

Πηγές Τροφών: Λιπαρά ψάρια, εμπλουτισμένο γάλα και κρόκοι αυγών. Η έκθεση στον ήλιο βοηθά επίσης το σώμα να παράγει βιταμίνη D.

4. ***Ασβέστιο:***

Γιατί Είναι Σημαντικό: Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του εμβρύου και βοηθά στη διατήρηση της υγείας των οστών της μητέρας. Αν η πρόσληψη ασβεστίου δεν είναι επαρκής, το σώμα μπορεί να αντλήσει ασβέστιο από τα οστά της μητέρας.

Σημάδια Έλλειψης: Μυϊκές κράμπες, τερηδόνα και κίνδυνος οστεοπόρωσης.

Πηγές Τροφών: Γαλακτοκομικά προϊόντα, εμπλουτισμένα φυτικά ροφήματα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τόφου.

5. ***Ιώδιο:***

Γιατί Είναι Σημαντικό: Το ιώδιο είναι κρίσιμο για τη ρύθμιση και λειτουργία του θυρεοειδούς.

Σημάδια Έλλειψης: Βρογχοκήλη στη μητέρα, υποθυροειδισμό και αναπτυξιακές καθυστερήσεις στο έμβρυο.

Πηγές Τροφών: Ιωδιούχο αλάτι, γαλακτοκομικά, θαλασσινά και αυγά.

6. ***Βιταμίνη Β12:***

Γιατί Είναι Σημαντική: Η βιταμίνη Β12 είναι απαραίτητη για τον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τη σύνθεση DNA και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για γυναίκες με φυτοφαγική ή αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, καθώς η Β12 απαντάται κυρίως σε ζωικά προϊόντα.

Σημάδια Έλλειψης: Κούραση, αδυναμία, αναιμία και πιθανές νευροαναπτυξιακές διαταραχές στο έμβρυο.

Πηγές Τροφών: Κρέας, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά. Οι χορτοφάγοι και οι αυστηροί χορτοφάγοι μπορεί να χρειάζονται εμπλουτισμένες τροφές ή συμπληρώματα Β12.

7. ***Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα (Ειδικά DHA):***

Γιατί Είναι Σημαντικά: Το DHA, ένα ωμέγα-3 λιπαρό οξύ, υποστηρίζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου και των ματιών του εμβρύου. Μπορεί επίσης να έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία της μητέρας, μειώνοντας τον κίνδυνο επιλόχειας κατάθλιψης.

Σημάδια Έλλειψης: Αυξημένος κίνδυνος πρόωρου τοκετού και χαμηλού βάρους γέννησης, καθώς και πιθανές γνωστικές καθυστερήσεις στο μωρό.

Πηγές Τροφών:Λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και οι σαρδέλες, καθώς και σπόροι λιναριού, σπόροι chia και καρύδια.

Η εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης αυτών των μικροθρεπτικών συστατικών μπορεί να συμβάλλει σημαντικά σε μια υγιή εγκυμοσύνη. Η κατανάλωση μιας ποικιλίας θρεπτικών τροφών αποτελεί έναν φυσικό τρόπο κάλυψης αυτών των αναγκών, ενώ τα συμπληρώματα εγκυμοσύνης μπορούν να βοηθήσουν στην κάλυψη πιθανών ελλείψεων. Να θυμάστε να συμβουλεύεστε τον **ιατρό** σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο συμπλήρωμα, για να βρείτε το πλάνο που είναι κατάλληλο για εσάς και το μωρό σας.

Συκοντίμη Χριστίνα,
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc