



Napríklad užívanie doplnkov a potravín s obsahom **kyseliny listovej** už 3 mesiace pred otehotnením a počas prvých 12 týždňov po počatí výrazne (až o 70 %) znižuje výskyt vrodených väd neurálnej rúry (tzv. rážštepov chrbrtice). Kyselina listová je nevyhnutná pre delenie buniek, vývoj placenty a maternice, prsných žliaz, rast a vývoj embrya. Jej nedostatok zvyšuje riziká potratu, predčasného pôrodu a pôrodu detí s nízkou pôrodnou hmotnosťou. Okrem prirodzených potravinových zdrojov (v ktorých sa žiaľ veľmi rýchlo ničí vysokou teplotou a dlhým skladovaním) je odporúčané užívanie doplnkov s obsahom kyseliny listovej 400 až 800 ug denne. Užívanie doplnkov je mimoriadne dôležité pre zabezpečenie optimálnej hladiny tohto vitamínu, pretože telo 50 % žien nedokáže kyselinu listovú zo stravy správne spracovať.

Ďalšie **vitamíny skupiny B** sú dôležité pre premenu energie v organizme, ovplyvňujú aj zloženie materského mlieka. Rýchlo sa deliace bunky plodu vyžadujú pre správnu funkciu enzýmov napr. **biotín**, ktorého hladina v tehotenstve rýchlo klesá. Odhaduje sa, že asi tretina žien má v tehotenstve nedostatok tohto dôležitého vitamínu, čím sa zvyšuje riziko vrodených väd.

Pyridoxín môže zmierňovať rannú nevoľnosť a zvracanie v tehotenstve.

Vitamín B12 znižuje riziko preeklampsie (potenciálne nebezpečný stav s vysokým krvným tlakom, opuchmi nôh a nálezom bielkovín v moči najčastejšie v druhej polovici tehotenstva, ktorý môže progredovať do eklampsie s kŕčami a kómou), predčasného pôrodu a defektov neurálnej trubice. Dostatočné množstvo **vitamínu C** zvyšuje obranyschopnosť pred infekciami, pomáha bojovať s únavou a psychickým vyčerpaním, bráni vzniku strií, resp. pomáha ich vyhladzovať, a urýchľuje procesy hojenia.

Spolu s **vitamínom E** znižuje oxidačný stres a tým riziko preeklampsie.

Vitamín D v tele reguluje hospodárenie s vápnikom a jeho nedostatok môže viesť k poruchám mineralizácie kostí s ich deformáciami a tzv. krivici (rachitíde). U tehotnej ženy môže jeho nedostatok spôsobovať závažné problémy s imunitným systémom, slinivkou brušnou a srdcovo-cievny systémom. Užívanie doplnkov s obsahom vitamínu D bolo v minulosti predmetom mnohých kontroverzií kvôli obavám z možného poškodenia plodu. Podľa recentnej správy uverejnenej v odbornom časopise Journal of Bone and Mineral Research sú aj vysoké dávky doplnkov s obsahom vitamínu D (až 4000 medzinárodných jednotiek denne) u zdravých tehotných žien bezpečné a nie je potvrdené škodlivé pôsobenie na plod. Počas tehotenstva a dojčenia by mala žena prijať 10 ug vitamínu D formou doplnku, obzvlášť dôležité je jeho dopĺňanie v zimnom období.

Kombináciu vyššie uvedených doplnkov obohatenú o **flavonoidy** z rôznych druhov ovocia a zeleniny bez farbív a umelých konzervantov poskytuje doplnok výživy **Vita Aktiv**, ktorý môže užívať tehotná žena aj v 2-násobnej dennej dávke (2 čajové lyžičky po jedle).



Pokračovanie na nasledujúcej strane ►