

UŽÍVANIE DOPLNKOV VÝŽIVY V OBDOBÍ TEHOTENSTVA A DOJČENIA – pokračovanie

Počas tehotenstva a dojčenia je dôležitý aj príjem mnohých minerálov, ktoré sa môžu strácať napr. zvracaním. Nedostatok **horčíka** môže spôsobovať kŕče v nohách a vyvolávať predčasné sťahy maternice, ktoré zvyšujú riziko predčasného pôrodu. **Vápnik a horčík** sú dôležité aj pre tvorbu kostnej hmoty, majú priaznivý účinok na kĺbové väzivo a podkožie. Medzi príjmom vápnika a rizikom vzniku preeklampsie je negatívny vzťah. Kontrolované štúdie naznačujú, že príjem vápnika nad 1000 mg denne znižuje riziko tehotenstvom indukovanej hypertenzie (vysokého tlaku) až o 35 % a riziko preeklampsie až o 55 %. **Chróm** je minerál, ktorý by mohol prispievať k zníženiu rizika vzniku tzv. gestačného diabetu (typ cukrovky v gravidite), tieto účinky je ale potrebné overiť ďalšími štúdiami.

Túto kombináciu minerálov obsahuje spolu s ďalšími minerálami a mikroelementami doplnok **ProBalance** s odporúčaným užívaním **3x denne 4 tablety** s jedlom/po jedle s malým množstvom tekutiny.

Esenciálne polynenasýtené mastné kyseliny (EPA – kyselina eikosapentaénová a DHA – kyselina dokosahexaénová) majú známy vplyv na vývoj mozgu a zraku plodu. Vývoj mozgu je najbúrlivejší v poslednom trimestri (tretine) vnútromaternicového vývoja a počas prvých mesiacov života po pôrode.

V týchto obdobiach je značne obmedzená schopnosť metabolickej premeny dostupnejšej kyseliny alfa-linolénovej (ALA) na potrebnú DHA. Je preto nevyhnutné dodávať túto látku skrz telo matky aj v období po pôrode formou doplnkov výživy. Mnohé štúdie dokázali, že príjem už 100–300 mg denne počas tehotenstva a dojčenia zásadne ovplyvňuje mentálny vývoj a zdravie dieťaťa, psychomotorický vývoj, koordináciu pohybov, ostrosť sluchu a zraku a inteligenciu. Prísun DHA je nemenej dôležitý aj pre samotnú matku, ktorej vlastné zásoby DHA sa koncom tehotenstva vyčerpávajú a môžu sa podieľať na zvýšenom výskyte popôrodnej depresie.

Popísaný je aj vplyv **omega-3 mastných kyselín** na zmiernenie prejavov vracania počas tehotenstva. Nedávna metaanalýza šiestich randomizovaných kontrolovaných štúdií u európskych žien dokázala, že doplnenie stravy o 2,7 gramu EPA a DHA počas posledného trimestra u žien s rizikovým tehotenstvom znižuje riziko predčasného pôrodu z 33 % na 21 %. Vzhľadom na riziká konzumácie kontaminovaných rýb je vhodnejšie siahnuť v tomto období po výživovom doplnku s kontrolovaným obsahom a vhodným pomerom esenciálnych mastných kyselín, akým je napr. **Super Omega 3 activ** v dennej dávke **3x denne 1 kapsula po jedle**.

