

Witaminy dla kobiet w ciąży

Na podstawie doświadczeń, rozmów, sprzedaży suplementów, statystyk stron www, badań statystycznych (TNS OBOP), a przede wszystkim z analizy wyników jakie daje analiza pierwiastkowej w ciąży, że najczęściej kupowane i poszukiwane to witaminy dla kobiet w ciąży. Te same doświadczenia wskazują, że poziom wiedzy na temat potrzeby diety i suplementacji kobiet w ciąży jest ...

Na podstawie doświadczeń, rozmów, sprzedaży suplementów, statystyk stron www, badań statystycznych (TNS OBOP), a przede wszystkim z analizy wyników jakie daje analiza pierwiastkowa w ciąży, że najczęściej kupowane i poszukiwane to witaminy dla kobiet w ciąży.

Te same doświadczenia wskazują, że poziom wiedzy na temat potrzeby diety i suplementacji kobiet w ciąży jest tragiczny. Dotyczy to w równym stopniu kobiet, lecz niestety także lekarzy.

Jaka jest wiła rzeczywistość???

Dość powszechna wśród kobiet wiadomo?? potrzeby suplementacji preparatami zawierającymi kwas foliowy. Faktycznie, jest to witamina z grupy B, która ma pozytywny wpływ na zmniejszenie występowania ryzyka uszkodzenia u noworodka rdzenia kręgowego (np. rozszczepienie kręgosłupa). Mniej powszechna już jest wiedza, iż należałoby rozpocząć suplementację kwasem foliowym, lub co o wiele sensowniejsze, dobrymi preparatami typu B Complex na trzy miesiące przed zajściem w ciążę??.

Do pierwiastków, których jest powszechny niedobór, należy żelazo i w tym przypadku często kobiet i lekarzy jest tego wiadoma. Kobiety w ciąży mają również zwiększone zapotrzebowanie na żelazo, szczególnie w ostatnim trymestrze, ponieważ ostatnich miesiącach ciąży dziecko magazynuje w organizmie żelazo, aby mogło pokryć swoje potrzeby w ciągu 4-6 miesięcy po urodzeniu. Dlatego przyszła matka powinna zwiększyć ilość tego składnika w pożywieniu.

Jak to natomiast cz?sto wygl?da w praktyce? Po badaniach (?) lekarz nierzadko zapisuje preparaty ?elaza i tu zaczyna si? problem. Dla matki i przysz?ego potomka. Oto bowiem kobieta z z recept? udaje si? do apteki, gdzie dopiero cz?sto si? okazuje (cho? praktycznie nikt tego nie sprawdza), ?e ów preparat to tlenek (lub siarczan) ?elaza. A co w tym dziwnego? Ano to, ?e jest to bez sensu wydawanie pieni?dzy na co?, co mo?na mie? za darmo. Tlenek ?elaza to przecie? nic innego jak ... rdza. Troch? wi?c podobne efekty jak przyjmowanie takich preparatów mo?e mie? lizanie zardzewia?ego drutu, czy jakiegokolwiek skorodowanego ?elastwa. Nie do wiary? Sprawdź!

Przyswajalno?? ?elaza z takowych preparatów wynosi kilka procent. A co z reszt?? Reszta (bardzo) zatruwa organizm. Pozosta?o?ci z niewch?oni?tej cz??ci preparatu organizm musi w jaki? sposób zmetabolizowa?, "upchn??" gdzie? w tkankach, lub jak?kolwiek drog? usun?? i nie da si? tego ?atw? drog? sprawdzi? badaniami. Taka niby-suplementacja przynosi wi?c nierzadko wi?cej szkody ni? po?ytku

Co wi?c nale?a?aby robi? z przypadku je?li wyst?puj? niedobory ?elaza?

Nale?y przede wszystkim wi?cej wiedzie? o stanie homeostazy organizmu, ni? mo?na wyczyta? z szablonowych bada? krwi i moczu.

Takowe badania s? oczywi?cie niezb?dne, lecz nota bene, jest to najgorsza tkanka do badania pierwiastków, poniewa? jest bardzo zmienna w zale?no?ci od bardzo wielu czynników, a ponadto wbudowany w cz?owieka pod?wiadomy instynkt zmusza organizm, aby krew d??y?a do zapewnienia w pierwszej kolejno?ci niezb?dnych sk?adników tkankom i organom zapewniaj?cym podtrzymywanie ?ycia. W przypadku kobiet w ci??y p?ód nie jest dla organizmu matki takim elementem i od jej ?wiadomo?ci i wiedzy jej konsultanta w znacznym stopniu zale?y co b?dzie si? dzia?o z p?odem i organizmem dziecka po urodzeniu.

Co wi?c z tym ?elazem?

Przed wszystkim nale?a?aby sprawdzi?, czy nie lepszym rozwi?zaniem by?aby naturalna witamina C (tzw. lewoskr?tna - nie myli? z tanimi i reklamowanymi preparatami z supermarketu, czy apteki). Jest ona tzw. synergist? ?elaza, czyli wspomaga jego wch?anianie, w tym przede wszystkim z po?ywienia. ?elaza jest tam zwykle sporo (chyba, ?e kobieta jest wegetariank?), a jedynie brak, lub nadmiar innych sk?adników (np. mied?) powoduje problemy z jego wch?ananiem. Je?li organizm nie jest zbyt zakwaszony o wiele sensowniejsze mo?e by? przyjmowanie preparatu jakim jest dobry suplement ?elaza.

Je?eli jednak w wspomnianych bada? wynika potrzeba suplementami ?elaza to powinien to by? fumaran ?elazawy. Jego wch?anialno?? jest wielokrotnie wy?sza, a nie wch?oni?te cz??ci preparatu s? nieszkodliwe i bez problemu wydalane przez organizm. Nie daj si? wi?c zwie?? zapewnieniem producentów i sprzedawców, ?e ich preparat dzia?a podobnie.

Przy okazji.

Cz?sty b??d pope?niane, tak?e przez lekarzy, to podawanie preparatów ?elaza w przypadku infekcji. Aktualne wyniki krwi wskazuj?ce

na niski poziom ?elaza s? wynikiem tego, ?e organizm "upycha" go gdzie tylko mo?liwe, aby zabra? je wirusom i bakteriom, bo bez niego nie mog? one skutecznie prowadzi? swojej ekspansji na organizm. Przyjmowanie w takiej sytuacji ?elaza to dostarczanie po?ywki mikrokom które atakuj? organizm.

Z potrzeb? suplementacji innymi sk?adnikami i dostarczaniu do organizmu ci??arnej jest ju? du?o gorzej.

Wiedza, i? suplementacja kwasem foliowym i ewentualnie ?elazem jest niezb?dna to tylko jeden z wielu elementów.

Nie mniej wa?na jest konieczno?? zapewnienia odpowiedniej ilo?ci takiego pierwiastka jakim jest cynk. Odpowiada on za ponad 200 reakcji metabolicznych, a jego niedob?r powoduje znacznie wi?cej patologii u rodz?cych si? dzieci ni? wspomniany kwas foliowy. Zapotrzebowanie na kobiety ci??arnej na cynk wzrasta o 30-40%.

Brak cynku w diecie mo?e przyczyni? si? lub spowodowa?: niedostateczne wykszta?cenie cech p?ciowych u dziecka, spowolnienie procesu wzrostu "kar?owato??", choroby skóry, zaburzenia mowy, upo?ledzenie mo?liwo?ci ruchowych i trudno?ci z chodzeniem, wypadanie w?os?w i wiele innych.

Braki cynku powoduj? tak?e poronienia, a tak?e brak mo?liwo?ci zaj?cia w ci???, oraz w przypadku m??czyzn wr?cz brak mo?liwo?ci zap?odnienia. Nie mo?na mie? (zdrowych) dzieci w przypadku du?ych niedobor?w cynku.

Pomaga on tak?e zwalcza? grzyby w jelitach i wspomaga budowanie d?ugich kosmk?w jelitowych, co w spos?b oczywisty przyczynia si? do lepszego wch?aniania, a wi?c i zmniejszania niedobor?w witamin i minera??w w organi?mie.

Z cynkiem, nale?y jednak, jak zawsze, zachowa? umiar, zdrowy rozs?dek, a najlepiej zrobi? stosowne badania, Oto bowiem nierzadko, tak?e za podszeptem "doradc?w" w magazynach dla kobiet, czy niektórych sprzedawc?w suplement?w, kobiety w trosce o swoje w?osy i paznokcie przyjmuj? preparaty zawieraj?ce cynk. Prawda jest taka, ?e w wi?kszo?ci przypadk?w niedob?r cynku to ostatnia przyczyna wypadania w?os?w, a znacznie cz??ciej to wynikiem niedoboru manganu, czy ?elaza, b?d? znacznego zakwaszenia organizmu, nie wy??czaj?c nieprawid?owego funkcjonowania tarczycy.

Jednak nie?wiadome tego kobiety, przyjmuj?c nadmiar cynku, który jest antagonist? miedzi, doprowadzaj? do hipostrogenizmu, powoduj?c, ?e nieprzemylana suplementacja preparatami cynku mo?e by? przyczyn? problem?w z zaj?ciem w ci???.

Niezwykle cz?sto spotykany jest niedob?r chromu, który poza wieloma innymi, odpowiada min. za prawid?owo?? podzia??w kom?rek, a wszak podczas ci??y dochodzi do miliard?w takich podzia??w. Nie mo?na rodzi? zdrowych dzieci je?eli chrom jest ci?gle w niedoborze. Niestety, pomimo, ?e w aptekach preparaty chromu za?amuj? p?ki, a w Internecie jest mn?stwo

ofer, to na polskim rynku wcale nie jest łatwo o dobry preparat chromu. Sprawa z nim jest na tyle skomplikowana, że potrzebne są indywidualne konsultacje w tym zakresie.

Dieta, która jest zupełnie odrębna, choć oczywiście bardzo ważna sprawą, zbyt często tak jest niedoceniana, lecz należałoby wiedzieć, że dieta węglowodanowa (czyli z przewagą chleba, ziemniaków, makaronów) powoduje braki chromu i cynku w organizmie.

Natomiast poziom wiedzy na temat potrzeby dostarczenia organizmowi niezbędnej kwasów tłuszczowych typu omega 3 jest już zupełnie opłakany.

Skutkiem owego braku wiedzy jest niezwykle małe małe spożycie kwasów omega3, co powoduje konieczność jej suplementacji - wszak każda matka chce mieć przede wszystkim zdrowe dziecko ...

Nawet jeżeli do kobiety niezbędnej dociera informacja suplementacji preparatami typu omega 3, to niestety są oferowane jej produkty niskiej jakości (czyli droższe), co może powodować nie tylko brak pożądanego efektów, lecz nawet szkodliwe działanie - zatrucie organizmu matki i dziecka. Niestety, nie jest łatwo udokumentować to i producenci/sprzedawcy takich preparatów są praktycznie bezkarni. Jeżeli jednak autentycznie zależy ci na zdrowiu własnym i nienarodzonego dziecka sugeruję wziąć sobie do serca uwagę na ten temat. Dlatego o suplementach omega 3 poświęcam odrębny artykuł.

Ważne! Suplementy omega 3 należy odstawić na 2-3 tygodnie przed planowanym terminem porodu (rozrzedzają krew).

Preparaty wapnia to kolejny temat, wręcz na czasie, ale, lecz dla rozjaśnienia sytuacji należy koniecznie stwierdzić, że wiele oferowanych preparatów tego typu zawiera wapń nieorganiczny, trudno przyswajalny przez organizm, a jeżeli się zmusi go do przyswojenia (np. dodatkami niektórych witamin) to pożytek dla organizmu będzie wręcz ujemny - wbuduje się na trwałe w tkanki (np. kostne) uniemożliwiając w ten sposób prawidłowe funkcjonowanie wapnia organicznego. Dodatkowo taki wapń jako synergista "skonsumuje" magnez, którego zwykle jest i tak niedobór.

To co należy więc przyjmować to suplementy stanowiące połączenia wapnia i magnezu w proporcji 2-3:1. W praktyce są to zwykle koncentraty zawierające sproszkowane muszle odpowiednich ostryg, oraz węgla magnezowego. To zbyt ważna kwestia, aby pozwolić sobie na to, aby nie dobra odpowiedniego preparatu.

Bez względu na to natomiast najczęściej polecanym i przyjmowanym przez kobiety w ciąży jest preparat multiwitaminowy. Asortyment takich suplementów jest oczywiście bardzo duży i oczywiście jak w większości przypadków (znowu niestety ...) najczęściej przyjmowane są preparaty, albo intensywnie reklamowane w mediach masowego przekazu, albo zapisywane przez lekarza, który kieruje się przy ich wyborze ... tylko on sam zapewne wie czym ...

Kobiety oczywiście nie zwykle są kwestionowane zaleceń lekarskich, a więc i w przypadku zestawów witaminowo-mineralnych zwykle zakładają, że jest to preparat dla nich odpowiedni. Lekarz oczywiście zwykle nie informuje dlaczego ma być ten, a nie inny. Czasem pada po prostu "niech pani kupi sobie jakieś witaminy". W praktyce wiedza lekarzy, w tym a także ginekologów, odnośnie witamin, minerałów i suplementacji jest ... powiedzmy znowu delikatnie: nie najlepsza. Bywają na szkoleniach, kursach i w personalnych rozmowach tam, gdzie wiedza w tym zakresie jest prawdopodobnie największa, mam okazję to obserwować. W rozmowach z samymi lekarzami i ich pacjentkami utwierdzam się tylko w powyższym sformułowaniu, w żadnym sposobie nie neguję ich wszelkiej innej wiedzy i umiejętności. Lekarze zarabiają na tym, że z pomocą dodatkowych dodatków etatów, czy prowadzący własne gabinety nie mają czasu, w swoim mniemaniu, ani motywacji by zgłębiać tajniki suplementacji.

W twoim własnym interesie, a w szczególności dziecka, które ma przyjść na świat jest zdobycie wiedzy na ten temat i świadome stosowanie odpowiednich preparatów. Potrzebujesz więc bezwzględnie wiedzieć to, że:

- zestaw witaminowo mineralny powinien zawierać witaminy naturalne, wraz z towarzyszącymi im fitoskładnikami, niezbędnymi do skutecznego działania witamin i wspomagającymi ich funkcjonowanie. W praktyce powinny to być koncentraty roślinne. Jeżeli multiwitamina składa się z syntetycznych witamin to ich przyswajalność jest rzędu kilku procent, a pozostała część zmusza do ciężkiej pracy twoje organy (np. wątroby), lub wręcz zatrąwa.
- producentem multiwitaminy nie powinna być firma farmaceutyczna, lecz wyspecjalizowana firma suplementacyjna, posiadająca doświadczenie w tworzeniu i produkcji suplementów o ogólnie oraz w wyczeniu odpowiednich składników - nie każdy składnik można za każdym razem. To NIE jest tak, że im więcej składników w pastylce, tym lepiej. W praktyce oznacza to, że ogromna większość preparatów reklamowanych i dostępnych w aptece NIE jest odpowiednia dla kobiet w ciąży, choć ich sprzedaż jest oczywiście zgodna z prawem

Zgodna z prawem jest jednak sprzedaż alkoholu i papierosów

...

- pastylka NIE może zawierać sztucznych barwników, syntetycznych dodatków smakowych, ani wypełniaczy. Mogą one wywoływać reakcje alergiczne i obciążać dodatkowo wątrobę, która w czasie ciąży i tak jest przecież zmuszana do dodatkowej pracy.

Zapisz się na bezpieczny, internetowy kurs:

Witaminy
i Suplementy Dla Ciebie

by otrzymać więcej informacji na ten temat.

Zapomnij o tym, że wartościowy preparat multiwitaminowy kupisz za 20-30 zł. Aby otrzymać naturalny preparat witaminowy, rozpoznawany przez ludzki kod genetyczny (w przeciwieństwie do syntetycznych witamin) to trzeba najpierw zasiać rośliny, potem je pielęgnować, zebrać, przetworzyć, uformować, a dopiero potem zapakować, wysłać i przeznaczyć do sprzedania. To wszystko kosztuje i zajmuje czas. Gdy w jednej pastylce (a znam takie) zawiera się równoważnik składników obecnych w 4,5 kg warzyw to niezbadane są do tego (ekologiczne) pola uprawne, odpowiedni ludzie, technologia, doświadczenie, narzędzia, itp. Nie pytaj więc czy to musi tyle kosztować ile kosztuje. Musi. Jest to w interesie twojego zdrowia i zdrowia twojego dziecka.

Syntetyczne witaminy, zwykle pochodne ropy naftowej, jest w stanie wytwarzać nawet student drugiego roku chemii, czy farmacji w warunkach domowych, a koszt jest autentycznie liczony w groszach. Reszta ceny to marketing, opakowania i (bardzo duży) zysk.

Kobieta to wszak nie królik doświadczalny dla firm

farmaceutycznych i "sztuka" dla lekarza. Inteligentna kobieta powinna rozumieć, że w dzisiejszej rzeczywistości nie można opierać się wyłącznie na opinii i zaleceniach lekarza, mimo konieczności wizyt u niego, szczególnie jeżeli traktuje on (ona) swoje zajęcia i pacjentów przedmiotowo, a wręcz jest swego rodzaju nieformalnym (?) agentem firm farmaceutycznych. Nie dezawuuje to w żaden sposób uczciwych i kompetentnych lekarzy, lecz niestety nie ma ich tak bardzo dużo, a wręcz należy do zdecydowanej mniejszości.

W interesie własnego zdrowia, rodziny, a także nienarodzonych jeszcze dzieci, polska kobieta w dzisiejszej rzeczywistości na szczęście ma prawo do niezależnego zdobywania informacji medycznych i zdrowotnych, a także zapewne chce wiadomie współdecydować o stosowaniu metod, technik i preparatów.

Jakie witaminy są najlepsze dla kobiet w ciąży i co należy zrobić aby maksymalnie zadbać o zdrowie swojego potomka, na długo przed tym zanim on pojawi się na tym świecie?

Przeczytaj drugą część artykułu o najlepszych witaminach dla kobiet w ciąży cz. 2 (wkrótce)

Zaprenumeruj nasz bezpłatny magazyn Postaw Na Zdrowie, aby otrzymywać więcej bezcennych informacji prozdrowotnych.

Powyższe informacje absolutnie nie wyczerpują tematu suplementacji kobiet w ciąży, ale te nie stanowią konsultacji medycznej. Dla stosowania, lub zaniechania stosowania preparatów, czy jakichkolwiek działań z tym związanych należy skonsultować się ze stosownym, kompetentnym konsultantem.

Potrzebujesz więcej informacji, chcesz o tym porozmawiać, zadać pytanie?

Zapraszam na forum

