

הריון בריא: המזונות שכדאי לך לאכול

מלבד חומצה פולית וברזל, יש ויטמינים נוספים חשובים בהריון. אילו סוגי ויטמינים כדאי להכיר ומהם סוגי המזון שחשוב להכניס לתפריט כדי לספק לגוף את מה שהוא זקוק לו בתקופה החשובה הזאת? ולנטינה לוריא

רוב הנשים ההרות מודעות לחשיבות נטילת חומצה פולית ותוסף ברזל בהריון אך לא בהכרח מודעות לצורך למנוע מחסור ברכיבי תזונה חשובים נוספים בתקופת ההריון. הנה כמה ויטמינים חשובים וסוגי המזון בהם יש אותם, שכדאי לך לשלב בתפריט לקראת ההריון ובמהלכו.

יוד

יוד הוא מינרל חיוני לייצור הורמונים על ידי בלוטת התריס. מחסור ביוד במהלך ההריון עשוי לגרום להפרעות בגדילה, בשמיעה, דיבור ובקשב וריכוז אצל היילוד. במקרים קיצוניים, המחסור יכול אף להוביל למקרים של פגיעה קוגניטיבית (פיגור שכלי) וכן להפלה או לידה מוקדמת.

מקורו העיקרי של היוד בתזונה שלנו הוא מי השתייה (מי ברז), מאכלי ים (כולל אצות), מלח מועשר ביוד ומוצרי חלב, אך ניתן למצוא יוד גם במזונות אחרים בכמות משתנה. אישה שאינה אוכלת מוצרי חלב ודגים באופן קבוע ושותה רק מים מסוגנים /או מים מינרליים עשויה לפתח מחסור ביוד.

לכתבות נוספות - היכנסו לפייסבוק הורים של ynet

בארץ לא נהוג להעשיר את המלח ביוד באופן גורף וגם השימוש במים מותפלים מעלה את הסיכוי למחסור ביוד. כדי לזהות האם יש מחסור ביוד צריך לבצע בדיקת דם או בדיקת שתן מיוחדת (אינה כלולה במסגרת הבדיקות השגרתיות) ולבצע הערכה של צריכת היוד בתפריט היומי אצל הדיאטנית. בתקופת ההריון מומלץ לצרוך 220 מיקרוגרם יוד ביום.

איך מגיעים לכמות הנדרשת ביום?

לדוגמה: 100 גרם סלמון, כוס יוגורט ביו, רבע כפית מלח מועשר ביוד, רבע כוס אדממה יכסו את הכמות היומית הנדרשת. מומלץ לצרוך תוסף המכיל יוד למי שטבעונית או ממעטת באכילת דגים ומוצרי חלב.



(צילום: shutterstock)

ויטמין D

ויטמין D הוא הורמון שאחד מתפקידיו הוא ספיגת הסידן שמשפיעה על בניית העצמות והשיניים אצל העובר. ויטמין D משפר את הפעילות של המערכת החיסונית וחיוני להתפתחות תקינה של העובר ולמניעת זיהומים. הוא נוצר כתוצאה מחשיפה לשמש והמחסור בוויטמין זה, באופן מפתיע, מאוד נפוץ בארץ. המחסור נקשר למקרים של התפתחות סוכרת הריון, רעלת הריון, הפרעה בגדילת העובר ברחם וסיכון מוגבר ללידה מוקדמת או ללידת עובר במשקל נמוך.

רצוי לשמר רמות ויטמין D תקינות בשגרה. מזהים מחסור על ידי בדיקת דם. במידה ומאובחן חסר, יש ליטול תוסף של הויטמין. המינון הרצוי יקבע על ידי רופא או דיאטנית.

איך מגיעים לכמות הנדרשת ביום?

כדאי לחשוף לשמש אזורי עור מצומצמים כגון פנים, מחשוף החזה ואמות הידיים או הרגליים ללא קרם הגנה - לפרק זמן של 15 דקות, לפחות פעמיים בשבוע.



(צילום: shutterstock)

חומצת שומן מסוג אומגה 3

אכילה מספקת של דגים ומאכלי ים העשירים באומגה 3 קשורה להפחתת הסיכוי למקרים של לידה מוקדמת, משקל לידה נמוך או רעלת. יש סברה כי אומגה 3 תורמת להתפתחות המוח והראייה של העובר. מומלץ לנשים הרות, לאכול שתי מנות דג בשבוע, הכוונה לדגים העשירים באומגה 3 ודלים בכספית. לדוגמה: סלמון, בורי, סרדינים, פורל או לברק. מנת דג היא כ-140 גרם.

ישנם מקורות מגוונים לאומגה 3 (שילוב של כמה סוגים של חומצות שומן) - דגים, פשתן, אגוזי מלך, זרעי צ'יאה. סוג האומגה 3 החשובה ביותר בהריון היא DHA שמצויה רק במזונות מן החי ובאצות ים מסוימות. במידה ואת צמחונית או לא אוכלת דגים מומלץ שתצרכי תוסף שמכיל לפחות 200 מיליגרם של DHA. ישנם גם תוספים שמופקים מדגים ומאצות.



(צילום: shutterstock)

אולי יעניין אותך גם:

- [הכאב הפחות מדובר אחרי הלידה](#)
- ["היפה והחיה" - גרסת האב המשקיען ובת](#)
- [להפוך את הבית לג'ונגל ולחגוג יום הולדת](#)

סידן

סידן הוא מינרל נדרש לבניית מערכת השלד של העובר ולתהליכים חיוניים אחרים. הצריכה המומלצת בהריון היא 1,000 מיליגרם ביום. מחסור בסידן עשוי להעלות את הסיכוי למקרים של רעלת הריון ויתר לחץ דם. מזונות העשירים בסידן: מוצרי חלב, טופו וסייטן, סרדינים, קטניות, במיה, ברוקולי, כרוב סיני וטחינה גולמית.

לדוגמה: 1 כף טחינה משומשום מלא, חצי כוס שעועית לבנה, חצי גביע קוטג', פרוסת גבינה צהובה, כוס ברוקולי מבושל, חופן שקדים, כוס כרוב קצוץ וכוס חלב סויה מעושר (כל אלו יחד מספקים את הדרישה היומית). למי שנמצאת בקבוצת סיכון לפתח רעלת, יתר לחץ דם או שתזונתה דלה בסידן - נטילת תוסף סידן עשויה לסייע. המינרל המקובל הוא כ-1,000 מיליגרם סידן ליום. מומלץ לחלק את המנות על פני היממה ולא לקחת את כל הכמות בפעם אחת.



(צילום: shutterstock)

ויטמין B12

ויטמין B12 נמצא במזונות מן החי כגון מוצרי חלב, בשר, ביצים ודגים. מחסור בוויטמין חיוני זה נובע מחוסר בצריכת מזון מן החי או מתת ספיגה. מחסור בהריון עשוי לגרום למקרים של רעלת הריון, לידה מוקדמת, משקל שלייה נמוך, משקל לידה נמוך, עובר קטן לגילו, מומים בתעלה העצבית ואף חלילה למוות תוך רחמי. לכן חשוב להקפיד על צריכה מספקת של ויטמין זה. הצריכה הנדרשת של ויטמין B12 היא לפחות 2.6 מק"ג ליום.

כיצד מזהים מחסור בוויטמין B12?

מבצעים בדיקת דם שגרתית כדי לאתר מחסור. מומלץ להיוועץ עם דיאטנית ובמידת הצורך להעשיר את התפריט במזונות עשירים בוויטמין B12 או להחליט על נטילת תוסף.

דוגמה לתפריט מומלץ: ביצה עם 3 כפות גבינה וגביע יוגורט מספקים את ההמלצה היומית. גם אם את צורכת מספיק B12 ייתכנו בעיות של תת ספיגה ולכן מומלץ לעשות בדיקת דם מדי פעם.



(צילום: shutterstock)

הכותבת היא דיאטנית קלינית, מתמחה בתזונת נשים הרות

אילו מזונות עשויים להשפיע על מצב הרוח? צפו:





תגיות: תזונה בריאה | הריון | ולנטינה לוריא
[חזרה](#)