



# EZEKRE A VITAMINOKRA

**MINDENKÉPP SZÜKSÉGED LESZ!**

*„Az egészséges várandósság egyik nélkülözhetetlen alappillére a megfelelő vitamin- és ásványianyag-bevitel, ám ez nem jelenti azt, hogy túlzásba kellene esned az előtted álló kilenc hónapban. Találd meg az arany középutat!*

Szöveg: Csáti Melinda

**A** jelenlegi kutatási vizsgálatok szerint normál várandósság esetén változatos, egészséges folyadékbevitel és étkezés mellett két vitamin szedése indokolt. De ne aggódj, akkor sem követsz el óriási hibát, ha egyszerre többféle

ásványi anyag és vitamin kerül a szervezetedbe.

Dr. Siklós Pállal, a Róbert Károly Magánkórház szülész-nőgyógyászával körbejárjuk ezt a sokak számára fejtörést okozó kérdést. A legkevesebb, amit megtehetsz babád és az egészséged érdekében, ha kikéred a témában az orvosod véleményét is.

#### A FOLSAV FONTOS

A köztudatban is legelterjedtebb vitamin az úgynevezett magzatvédő vitamin, ami a közvélekedéssel ellentétben nem egy komplex vitamint jelent. A folsav az egyik olyan vitamin, melyről tudományosan bizonyították, hogy bevétele már a tervezett várandósság előtt jelentős szereppel bír. Rendszeres szedése ugyanis csökkentheti az első három hónapban kialakuló fejlődési rendellenességeket.

A gerincscső-záródási rendellenességek, vagy nyitott gerinc esetén akár 0,4 mg is elegendő ahhoz, hogy a fenti problémák előfordulási aránya csökkenjen. Patikákban recept nélkül kapható.

#### A D-VITAMIN IGAZI JOKER

A másik nélkülözhetetlenül hasznos vitamin, a D<sub>3</sub>. A napsütés hatására a saját

szervezetünk is képes előállítani, bár meg kell jegyezni, hogy a magyar lakosság kifejezetten D-vitamin-hiányban szenved. Hiánya egyszerű vérérvizsgálatból könnyedén megállapítható. A D<sub>3</sub>-vitamin a magzati idegrendszer fejlődéséhez fontos, de befolyásolhatja a súlybéli fejlődést, csökkentheti a koraszülések arányát, és a terhességi toxémia előfordulási arányában is jelentős szerepet játszhat. Bár a beviteli mennyiség még nincs százszázalékosan tisztázva, a doktor úr szerint 2000-3000 nemzetközi egység dózissal nem fogsz mellélőni. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy egy komplexebb vitaminokat tartalmazó készítménnyel nagy bajt csinálnál. Semmi bizonyíték nincs arra, hogy tartós szedés esetén óriás babák születnének, vagy adott esetben ártanál a szervezetednek nagyobb mennyiségű vitamindózissal. Azonban azt mindenképp fontos hang-

## VÁLTOZATOS, EGÉSZSÉGES FOLYADÉKBEVITEL ÉS ÉTKEZÉS MELLETT KÉTFÉLE VITAMIN SZEDÉSE JAVASOLT

súlyozni, hogy a fentiekkel ellentétben egyes betegségek kezelésében, gyógyításában kifejezetten javasolt bizonyos pluszvitaminokat vagy ásványi anyagokat szedni a várandósság ideje alatt is. Minden esetben az orvosnak kell eldöntenie, hogy mi a legjobb a mamának és a babának.

Te étkezz változatosan, egészségesen, a többit pedig bízd az orvosodra! ■