



Vitamini u trudnoći i pozitivni učinci minerala

TRUDNOĆA

ČLANAK

LIST. 8, 2024

4

Vitamini u trudnoći, kao i minerali, su neophodni za potporu Vašem tijelu tokom svih devet mjeseci trudnoće. Svaki od njih ima svoju ulogu, a beba će imati koristi od njih kroz posteljicu. Jedite što je moguće više raznoliko i uravnoteženo kako biste osigurali da imate sve što vam je potrebno od hranjivih stvari, za Vas i Vaše dijete.

Vitamini i minerali odgovorni su za neometano funkcioniranje Vašeg tela, kao i za pravilan i zdrav razvoj Vaše bebe. Otkrijte koji su vitamini i minerali najvažniji u trudnoći i kako ih možete prirodno pronaći u voću i povrću.

Prednosti vitamina u trudnoći

- **Vitamin A** igra ključan za povećanje imuniteta i borbu protiv raznih infekcija. U postporođajnoj fazi pomaže pri obnavljanju tkiva, a potpomaže normalan vid, integritet kože i sluznice, kao i imunološki sustav. Vitamin A nalazi se u mlijeku, siru, maslacu, jajima, ribama i u obliku beta-karotena, špinatu, paradajzu, mrkvi, marelicama i mangu;
- **B vitamini** doprinose normalnom energetske metabolizmu i normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Najbolji izvori vitamina B skupine su cijela zrna žitarice, povrće, meso, riba, mliječni proizvodi i jaja. Imajte na umu sledeće napomene: vegani (osobe koje ne konzumiraju proizvode životinjskog porijekla) mogu patiti od manjka vitamina B12. Ovaj vitamin doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih zrnaca procesu dijeljenja krvnih zrnaca, takav nedostatak može uticati na krvna zrnca koje se brzo zamjenjuju, poput crvenih krvnih zrnaca;
- **Vitamin C** doprinosi normalnom funkcioniranju imunološkog sustava tijela, štiti stanice od oksidativnog stresa i pomaže apsorpciji žlijezda. Nalazi se u voću i povrću, posebno u agrumima i kiviju;
- **Vitamin D** igra značajnu ulogu u normalnom rastu i razvoju kosti kod djece, pomaže u podizanju kalcija. Vitamin D uzima se iz hrane (losos, sardine, jetrice itd.), ali također ga proizvodi vlastita koža kada je izložena suncu, stoga se ne ustručavajte izaći u šetnju. Tokom trudnoće i dojenja obično se propisuje dodatak vitamina D kao oralna otopina;
- **Vitamin K** je onaj koji pomaže normalnom zgrušavanju krvi. Zeleno povrće je bogato vitaminom K.

Pozitivni učinci minerala

- Željezo je sastavni dio hemoglobina. Sadrži se uglavnom u crvenom mesu te i svezem i sušenom povrću.
- Kalcij pomaže u normalnom rastu i razvoju kostiju u dece. Vrste hrane bogate kalcijem su mliječni proizvodi, određene mineralne vode, zeleno povrće, sardine;
- Jod doprinosi normalnom funkcioniranju štitne žlijezde. Nalazi se u ribi i jodiniranoj soli;
- Magnezij ima ulogu u razvoju krvnih zrnaca. Nalazi se u tamnoj čokoladi, sušenom voću i povrću i bananama;
- Selen doprinosi normalnom funkcioniranju imunološkog sistema. Najbolji izvori selena su meso, riba, jaja i celo zrno žitarice;
- Cink ima ključnu ulogu u procesu stanične diobe i u normalnom funkcioniranju imunološkog sistema. Može se naći u mesu, ribi, mliječnim proizvodima, žitaricama i povrću;
- Fluoridi pomažu u održavanju mineralizacije zuba. Nalaze se u ribi, špinatu, čaju, zelenoj salati i jabukama.

Vaša će se potreba za vitaminima u trudnoći povećati **za otprilike 10%**.

Uravnotežena i raznolika prehrana biti će dovoljna većim dijelom za pokrivanje potreba za vitaminima, ako ste dobrog zdravlja i ako se trudnoća normalno razvija, bez ikakvih komplikacija. U nekim slučajevima Vaš liječnik može propisati dodatke prehrani tokom kraja trudnoće.

Ako očekujete blizance ili ako ste nedavno bili trudni, ako ste vegetarijanka ili vegan, nemojte uzimati dodatke prehrani a da ne pitate svog liječnika. Dodatci s folnom kiselinom (vitamin B9) propisuju se gotovo sastavno trenutno, čak i prije trudnoće. Nadoknada folne kiseline kod majki povećava nivo folata. Niski sadržaj folata kod majke predstavlja faktor rizika vezan za oštećenje živaca u fetusu u razvoju. Blagotvoran učinak postiže se ako se konzumira dnevna doza folne kiseline od 400 µg najmanje mjesec dana pre začeća i do tri mjeseca nakon začeća.

Ključ za postizanje ravnoteže je **raznolika prehrana**. Odvojite vrijeme za planiranje obroka i kuhanje kod kuće što će puno značiti za Vas i Vaše dete. Neke mineralne soli i vitamini osjetljivi su na vodu, zrak ili svjetlost. Da biste uživali u svim blagodatima koje vaša hrana donosi, posebno voće i povrće, trebali biste ih jesti u svježem stanju trebali biste odabrati blage načine kuhanja, poput kuhanja na pari.

Zapamti

Vitamin A

Igra ključnu ulogu u diferencijaciji stanica i odgovoran je za cjelovitost kože i sluznice.

Koristi vitamina

Vitamini jačaju tvoje telo i potpomažu njegovo pravilno funkcioniranje

Potrošnja voća i povrća

Hranu, posebno voće i povrće, treba konzumirati svježe i kuhati laganim metodama poput kuhanja na pari.