



Sarcina este o perioadă a schimbărilor resimțite în principal la nivel fizic, deoarece corpul viitoarei mămici găzduiește acum două persoane. Această schimbare necesită un aport sporit de substanțe nutritive precum mineralele, vitaminele și oligoelementele.

În timpul sarcinii, dieta mămicii trebuie să fie echilibrată, sănătoasă și completă, aceasta incluzând fructe, legume, cereale integrale, carne slabă, carne de pasăre și de pește, produse lactate și uleiuri vegetale. Toate acestea asigură, însă, o cantitate mică din necesarul de vitamine și minerale al corpului gravidei, motiv pentru care este necesar ca orice dietă sănătoasă să fie completată cu suplimente nutritive recomandate de medic. Un aport adecvat de acid folic, iod, fier și zinc este important pentru femeile care alăptează, pentru cele care au rămas însărcinate sau pentru cele care plănuiesc să rămână însărcinate.

• Acidul folic

Acidul folic este necesar în etapa preconcepțională, cu trei-patru luni înainte de a rămâne însărcinată. Dacă sarcina este neplanificată, acidul folic trebuie administrat imediat după ce sarcina este confirmată. Acidul folic este indispensabil pentru producția celulară și pentru dezvoltarea sănătoasă a fătului în decursul celor nouă luni de sarcină. Acesta reduce riscul de a avea un copil cu defect congenital cerebral sau al măduvei spinării. Suplimentele cu acid folic administrate în faza de concepție pot reduce riscul apariției unui defect de tub neural la bebeluși, în special, spina bifida și encefalocelul. Multivitaminele care conțin între 400-800 mcg de acid folic au un efect mai mare decât dozele care au la bază numai acidul folic. În alimente, acidul folic se găsește în pâine integrală, spanac și broccoli.

• Iodul

Deficitul de iod din organism poate avea ca efecte apariția cretinismului, a afecțiunilor cerebrale și chiar a avorturilor spontane. Doza zilnică de iod recomandată este de 150 micrograme, însă, numai 35 la sută dintre produsele prenatale au în componență și iodul. Iodul intră în compoziția hormonilor tiroidieni, el fiind responsabil de creșterea și reglarea metabolică. Cea mai importantă sursă de iod este peștele - 100g de hering conține 52mg de iod iar 100g de cod conține 120mg de iod.

• Fierul

În timpul sarcinii, femeia are o nevoie considerabilă de iod. În timpul celor nouă luni de sarcină, volumul de sânge crește cu până la 40 la sută, motiv pentru care corpul are nevoie de mai mult fier pentru a produce hemoglobină. Fierul se găsește în carne, legume și cereale integrale. 100g de carne de vită conține 2,1mg fier, iar 100g spanac gătit conține 2,9 mg fier.

• Calciul

Calciul este necesar pentru producerea de lapte matern și pentru dezvoltarea oaselor și a dinților sugarilor. Pentru o absorbție bună a calciului este necesar un aport crescut de vitamina D. Principalele surse de calciu sunt produsele lactate. 100ml de lapte integral conține 120mg de calciu, 100g de iaurt conține 145mg calciu, în timp ce 100g de cașcaval conține 800mg de calciu. În cazul persoanelor cu intoleranță la produsele lactate, sunt recomandate suplimentele pe bază de calciu.

• Magneziul

Magneziul are ca principal scop furnizarea de energie organismului. El joacă un rol important în mineralizarea osoasă și în funcționarea glandelor paratiroide. De asemenea, potrivit medicilor ginecologi, magneziul reduce sângerarea antepartum. Deficitul de magneziu se manifestă prin crampe musculare la nivelul gambelor. Magneziul se găsește în produsele de panificație. 100g de paste conțin 42mg de magneziu, 100g de secară conține 49mg de magneziu, iar 100g de pâine integrală conține 54mg de magneziu.

Acest articol este furnizat de [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro) , prima televiziune online dedicată exclusiv sănătății.