

Tytuł: Suplementacja w żywieniu kobiet w okresie ciąży i laktacji – aktualne spojrzenie /
Supplementation during pregnancy and lactation – contemporary approach

Słowa kluczowe: laktacja normy żywieniowe suplementacja ciąża

Keywords: lactation nutritional recommendations supplementation pregnancy

Autorzy:

Małgorzata Więch - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie

Halina Weker

Streszczenie:

W okresie ciąży i laktacji istotna jest odpowiedzialna świadoma postawa kobiety w kwestii stylu życia, w tym postępowania żywieniowego. Celem pracy było przedstawienie aktualnych zaleceń dotyczących suplementowania wybranych składników odżywczych w dietach kobiet w okresie ciąży i laktacji. Na podstawie piśmiennictwa z lat 2001-2010 przeanalizowano zalecenia dotyczące podaży energii i składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych dla kobiet w okresie prokreacyjnym. W zależności od nawyków żywieniowych i przynależności do grupy ryzyka, suplementacja witaminowo-mineralna w okresie ciąży i laktacji powinna być ustalana indywidualnie dla każdej kobiety. Aktualnie uważa się, że suplementacja selektywna, czyli podawanie najczęściej niedoborowych, ważnych z punktu widzenia fizjologii ciąży i laktacji składników odżywczych – kwasu foliowego, witaminy D, żelaza, DHA, w tej grupie pacjentów jest korzystnym rozwiązaniem.

Abstract:

Maintaining a healthy lifestyle including a balanced diet and proper nutritional behaviours is a matter of great importance during pregnancy and lactation. The aim of the paper was to present the current recommendations on supplementation of selected nutrients in pregnant and lactating women. On the basis of the review of scientific papers published between 2001 and 2010, authors analysed recommendations for energy, macronutrients, vitamins and minerals intake for women in reproductive age. Vitamins and minerals supplementation ought to be administered individually for each woman with reference to her nutritional behaviours and the potential risk of developing diet-related diseases. The selective supplementation is currently considered as the best method to provide the adequate intake of the nutrients important during pregnancy and lactation, such as folic acid, vitamin D, iron, DHA.