



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ & ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

© 27 Μαρτίου 2020

Τί είναι τα λιπαρά οξέα

Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα αποτελούν θρεπτικό συστατικό για την υγεία και λειτουργικότητα του σώματος, δεν παράγονται από τον οργανισμό γι' αυτό πρέπει να ληφθούν από τη διατροφή. Είναι 2 ειδών τα α ω-3 και τα ω-6. Και τα δυο είναι απαραίτητα για καλή ανάπτυξη νεογνού στην ενδομήτρια ζωή. Στο τρίτο τρίμηνο εάν έμβρυο έχει ανάγκη από 70 mg/την ημέρα από ω-3 και άλλα τόσα ω-6.

Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε Ω λιπαρά οξέα

Η διατροφή στο δυτικό κόσμο είναι πλούσια σε ω-6. Τα βρίσκουμε στο αραβοσιτέλαιο, καρδαμέλαιο, ηλιέλαιο.

Ελάχιστα τρόφιμα περιλαμβάνουν ω-3, όπως τα ψάρια (σολομός, σαρδέλα, σκουμπρί, πέστροφα, τόνο βακαλάο, γλώσσα), θαλασσινά (μύδια, στρείδια, χτένια, αχιβάδες, γαρίδες), ιχθυέλαια και σε μικρότερες συγκεντρώσεις σε αμύγδαλα, καρύδια και μερικά φυτικά έλαια όπως το λινέλαιο (λάδι απο λιναρόσπορο).

Τα ω-3 είναι το εικοσαμεντανοϊκό οξύ (ερα), το α- λινολεϊκό οξύ (ala) και το δοκοσοεξανοϊκό οξύ (dha). Ιδιαίτερα το dha είναι σημαντικό συστατικό του ανθρώπινου εγκεφάλου, παίρνει μέρος στον μεταβολισμό της ινσουλίνης του εμβρύου, ανάπτυξης και εξέλιξης, δημιουργίας αιμοφόρων αγγείων και δημιουργία και ωρίμανση του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Μέσος όρος δόσης ω-3 είναι 200-300mg/ημέρα που συνιστάται στις έγκυες που δεν τρών ψάρια στη δίαιτά τους. Λόγο πιθανής τοξικής μόλυνσης των θαλασσινών κάποιες γυναίκες αρνούνται να καταλώσουν ψάρια στην διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η απαραίτητη δόση dha είναι τουλάχιστον 200 mg / ημέρα. Στην Αμερική οι γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία καταναλώνουν ελάχιστο ψάρι (πηγή ω3), περίπου 20mg την ημέρα, έτσι ελάχιστη ποσότητα περνάει στο έμβρυο. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η κοινωνικότητα και διανοητική ικανότητα βελτιώνονται μέσω της καλύτερης λήψης ω3 στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ποια τα οφέλη από την πρόσληψη λιπαρών οξέων στην εγκυμοσύνη

Υπάρχει έρευνα που αποδεικνύει ότι οι έγκυες με υψηλότερα επίπεδα dha παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης στη λοχεία.

Στην Αυστραλία μια έρευνα απέδειξε ότι όταν οι έγκυες κατανάλωναν 800mg dha καθημερινά γεννιόταν λιγότερα πρόωρα νεογνά (πριν τις 34 εβδομάδες κύησης), λιγότερα χαμηλού βάρους (κάτω των 2500gr).

Τα νεογνά που οι μητέρες τους κατανάλωναν συμπληρώματα ω-3 στη δίαιτά τους είχαν μειωμένες πιθανότητες πνευματικής και σωματικής καθυστέρησης στη μετέπειτα ζωή τους. Παρουσίαζαν πιθανότητα λιγότερων αλλεργικών αντιδράσεων μειωμένα ποσοστά



νεανικού διαβήτη και καλύτερη ποιότητα ύπνου. Ήταν πολύ πιο χαμηλό το συνολικό νούμερο εισαγωγών στη μονάδα εντατικής νεογνών και νεογνικών θανάτων.

Μια ακόμη έρευνα απέδειξε ότι έγκυες με χαμηλή κατανάλωση ω-3 είχαν 7,6 φορές παραπάνω πιθανότητα να παρουσιάσουν προ-εκλαμψία.

Γενικά, οι γυναίκες που κάνουν καθημερινή λήψη ω-3 έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο μαστού, οστεοπόρωση, και alzheimer.

Είναι τόσα πολλά τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα ω-3. Η πιθανότητα τοξικής μόλυνσης θαλασσινών μπορεί να μειωθεί χάρη στους επιστάμενες εξετάσεις από την επιτροπή υγειονομικού ελέγχου τροφίμων.

Λιπαρά οξέα και για vegans

Άτομα vegetarian ή vegan μπορούν να προμηθευτούν ω-3 από έλαια που προέρχονται από μικροφυκη (schizochytrium sp.) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βιομάζα.

Σωστή διατροφή, χωρίς περιβαντολογική μόλυνση μακροπρόθεσμα θα έχει σίγουρα απίστευτη επίπτωση στη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας.

Τσαλίκη Αθανασία MD

Γυναικολόγος Μαιευτήρας