

## **Συμπλήρωμα φυλλικού οξέος και εγκυμοσύνη**

*Απαραίτητη η λήψη του πριν από τη κύηση*

Απαραίτητη καθίσταται η λήψη συμπληρωμάτων φυλλικού οξέος από τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας που δεν διατρέφονται σωστά εφόσον 50-70% των διαταραχών του νευρικού συστήματος στα παιδιά θα μπορούσαν να προληφθούν, εάν οι γυναίκες λάμβαναν πριν από την εγκυμοσύνη αλλά και κατά τη διάρκεια των 3 πρώτων μηνών φυλλικό οξύ όπως επισημαίνει ο Heather Hamner, επιδημιολόγος της διατροφής του Κέντρου Ελέγχου Ασθενειών, CDC.

### **Τι είναι όμως το φυλλικό οξύ και γιατί είναι απαραίτητο;**

Το φυλλικό οξύ είναι μια ουσία που ανήκει στην οικογένεια των βιταμινών Β και πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά. Συμμετέχει στον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, στη σύνθεση πρωτεϊνών και επηρεάζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος μέσω της σύνθεσης χολίνης.

### **Μορφές φυλλικού οξέος**

Υπάρχει σε 2 μορφές, φυσικά μέσα στα τρόφιμα και σε συνθετική μορφή σε εμπλουτισμένα τρόφιμα καθώς και σε πολυβιταμινούχα συμπληρώματα. Η πιο απορροφήσιμη και σταθερή μορφή του είναι η συνθετική! Το φυλλικό οξύ που υπάρχει στα τρόφιμα είναι ευδιάλυτο μέσα στο νερό οπότε εύκολα μπορεί να καταστραφεί γι' αυτό και δεν θεωρείται και τόσο σταθερή μορφή.

### **Πηγές φυλλικού οξέος**

Άριστες πηγές φυλλικού οξέος είναι τα σπαράγγια, το σπανάκι, τα φασόλια και οι φακές. Καλές πηγές είναι οι φράουλες, ο χυμός πορτοκαλιού, το αβοκάντο, το μπρόκολο, ο ντοματοχυμός, και φτωχές πηγές είναι τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

### **Ποιος χρειάζεται φυλλικό οξύ;**

Το φυλλικό οξύ το χρειάζονται όλοι, ιδιαίτερα όμως οι γυναίκες που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία και πιο συγκεκριμένα αυτές που σχεδιάζουν να αποκτήσουν παιδί. Συστήνεται η πρόσληψη 400μg για άτομα ηλικίας 14 χρονών και άνω και 600μg για έγκυες γυναίκες. Συνήθως η πρόσληψη φυλλικού οξέος μόνο από την διατροφή δεν καλύπτει τις ανάγκες αυτές.

### **Επιπτώσεις έλλειψης φυλλικού οξέος**

Μειωμένη πρόσληψη φυλλικού οξέος κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης να αποκτήσουν ένα έμβρυο με σοβαρές ανωμαλίες στη διάπλαση του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού. Οι κυριότερες είναι η ανεγκεφαλία και η δισχιδής ράχη. Στην πρώτη περίπτωση δεν αναπτύσσεται ο εγκέφαλος των νεογνών και γεννιούνται νεκρά ή πεθαίνουν λίγο μετά τη γέννα. Στη δεύτερη περίπτωση ο νευρικός σωλήνας αποτυγχάνει να κλείσει

σωστά εφάπτοντας στο κατώτερο σημείο και αυτό οδηγεί σε παράλυση των κάτω άκρων ή σε απόληξη των εντέρων και της ουροδόχου κύστης.

### **Λήψη πριν από την κύηση**

Η ανάπτυξη του εμβρύου είναι γρηγορότερη τις πρώτες εβδομάδες της ζωής και ιδιαίτερα η ανάπτυξη του νευρικού συστήματος γίνεται πριν καν μάθει η γυναίκα ότι εγκυμονεί! Επιπρόσθετα, το 50% των κυήσεων δεν είναι προγραμματισμένες, επομένως γυναίκες που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία συστήνεται να λαμβάνουν συμπληρώματα.

### **Τροποποίηση διατροφολογίου**

Αρχικά, καταναλώνοντας τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό και πιο συγκεκριμένα με την καταναλώση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα!. Εάν δεν καταναλώνετε τις προτεινόμενες μερίδες καθημερινά, τότε λαμβάνετε συμπλήρωμα βιταμινών το οποίο περιέχει φυλλικό οξύ, καταναλώνετε τρόφιμα εμπλουτισμένα με φυλλικό όπως δημητριακά πρωινού και βεβαίως προτιμάτε να τρώτε τροφές που είναι άριστες πηγές φυλλικού οξέος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η λήψη συμπληρώματος δεν έχει συσχετιστεί με τυχόν παρενέργειες και προσφέρει επιπλέον οφέλη. Η λήψη φυλλικού οξέος αποτελεί ασπίδα κατά των καρδιοπαθειών, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας!

### **Μικρές αλλαγές στη διατροφή σας για να αυξήσετε τη πρόσληψη του φυλλικού**

Προτιμήστε

- σαλάτα με ωμά φυλλώδη λαχανικά 2 φορές την ημέρα.
- να πιείτε ένα φρέσκο χυμό πορτοκάλι ημερησίως.
- για πρωινό ένα μπουλ με δημητριακά ολικής αλέσεως και προσθέστε φράουλες.
- καρύδια ως ενδιάμεσο γεύμα.
- να διαβάζετε τις ετικέτες για να είστε βέβαιες ότι λαμβάνετε τη προτεινόμενη ποσότητα.

### **Συμβουλές για το μαγείρεμα**

Προτιμήστε να

- Μαγειρεύετε με όσο πιο λίγο νερό γίνεται.
- μαγειρεύετε τα λαχανικά στον ατμό.
- Ψιλοκόβετε το μαρούλι και το λάχανο.
- Κόβετε τα λαχανικά 20 λεπτά πριν φαγωθούν.

**Νατάσα Παπαηρακλέους**

**Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc**  
**natasapapaeracleous@gmail.com**