1. Proszę się wypowiedzieć o najnowszych zaleceniach dotyczących suplementacji

ciężarnych chodzi mi o kwas foliowy. *Najnowsze zalecenia dotyczące kwasu foliowego zwracają uwagę na formę kwasu foliowego która jest dobrze przyswajalną i aktywną formą wykorzystywaną przez nasz organizm L-metylo folian wapnia czy też 5-MTHF. Dlatego kupując preparat w sklepie proszę zapytać dokładnie o tąformę, ponieważ wiele preparatów zawiera niestety syntetyczną formę kwasu foliowego, który niestety nie jest dla nas przydatny. PTGiP rekomenduje następujące dawki:*

1. ***w okresie przedkoncepcyjnym****– 400 μg 5-MTHF i 400 μg kwasu foliowego na dzień;*
2. ***w ciąży****– 800 μg 5-MTHF na dzień;*
3. ***w czasie laktacj****i – 800 μg 5-MTHF na dzień.*

2. Jaka powinna być dzienna dawka kwasów omega3?

*Rekomendacje PTGiP dotyczące suplementacji DHA:*

* *Co najmniej 200mg DHA u wszystkich kobiet*
* *U kobiet które spożywają mniejsze ilości ryb, można rozważyć większe dawki DHA -600mg/dzień*
* *U kobiet narażonych na poród przedwczesny, rekomendowana dawka suplementacji to 1000mg/dobę*

3. Jakie produkty spożywcze są szczególnie polecane podczas starań o ciążę?
*Przede wszystkim zdrowe tłuszcze pochodzące najlepiej z roślin lub tłustych ryb czy owoców morza, białko roślinne np. z nasion roślin strączkowych, orzechy, pestki, nasiona, dużo surowych, świeżych i bardzo kolorowych warzyw – najlepiej sezonowych Polskich 😊*

4. O jakiej porze dnia i z jakim posiłkiem najlepiej przyjmować kwasy?

*W trakcie posiłku lub bezpośrednio po posiłku, popijamy wodą 😊*

5. Czy podczas karmienia piersią warto stosować suplementy, które stosowało się w

ciąży?
*Tak, ale najlepiej skonsultować to ze swoim lekarzem, który prowadził ciążę. Jeśli w Pani diecie nie ma źródeł DHA, to lepiej wdrożyć suplementację.*

6. Na co wpływają kwasy omega3?
*Bardzo ogólne pytanie, kwasy tłuszczowe omega 3 działają przede wszystkim przeciwzapalnie, wpływają pozytywnie na płodność, komórki jajowe i jakość nasienia męskiego, wpływają także bardzo korzystnie na nasz lipidogram, zapobiegają wystąpienia stanu przedrzucawkowego, zmniejszają ryzyko porodu przewczesnego, zmniejszają ryzyko wystąpienia depresji poporodowej.*

7. Czy są produkty, które zawierają wszystkie 3 rodzaje omaga3?

*Tak, większość poduktów będących źródłami tłuszczu zawiera wszystkie kwasy omega, ale w większej lub mniejszej dawce. Rozdziela się je biorąc pod uwagę ilość kwasów tłuszczowych przeważających w produkcie 😊*

8. Czy lepiej przyjmować kompleksy witamin czy oddzielnie kwasy omega 3 w ciąży?
*Oddzielnie 😊*

9. Czy podczas kp bezpieczne jest spożywanie orzechów, które posiadają bogaty zasób

kwasów tłuszczowych?

*Tak! 😊 Jak najbardziej.*

10. Z czym nie należy łączyć kwasów Omega 3, aby nie zneutralizować jego działania?
*Z kwasami omega 6 😊*

11. Czy suplementację kwasami Omega3 kontynuować w trakcie karmienia piersią?

*Tak 😊*

12. Czy zamiennikiem orzechów włoskich mogą być orzechy pekan?

*Jeśli chodzi o zawartość kwasów tłuszczowych to nie są dobrym zamiennikiem, bo orzechy pekan zawierają głównie kwasy omega 9. Zamiennikiem orzechów włoskich mogą być nasiona lnu 😊*

13. Pytanie, jaką dawkę omega można spożywać w trakcie karmienia piersią oprócz

diety?
*200mg dziennie, a jeśli jest w diecie bardzo mało ryb czy innych źródeł kwasów omega 3, to wtedy dawka 400-600mg/dzień.*

14. Czy jeśli późno się zorientowałam, że jestem w ciąży i nie suplementowałam

wcześniej na DHA, to powinnam zastosować zwiększoną dawkę, żeby &quot;nadgonić&quot;?

*Trzeba zastosować standardową dawkę DHA i kontynuować ją do końca karmienia piersią, ale najlepiej aby wypowiedział się także w tej kwestii Pani lekarz prowadzący. 😊*

15. Czy filety z makreli w formie konserwy również są dobrym źródłem DHA?

*Od czasu do czasu będą w porządku, jednak polecam na co dzień mniej przetworzone ryby. 😊*

16. W jakiej formie ryby są właściwe? Smażone/w puszce/wędzone?

*W jak najmniej przetworzonej. Najlepiej domową pieczoną rybę a gotowce sklepowe od czasu do czasu 😊*

17. Jak suplementować kwasy Omega 3, aby poprawić ich wchłanialność? Powinniśmy je

przyjmować przed, w trakcie czy po posiłku? Łączyć np. z tłuszczami? Czy pora dnia

ma znaczenie?

*Najlepiej z posiłkiem, popijamy wodą.*

18. W jakich owocach morza znajduje się najwięcej EPA?

*Ostrygi, kraby, kałamarnice, małże, dobrym źródłem będzie także łosoś, pstrąg.*

19. Jakie mogą być konsekwencje niewystarczającej suplementacji kwasów DHA?

* *Osłabienie płodności kobiet i mężczyzn*
* *Poród przedwczesny*
* *Zwiększenie ryzyka wystąpienia stanu przedrzucawkowego*
* *Zmniejszona masa urodzeniowa dziecka*
* *Zwiększone ryzyko depresji poporodowej*
* *Zaburzenia rozwoju mózgu oraz narządu wzroku u płodu i noworodka*

20. Jak może się objawiać przedawkowanie kwasów omega3?

*Znaczne przedawkowanie może prowadzić do rozrzedzenia krwi w większym stopniu, także wszystko z głową i pod kontrolą lekarza 😊*

21. Czy zażywanie przez partnerów kwasu foliowego wpływa na płodność?

*Tak, spożywanie kwasu foliowego przez mężczyzn polepsza jakość nasienia i liczebność plemników.*

22. Czy niedobory kwasów DHA można zbadać podczas badań krwi?

*Można, niektóre laboratoria mają w ofercie zbadanie kwasów omega 3.*

23. Czy poprzez suplementację omega3 u matki istnieje możliwość przedawkowania

kwasów u dziecka w trakcie karmienia piersią?

*Zawsze jest możliwość przedawkowania, dlatego należy używać suplementów z głową, według zaleceń lekarza prowadzącego w szczególności gdy chodzi o ciąże czy karmienie piersią.*

24. Czy ryby wędzone na zimno są dedykowane dla kobiet w ciąży - słyszałam różne

Opinie.
*Można je jeść, ale bardziej stawiałabym na nieprzetworzone ryby, czyli takie które kupi się na surowo i zrobi samemu w domu 😊*