

Magda

Czy całą ciążę brać kwas foliowy?

Tak

Daria

Jakie kroki w kwestii żywieniowej podjąć, przy dodatnim wyniku GBS?

W kwestiach takiego zakażenia jak i innych bakteryjnych, czy grzybiczych zaleca się dietę ograniczającą cukry proste. W przypadku GBS nie mamy wyjścia i konieczna będzie antybiotykoterapia. Proszę przy niej pamiętać o braniu probiotyków. I zwrócić uwagę na produkty, w których się znajdują probiotyki (kiszona kapusta, ogórki, fermentowane napoje mleczne), prebiotyki (produkty bogate w błonnik, szparagi).

Anna

Jakie witaminy w ciąży to podstawa?

Wit. D, kwas foliowy oraz inne żelazo, jod, kwasy DHA.

Anna

Czy są jakieś witaminy które pomagają zająć w ciążę?

Kwas foliowy. Generalnie jeśli chodzi o problemy z zajściem w ciążę to mamy specjalne zalecenia żywieniowe.

Anna

Ile wcześniej należy przyjmować kwas foliowy przed planowaną ciążą?

Wszystkie kobiety w wieku prokreacyjnym 0,4 mg/dobę.

- **kobiety z dodatnim wywiadem w kierunku NTD w poprzedniej ciąży: 4 mg/dobę na co najmniej 4 tyg. przed planowaną koncepcją i przez pierwsze 12 tyg. Ciąży, a następnie zmniejszenie dawki tak jak w populacji ogólnej**
- **kobiety z grupy podwyższonego ryzyka niedoboru folianów i wad cewy nerwowej: kwas foliowy i/lub foliany w dawce 0,8 mg/dobę co najmniej 3 miesiące przed planowaną koncepcją oraz w kresie ciąży i laktacji**

Ewelina

Ile witaminy D można brać w ciąży?

Kobiety z prawidłową wagą 1500-2000 IU/dobę, BMI powyżej 30, 4000 IU/dobę.

Magda

Co z wit D? czy powinno się brać w okresie letnim?

Tak. Zaleca się suplementację witaminą D przez cały rok.

Ela

Czy trzeba brać dodatków kwas foliowy jeżeli mam zestaw witamin i tam widzę w składzie że ten kwas jest?

Sprawdzić sobie ilość kwasu w produkcie. I trymestr powinna wynosić 0,4-0,8 mg/dobę. Po 12 tygodniu i w okresie laktacji 0,6-0,8 mg/dobę.

An

Czy zbyt duże dawki wit d3 w ciąży mogą wpłynąć negatywnie na rozwijający się płód?

Marlena

Czy karmiące mamy powinny przyjmować kwas foliowy? gdy nie są jeszcze w ciąży?
Tak. Zaleca się w trakcie laktacji przyjmować 0,6-0,8 mg na dobę.

Ewa

A co w przypadku posiadania mutacji MTHFR ? Czy przyjmowanie kwasu foliowego w wersji zmetylowanej wystarczy? Czy należy łączyć obie wersje?

Agnieszka

Ja właśnie w suplemencie mam 0,4 mg i jeszcze dodatkową tabletkę też 0,4 mg biorę codziennie, więc razem 0,8 mg od początku ciąży. Przed ciążą brałam 0,4 mg.

Luiza

Troszkę się zgubiłam z tym dawkowaniem nie zdążyłam zrobić zdjęcia czy później można prosić o rozpisze kwasu foliowego?

An

czy warto zaszywać folianty jeśli nie mamy pewności czy jesteśmy w grupie ryzyka?
A czy podczas karmienia piersią, jeśli nie jem nabiału, bo mam alergię, warto suplementować wapń? (staram się jeść inne produkty bogate w wapń, ale nie jestem przekonana, że jem go dużo)

Anna

Czy są jakieś zakazane witaminy w okresie ciąży?
Nie bierzemy witamin dla własnego widzimisię. Zalecana suplementacja to wit. D, kwas foliowy, żelazo, DHA, jod.

An

Czy warto suplementować wit D jako ADEK albo D3+k2?
Warto przyjmować preparat wit. D który kiedyś był lekiem i ma udowodnione działanie.

Natalia

Czy można przedawkować kwas foliowy? np tabletką i dietą?
Mało prawdopodobne. Biorąc pod uwagę fakt, że nie wszystko to co dostarczamy do organizmu się wchłania.

Magda

Czy magnez też trzeba brać?
Nie jest zalecane branie magnezu profilaktycznie. Może zostać zalecony przez lekarza przy np. skurczach.

Anna

Czy można przedawkować witaminy?

Mało prawdopodobne. Biorąc pod uwagę fakt, że nie wszystko to co dostarczamy do organizmu się wchłania.

Anna

Czy można przedawkować kwas foliowy?

Mało prawdopodobne. Biorąc pod uwagę fakt, że nie wszystko to co dostarczamy do organizmu się wchłania.

Anna

Jakie główne witaminy powinny być zawarte w suplementach dla kobiet w ciąży?

Wit. D, kwas foliowy, kwasy DHA, jod, żelazo.

Milena

Czy warto dodatkowo brać żelazo? problem z zajądami

Nie. Przy zajądach najczęstszym problemem jest niedobór witaminy B2

Anna

Jak można rozpoznać brak kwasu foliowego w organizmie?

Poprzez gorsze samopoczucie, stany depresyjne.

Luiza

Rozumiem że trzeba dawkować jakieś leki suplementy wolałabym jakimiś produktami zastąpić jak można to czym?

Musiałabym tak ułożyć Pani dietę, żeby pokryć zwiększone zapotrzebowanie na wszystkie składniki i szczerze nie wiem czy byłoby Pani w stanie zjadać takie ilości jedzenia.

Milena

Czy warto brać oprócz w swych wit 2000 j jeszcze więcej tej wit?

Warto zrobić sobie badanie, poziom w surowicy i na tej podstawie zdecydować o dodatkowej suplementacji.

Milena

Czy latem wystarczy w ciąży 2000 j wit d?

Tak.

Anna

Czy wiek ma znaczenie przy doborze witamin?

Tak, mamy ogólne zalecenia żywieniowe ale ja jako dietetyk jeśli przychodzi do mnie pacjentka to dostosowuje zalecenia konkretnie pod nią czyli wiek też ma znaczenie.

Kasia

Czy warto dobierać witaminy pod swoją grupę krwi?

Nie praktykuje tego sposobu.

Monika

Czy przyjmowanie mniejszych ilości suplementów możemy zastąpić naturalnym pokarmem? Generalnie dążymy do tego żeby nie musieć brać suplementów. I jest to jak najbardziej możliwe. Ale w ciąży jest na tyle zwiększone zapotrzebowanie organizmu, do tego dochodzi szereg innych czynników że zaleca nie suplementację najbardziej potrzebnych składników.

Milena

Czy warto łykać kwasy omega?
Jeśli jemy mało ryb, oczywiście.

Natalia

przy karmieniu piersią można narazić się na niedobór potasu? U mojej siostry wystąpiło kołatanie serca jakie dawki potasu stosować zwłaszcza przy karmieniu?
Potasu nie przyjmujemy od tak sobie dodatkowo. Jest to suplementacja, którą musi przepisać lekarz związana ze stanami chorobowymi. Ponadto potas jest szeroko dostępny w wielu produktach (pomidory, banany, ziemniaki).

Anna

Czy witaminy które powodują nudności oznaczają że źle je dobraliśmy?
Może to oznaczać, że źle reaguje Pani na tłuszcz w którym witaminy zostały zawieszone albo na inne składniki. Jeśli powodują mdłości, zmienić preparat i się nie męczyć. Ale wcześniej przeczytać skład i wybrać coś o innym.

Agnieszka

BMI przed ciążą, tak?
Tak.

Magdalena

Czy karmiącą może jeść więcej kiszonej kapusty niż sam kwas foliowy
Obawiam się, że może to nie wystarczyć. Musiałabym przeanalizować całą dietę.

Agnieszka

Czy jeśli brałam preparat z żelazem 26 mg od około 10 tygodnia ciąży, czy mogło mieć to negatywny wpływ na dziecko?
Zdecydowanie nie wysuwałabym takich wniosków.

Ewelina

Jaki może być wpływ na dziecko przedawkowanie witaminy D?
Nie słyszałam w swojej praktyce o takich przypadkach. Przedawkowanie jakiegokolwiek witaminy jest bardzo trudne. Jednakże samo przedawkowanie witaminy D w naszym organizmie powoduje zwiększone wydzielanie wapnia z moczem, a także podwyższoną ilością wapnia we krwi.

Iza

Z czego może wynikać fakt, że nawet przy suplementacji żelazem, poziom ferrytyny jest u mnie niezmiennie na b. niskim poziomie, około 10 jednostek. poza okresem ciąży też. Wiąże się to ze złym wchłanianiem żelaza. I należałoby zwrócić uwagę kiedy i jak przyjmuje Pani żelazo oraz na dietę.

Agnieszka

czy można przedawkować żelazo? jeśli tak, jakie są konsekwencje takiego przedawkowania? Można dlatego nie suplementujemy żelaza bez zrobienia odpowiednich badań. Konsekwencjami krótkotrwałego przyjmowania żelaza w nadmiernej ilości mogą być np. Zaparcia, nudności, senność, wypadanie włosów.

Anna

Czy jedząc dużo zielonych warzyw i owoców nie musimy przyjmować kwasu foliowego? Niestety to tak nie działa, dlatego że nie wszystko nasz organizm wchłania. W ciąży zaleca się dodatkową suplementację.

Monika

Czy przedawkowanie kwasu foliowego da się zauważyć? Nadmiar kwasu foliowego z naszego organizmu jest wydalany wraz z moczem.

Ewelina

Czy można stosować wapno w ciąży do rozpuszczenia jeśli mamy uczulenie? Można, doraźnie.

Kazia-

Co Pani sądzi o suplementacji colostrum? Niestety nie znam tych suplementów.