

Deficity v příjmu nutrientů v období gravidity a laktace u českých žen

Autoři:

doc. PharmDr. Miloslav Hronek, Ph.D.; PharmDr. Miroslav Kovařík, Ph.D.
Farmaceutická fakulta UK; Fakultní nemocnice Hradec Králové

Abstrakt:

Studie hodnotila příjem makro- a mikronutrientů u 92 zdravých českých prvorodiček během gravidity (G1–G3) a laktace (L1–L4). Nutriční stav byl sledován pomocí 7denního záznamu stravy a fyzické aktivity, doplněného antropometrií a funkčními měřeními. Příjem makroživin byl stabilní, avšak u řady mikronutrientů byl zaznamenán pokles, zejména v pozdní graviditě (Mg, Zn, P, K, vitaminy B1, B6, E) a časně laktaci (I, Ca, Mg, Zn, vitaminy B1, B2, B6, C, kyselina listová). Nejvýznamnější trvající deficity napříč G1–L4 zahrnovaly vlákninu, železo, jód, vitaminy A, D, E a kyselinu listovou, spolu s nedostatečným energetickým příjmem. V laktaci byl patrný i pokles příjmu tekutin v pozdějších obdobích. Výsledky potvrzují potřebu cíleného nutričního poradenství a suplementace zejména u kojících žen.