

Pregnum

doplňek stravy

Výživa ženy v těhotenství výrazně ovlivňuje život dítěte po narození. Kvalitní stravou může žena předejít nedostatečnému vývoji orgánů dítěte, snížit riziko vrozených vývojových vad a alergií, zlepšit vývoj mozku dítěte, ovlivnit jeho porodní hmotnost apod. Proto by žena měla svůj jídelníček v období plánování těhotenství upravit tak, aby připravila svůj organismus na zvýšenou zátěž. Je možné zařadit i vhodné doplňky stravy, které pomohou doplnit chybějící látky. Doplňky stravy je třeba pečlivě vybírat s ohledem na potřeby matky i budoucí potřeby dítěte. Příkladem takto vyvinutého výrobku je doplňek stravy Pregnum od společnosti Walmark.

Pregnum je doplňek stravy s optimální kombinací čtyř nejdůležitějších látek pro období plánování mateřství, těhotenství a kojení. Pregnum jako jediný doplňek stravy na českém trhu obsahuje kombinaci kyseliny listové, hořčičku, jódu a DHA. Není to klasický multivitamin, ale kombinace látek, jejichž účinnost a bezpečnost pro zdravý vývoj plodu a celkové zdraví těhotné a kojící ženy jsou potvrzeny klinickými výzkumy.

Kyselina dokosahehexanová

DHA neboli kyselina dokosahehexanová je ω -3 nenasycená mastná kyselina, která se přirozeně nachází v lidském těle, zvláště pak v šedé kůře mozkové, očích a srdci. Její význam pro plod, kojenec i dospělého jedince potvrzují četné studie. DHA je hlavním strukturálním tukem v mozku a očích, a tvoří až 97 % ω -3 tuků v mozku a až 93 % ω -3 tuků v oku. Výsledky stále širších průzkumů podporují významnou úlohu, kterou DHA hraje jak pro matku, tak pro dítě. Konkrétně je DHA důležitá pro optimální vývoj nervové soustavy plodu a kojence, vývoj mentálních schopností (celkovou inteligenci) a vývoj očí a bylo také prokázáno, že podporuje zdravý průběh těhotenství. Vývoj nervové soustavy a růst mozku dětí je nejvýraznější mezi 2. trimestrem a 2. rokem života. Organismus plodu a dítěte ve vývoji nemůže v tuto dobu efektivně vytvářet DHA, proto je důležité, aby přijímalo tuto výživovou látku od matky přes placentu během těhotenství a v mateřském mléce po narození.

V řadě klinických studií bylo prokázáno, že dodávání DHA matkám v průběhu kojení vede k lepším ukazatelům vývoje dítěte, např.:

- k lepšímu psychomotorickému vývoji (např. koordinaci oka-ruky) ve věku 2,5 roku; k lepšímu zrakovým a kognitivním schopnostem

u dětí starších 2 let;

- k lepší schopnosti udržet pozornost ve věku 5 let; kvantitativní přehled mnoha studií prokázal, že příjem DHA u matky zvýšený o 1 g denně zvyšuje IQ dítěte o 1,3 bodu;
- DHA má imunomodulační účinek a napomáhá v prevenci atopických alergických reakcí.

V dotazníkové studii, již se zúčastnilo 11 875 žen ve 32. týdnu těhotenství, se potvrdilo, že děti matek, které nedoplňovaly DHA v dostatečném množství nebo vůbec, mluvily později, měly nižší IQ, hůře se učily, méně komunikovaly s ostatními dětmi.

Jaká je doporučená dávka DHA? Denní příjem DHA z běžné potravy je 50–100 mg denně. Doporučovaná denní dávka pro těhotné a kojící ženy však dosahuje hodnoty 200–400 mg. Ve studiích bylo zjištěno, že těhotné a kojící ženy konzumují průměrně 52 mg DHA denně, tj. asi 25 % této doporučené dávky. Zahrnutí DHA do stravy je nejspolehlivějším způsobem, jak zajistit dostatečné množství DHA k podpoře optimálního vývoje a funkce mozku a očí dítěte. Vhodným a dostupným zdrojem jsou ryby, mořští živočichové a mořské řasy.

V současné době však ryby a další mořští živočichové často obsahují zvýšená množství toxických sloučenin, např. sloučeniny rtuť. Proto se v těhotenství nedoporučuje zvýšená konzumace těchto výrobků a k dosažení doporučené hladiny DHA jsou pro těhotné ženy vhodné zejména zdroje rostlinného původu – řasy.

Zdrojem DHA v přípravku Pregnum jsou výhradně mořské řasy druhu *Schizochytrium sp.* Olej z tohoto druhu řas s vysokým obsahem DHA byl schválen rozhodnutím Rady ES 203/427/EC jako potravinová novinka. Jeho dodavatelem je prestižní společnost Martek Biosciences Corporation.

Kyselina listová

Kyselina listová hraje významnou úlohu v několika fyziologických funkcích včetně normálního dělení buněk, zejména v rámci buněčných systémů s vysokou mírou buněčného dělení. Klinické studie prokazují její preventivní účinek u některých vrozených vývojových vad. Defekty vývoje neurální trubice (NTD) jsou jednou z mnoha významných vrozených příčin nemocnosti a úmrtnosti u dětí a postihují více než 250 000 novorozenců ročně na celém světě. Příjem 400 μ g kyseliny listové denně prokázal dramatické snížení prevalence NTD.

Hořčík

Hořčík je esenciální prvek nepostradatelný pro metabolismus enzymů, elektrolytů a pro energetický metabolismus. V těhotenství kon-

centrace hořčičku v séru klesají asi o 10 %. Přibližně 20 % populace přitom celkově přijme v potravě méně než 2/3 doporučené denní dávky hořčičku. Nedostatek hořčičku během těhotenství může mít celoživotní následky pro matku, plod a narozené dítě. Projevuje se vznikem nepříjemných křečí nohou a může vyvolávat i hyperaktivitu a předčasné stahy dělohy, což může následně vést až k předčasnému porodu. Jedním z problémů, ke kterým může přispět nedostatek hořčičku, je i syndrom náhlého úmrtí kojenců (SIDS).

Jód

Řada studií v různých zemích prokázala, že i při dostatečném zásobení jódem v celé populaci mají těhotné a kojící ženy jódu nedostatek. Jód je stopový prvek nezbytný pro syntézu trijodotyroninu (T_3) a thyroxinu (T_4). Při normálním průběhu těhotenství asi od 12.–14. týdne začíná štítná žláza plodu produkovat hormony, takže zčásti zásobuje vyvíjející se plod. Nedostatečný příjem jódu vede k nedostatečné produkci těchto hormonů, které hrají zásadní úlohu v procesu raného růstu a vývoje většiny orgánů, zejména mozku. Neurologický důsledek nedostatku jódu se projevuje nedostatkem hormonů štítné žlázy, od minimální mozkové funkce k syndromu vážné intelektuální nedostatečnosti. Nedostatek jódu má za důsledek celkovou ztrátu 10–15 IQ bodů.

Dávkování

2 tobolky denně po jídle, zapít tekutinou.

Upozornění

Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Přípravek není určen jako náhrada pestré stravy. Výrobek není určen dětem do 3 let. Ukládat mimo dosah dětí! Skladujte v suchu a temnu, při teplotě do 25 °C.

Složení

Kyselina dokosahehexanová (olej z mořských řas *Schizochytrium sp.*), želatina, oxid hořečnatý, sójový olej, glycerin, lecitin, voda, směs tokoferolů, barviva (oxid titaničitý, oxid železitý), kyselina listová, jodičnan draselný.

Výrobce

WALMARK, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, Česká republika, www.walmark.cz

