

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > Vitaminok és ásványi sók

Cikk megosztása

X



Vitaminok és ásványi sók

Babavárás idején a vitaminok és az ásványi sók kulcsfontosságú szerepet kapnak. Nézzük, melyek közül azok, amelyekre most leginkább szükséged van!

<https://www.nestlebaba.hu/vitaminok-es-asvanyi-sok> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Vitaminok és ásványi sók

Babavárás idején a vitaminok és az ásványi sók kulcsfontosságú szerepet kapnak. Nézzük, melyek közül azok, amelyekre most leginkább szükséged van!

2020/08/30 12:15

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Biztosan nem mondunk neked újat azzal, hogy a vitaminok és ásványi sók a hétköznapokban is fontosak, de most, hogy babavárás az életed része lett, egyenesen nélkülözhetetlenné váltak.

- Fontosak már akkor is, amikor még csak [készülsz a várandósságra](#) ^[6], hiszen ideális állapot úgy teherbe esni, hogy feltöltötted a tested vitaminkészleteit – a babád így a fogantatás pillanatától optimális környezetbe kerül.
- Ezután, a terhességed els? három hónapjában is kulcsfontosságú a megfelel? vitamin- és ásványisó-ellátás, hiszen a baba létfontosságú szervei ebben az id?szakban fejl?dnek ki.
- Végül a terhesség vége felé is gondolnod kell arra, hogy ellásd magad a szükséges vitaminokkal, hiszen a szervezeted mostanra g?zer?vel koncentrálni a baba ellátására, és most már kett?tök egészsége érdekében van szükséged a vitaminok által adott támogatásra.

Vitaminok terhesség alatt - mit és mennyit fogyasszunk?

- **Az A-vitamin fontos szerepet játszik a sejtek funkcióinak ellátásában, a látásban, a b?r és a nyálkahártya épségének meg?rzésében és az immunrendszer m?ködésében.**

Megtalálható: a tejben, vajban, tojásban, a halakban; béta-karotin formájában a spenótban, paradicsomban, sárgarépa, sárgabarackban és a mangóban.

- **A B vitaminok csoportja hozzájárul az anyagcsere és az idegrendszer megfelel? m?ködéséhez.**

Megtalálható: a teljes ki?rlés? gabonákban, zöldségekben, húsokban, halakban, tejtermékekben és a tojásban.

A B vitaminok között is a legfontosabb a B9, más néven a **folsav**: ez a sejtosztódáshoz szükséges vitamin, ami kulcsszerepet játszik a magzat központi idegrendszerének kialakulásakor. Folsavat tartalmaznak a zöld leveles zöldségfélék (brokkoli, spárga) f?zelékfélék (lencse, bab, borsó) és citrusfélék, valamint a mogyoró és teljes ki?rlés? termékek.

Jó tudni: a vegánok (akik nem esznek semmilyen állati eredet? terméket) B12 vitaminhiányban szenvedhetnek. Ez a vitamin a sejtkezéshez nélkülözhetetlen, hiánya befolyásolhatja a gyorsan cserél?d? sejtek termel?dését, mint pl. a vörösvérsejteket – így ha vegán életmódot folytat, mindenképpen fordulj a vitaminpótlás kapcsán az orvosodhoz vagy egy dietetikushoz!

- **A C-vitamin szerepet játszik a szervezet immunrendszerének er?sítésében, megvédi a sejteket és jelent?sen hozzájárul a vas felszívódásához.**

Megtalálható: zöldségekben, gyümölcsökben, különösen a citrusfélékben és a kiviben.

- **A K-vitamin fontos szerepet tölt be a véralvadás szempontjából.**

Megtalálható: a zöld színű zöldségekben.

- **A D-vitamin a csontok mineralizálásában (keménnyé és ellenállóvá válás) és a kalcium beépülésében játszik fontos szerepet.**

Megtalálható: néhány élelmiszerben (lazac, szardínia, máj, stb.), de napfény hatására a bőr is képes előállítani. Ezért érdemes sokat a szabadban tartózkodni! Cseppek formájában gyakran írnak fel kiegészítést a terhesség hetedik hónapjában.

Miért fontosak az ásványi sók?

A **vas** a hemoglobin, azaz a vérben oxigént megkötő fehérje fő alkotóeleme. A terhesség alatt a vér mennyisége megnő, így a szervezetnek az oxigénszállító hemoglobint tartalmazó vörösvértesteket is lényegesen magasabb számban kell előállítania. Ha a vasszint alacsony, vashiány lép fel, aminek a következménye **gyengeség- és fáradtságérzet, levertség lehet, a fertőző betegségek iránti fogékonyság pedig megnövekedik.**

A terhesség alatti vashiány az elégtelen mértékű vérellátás miatt oxigénhiányhoz is vezet, ezáltal a babára is **veszélyes**. A vas leginkább vörös húsookban, belső szervekben található meg, de kis mennyiségben bevihető szárított és friss zöldségekkel is.

A **kalcium** a csontok és a fogak fejlődésében játszik különösen fontos szerepet, de az izmok működéséhez is hozzájárul. Gazdag kalciumforrás a tej és a tejtermékek, ásványvizek, zöldségek (brokkoli, kel, zöldbab), valamint a szardínia.

A **jód** a pajzsmirigy megfelelő működését biztosítja. Még babatervezés előtt érdemes a pajzsmirigyhormonokat a nőgyógyással vagy belgyógyással ellenőriztetni, mert terhesség alatt zajló hormonális változások befolyásolhatják a pajzsmirigyhormonok szintjét. Nagyszerű jódforrások a halak, valamint a jódzott só (ez utóbbit mértékkel alkalmazva).

A **magnézium** a sejtosztódás és csontképzés szempontjából nélkülözhetetlen, hiánya terhességi görcsök kialakulásához vezethet. A magnéziumot viszont igazán kellemes módon tudod pótolni, ugyanis megtalálható az étcsokoládéban, aszalt gyümölcsökben, szárított zöldségekben, banánban stb.

A **szelén** az immunrendszer működését támogatja. Legjobb forrásai a húsok, halak, a tojás és a teljes kiőrlésű gabonák.

A **cink** a sejtszaporodás és az immunrendszer megfelelő működésének szempontjából játszik kulcsszerepet, de a szénhidrát-anyagcserét is segíti. A szervezetbe bevihető húsok, halak, tejtermékek, gabonafélék és hüvelyesek fogyasztásával.

Ahogy látod, a vitaminoknak és az ásványi sóknak mind-mind megvan a maguk fontos szerepe abban, hogy kisbabád egészséges fejlődését elősegítsék. Ezért fontos, hogy a várandósság miatt megnövekedett vitaminszükségletedet mindenképpen kielégítsd: vagy az étrended tudatos, célzott átalakításával vagy vitaminpótlással – ezzel kapcsolatban a nőgyógyászd fog tudni segíteni neked.

[Tovább](#) [7]

