

Rasedus ja toidulisandid

42

RASEDUS JA TOIDULISANDID

Apteek TÄNA



Mariann Rugo

günekoloog

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
naistehaiguste keskus

Rasedus on aeg, mil naised jälgivad tähelepanelikult oma toidulauda, kuna suureneb organismi toitainete, vitamiinide ja mineraalainete vajadus. Paljudel rasedatel on samaaegselt ka probleeme söömisega, seda tingituna rasedusaegsest iiveldusest ja oksendamisest, kõhukinnisusest, kõrvetistest ja kehapildi muutustest. Ühtaegu on tervislik söömine äärmiselt oluline, ent ka raskendatud.

Selles, kas, mida ja kui palju toidulisandeid tuleks raseduse ajal tarbida, pole maailmas üksmeelele jõutud. Mitmekesise ja tervisliku toidulaua juures ei tasu tervel rasedal naisel karta suurt vitamiinide defitsiiti, ent foolhapet ja D-vitamiini tuleks

kõigil rasedatel lisaks võtta.

Milliseid vitamiine ja mineraalaineid peaks rase lisaks tarbima ning mis kasu nii rase kui arenev loode neist saavad? Järgnevalt on välja toodud olulisimad ja enim levinud vitamiinid ja mineraalained, mis rasedat ning kasvavat loodet mõjutavad.

Foolhape

Rasedust planeerides on naistel soovitatud tarbida foolhapperikast toitu (rohelised köögiviljad või foolhappega rikastatud toiduained). Foolhappe defitsiit seondub suurenenud riskiga neuraaltoru defektide tekkeks. Ainult toidust on keeruline vajalikku kogust foolhapet kätte saada ja seetõttu soovitatakse rasedust planeerivatele naistele tarbida 400 mikrogrammi foolhapet päevas (eraldi või kombinatsioonis teiste vitamiinidega). Foolhapet tuleks kasutada kuni 12. rasedusnädalani.

D-vitamiin

Kõigil rasedatel on soovituslik tarvitada D-vitamiini ja nagu kõik inimesed, peaks D-vitamiini manustamisele pöörama erilist tähelepanu vähese päikesevalgusega kuudel, kuna nahk on võimeline D-vitamiini ise sünteesima vaid päikesevalguse toimele. Soovitatav päevane

D-vitamiini annus on 10 mikrogrammi päevas, ent defitsiidi korral on vajalik kogus suurem. 25 mikrogrammi (1000 ühikut) D-vitamiini päevas võiks soovitada rasedatele, kes ei saa toidust piisavalt D-vitamiini, on ülekaalulised (raseduseelne kehamassiindeks üle 30 kg/m²), pimedatel kuudel, ning rasedatele, kes viibivad palju aega siseruumides. Parema imendumise tõttu on eelistatud D3 vitamiin (kolekalsiferool). Arvatakse, et D-vitamiini tarvitamine raseduse ajal vähendab preeklampsia, gestatsioonihaiguse ja väiksekaalu loote sünni riski.

A-vitamiin

A-vitamiini tarbimine suurtes doosides (üle 700–800 mikrogrammi päevas eri allikate kohaselt) on teratogeenne ja võib kahjustada loote närvisüsteemi arengut. Kombinatsioonpreparaatide puhul, eriti kui need pole mõeldud rasedatele, tuleks jälgida neis sisalduva A-vitamiini annust.

B6

B6 ehk püridoksiin on vesilahustuv vitamiin, mis mängib rolli mitmetes metaboolsetes protsessides ja närvisüsteemi arengus ning funktsioneerimises. Rasedusaegsel B6 manustamisel usutakse olevat roll rasedusaegse iivelduse leevendamises ning preeklampsia ja enneaegse sünnituse riski vähendamisel. Kui teised püridoksiini efektid vajavad veel täiendavat uurimist, siis viimane süsteemne ülevaade püridoksiini manustamisest raseduse ajal näitab hammaste lagunemist vähendavat efekti.

B12

B12-vitamiini rasedusaegne vajadus on 2,6 mikrogrammi päevas. B12 aitab kaasa närvisüsteemi arengule, funktsioneerimisele ja vereloomele. Kuigi mitmekülgne ja tasakaalustatud taimne toidulaud peaks pakkuma rasedale ja lootele piisavalt toitaineid, võiksid taimetoitlased ja veganid pöörata lisaks rauale tähelepanu ka piisava B12-vitamiini saamisele. Mitmed juhised soovivad taimetoitlastest rasedatel B12-vitamiini lisaks manustada.



C-vitamiin

Madalat C-vitamiini tarbimist raseduse ajal on seostatud raseduskomplikatsioonidega nagu preeklampsia, aneemia ja loote vähene kaaluiv. Cochrane'i ülevaates, mis analüüsis C-vitamiini tarbimist rasedatel, ei leidnud eeltoodu aga piisavalt tõendust, et C-vitamiini manustamist lisaks tervislikule mitmekülgsele toidulauale soovitada.

Multivitamiinid

Paljud rasedad eelistavad raseduse ajal tarbida vitamiinide kombinatsioone üksikute preparaatide asemel. Multivitamiinide tarvitamist normaalse raseduse ajal ravijuhised ei soovita ning kui välja arvata foolhape ja D-vitamiin, pole neil leitud tugevat tõendust raseduskomplikatsioonide ärahoidmisel. Kuigi Eesti rasedate peal läbi viidud uuringus (Rull, Mikeltadze. Vitamiinide ja mineraalainete kasutamine raseduse ajal. – Eesti Arst, mai 2019) esines rasedate hulgas, kes olid raseduse 1. ja 2. trimestril kasutanud multivitamiine, mõnevõrra vähem enneaegset sünnitust võrreldes multivitamiine mitte tarvitanud rasedatega, vajab seos autorite sõnul veel uurimist.

Raud

Raua vajadus raseduse ajal tõuseb 2–3 korda ning 2. ja 3. trimestril on päevane rauavajadus 30 mg. Aneemia on kõige sagedasem raseduse komplikatsioon, mis on põhjustatud enamasti rauapuudusest. Rauapuudus suurendab raseda vastuvõtlikkust infektsioonidele, vähendab koormustaluvust, tõstab enneaegse sünnituse, sünnitusjärgse verejooksu, väikesekaalulise loote ning sünnitusjärgse depres-

ENIM LEVINUD MÜÜDID RASEDUSAEGSE TOIDULISANDITE TARBIMISE KOHTA

- **Mitmekesisest toidulauast raseduse ajal piisab** – kuigi mitmekesine toitumine on raseduse ajal väga oluline, peaksid rasedad kindlasti kasutama lisaks foolhapet ja D-vitamiini.
- **Vitamiinidega ei saa endale raseduse ajal liiga teha** – võttes erinevaid toidulisandeid ja vitamiinipreparaate on oluline jälgida muu hulgas nende A-vitamiini sisaldust, kuna liigne A-vitamiin võib lootele kahjulik olla.
- **Rasedusaegne aneemia on normaalne füsioloogiline muutus ning ravi ei vaja** – tingituna vere mahu suurenemisest ning vere n-ö lahjenemisest on mõningane hemoglobiini langus raseduse ajal normaalne, ent alla teatud piiri langedes tuleks aneemiat siiski ravida, kuna see aitab ära hoida mitmeid olulisi komplikatsioone rasedale ja lootele. Profülaktiline rauapreparaatide tarvitamine ei paranda ema ega loote tervislikku seisundit ja ei ole vajalik.

siooni riski. Puutumata ei jää ka loode – rauavaegus raseduse ajal tõstab vastsündinu aneemia riski. Rauaasendusravi eesmärk raseduse ajal on ära hoida eelmainitud tüsistusi, kuid vähendada ka vajadust sünnitusjärgseks vereülekaneks. Rauapreparaatide tarbimine aitab tüsistusi ära hoida ainult aneemias rasedatel ja selle manustamine normaalse hemoglobiiniga patsientidele pole näidustatud.

Kaltsium

Kaltsiumi lisaks manustamine on oluline, kui söögist piisavalt kaltsiumi ei saada. Kui naine tarbib näiteks 6 dl vedelaid piimatooteid ja 2–3 viilu juustu või 100 g kõva väherasvast juustu päevas, siis peaks raseda kaltsiumivajadus olema täidetud. Kaltsiumipreparaate võib lisaks soovitada veganitele ja naistele, kes kasutavad toidus vähe piimatooteid või vastavaid taimseid alternatiive. Kui kalt-

siumi saab ainult toidulisanditest, on soovitatav annus 1000 mg (2 x 500 mg) päevas. Kui osaliselt saab kaltsiumi ka toidust, piisab päevas 500 mg annusest. Juhul kui kasutatakse samaaegselt kaltsiumi- ja rauapreparaate, siis võiks nende tarvitamise vahel olla vähemalt 4 tundi imendumise tagamiseks.

Kokkuvõte

Raseduse ajal on toidulisandite tarvitamine väga levinud. Kui raseduse 1. trimestril tarvitab vitamiinipreparaate 56% rasedatest, siis 2. ja 3. trimestril lausa kaks kolmandikku kõigist rasedatest ning manustamine on suurem üle 25-aastaste, kõrgema haridustasemega, linnas elavate ja mittesuitsetajate seas (Rull, Mikeltadze. Vitamiinide ja mineraalainete kasutamine raseduse ajal. – Eesti Arst, mai 2019).

Raseda nõustamisel toidulisandite tarvitamise osas tasub silmas pidada, et rohkem ei ole alati parem. Kui foolhapet ja D-vitamiini võib soovitada kõigile rasedatele, siis teiste vitamiinide ja multivitamiinide tarvitamisest saadav kasu on individuaalne. Toidulisandite soovitamisel tasub muu hulgas uurida raseda elustiili ja toitumisharjumuste kohta, kuna tõenäoliselt saavad erinevate toidulisandite manustamisest enim kasu eridieedil ja vaegtoitumusega rasedad. 🍷

Mitmekesise ja tervisliku toidulaua juures ei tasu tervel rasedal naisel karta suurt vitamiinide defitsiiti, ent foolhapet ja D-vitamiini tuleks kõigil rasedatel lisaks võtta.