

Fjölvítamín á meðgöngu

Þær konur sem borða fjölbreyttan og næringarríkan mat á meðgöngu þurfa yfirleitt ekki að taka önnur vítamín en fólát og D-vítamín. Í einstaka tilfellum, s.s. ef grunur leikur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett eða ef kona nærast illa vegna lystarleysis, ógleði eða uppkasta, er sjálfsagt að taka til dæmis fjölvítamín eða vítamíntöflur sem sérstaklega eru ætlaðar konum á meðgöngu. Við val á fjölvítamíni er gott að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Er nóg af fólati/fólinsýru (400 mg) í fjölvítamíninu? Flest fjölvítamín innihalda ráðlagðan dagskammt af fólati og þá er ekki þörf á að taka fólátbætiefni sérstaklega. Innihaldi fjölvítamínið hins vegar ekki nægilegt magn fólats er hægt taka fólát auk fjölvítamínsins.
- Er nóg af D vítamíni (15 míkrogrömm, 600 IU) í fjölvítamíninu? Ef ekki er hægt að taka inn D-vítamín auk fjölvítamínsins.
- Inniheldur fjölvítamínið járn? Barnshafandi konum er ekki ráðlagt að taka járn bætiefni nema þær séu með járnskort eða í áhættuhópi á að fá járnskort. Sé járnskortur til staðar eða ef kona er í aukinni áhættu á að fá járnskort er frekar mælt með járntöflum þar sem járn í fjölvítamínblöndum nýtist ekki eins vel í líkamanum.
- Inniheldur fjölvítamínið A-vítamín á formi retinóls? Ekki er mælt með því að barnshafandi konur taki bætiefni sem innihalda A-vítamín á formi retinóls og ef þær taka lýsi þarf að passa að velja fjölvítamín sem inniheldur ekki A-vítamín. Mikil neysla A-vítamíns á formi retinóls (>3000 RJ/dag) á meðgöngu getur haft óæskileg áhrif á fósturþroska
- Ef kona borðar lítið eða ekkert af mjólk, mjólkurafurðum eða fiski er mælt með að velja fjölvítamín sem inniheldur jöð. Ráðlagður dagsskammtur af jöði á meðgöngu er 175 míkrogrömm/dag.
- Ef kona borðar lítið eða ekkert af mjólk eða mjólkurafurðum og notar ekki kalkbættar vörur gæti hún þurft að taka inn kalk sem bætiefni. Þá er gott að hafa í huga að fæstar fjölvítamíntöflur inihalda kalk og þarf því að taka það inn sérstaklega. Ráðlagður dagsskammtur af kalki á meðgöngu er 900 mg/dag.
- Eru mörg næringarefni í margfalt hærri skömmtum en ráðlögðum dagsskammti? Ekki ætti að taka meira en ráðlagðan dagskammt af vítamínum og steinefnum á meðgöngu nema að læknisráði.