tekst: **Grażyna Bruzik**

Dla zdrowej

Bez odpowiedniej dawki tego cennego pierwiastka organizm człowieka nie mógłby prawidłowo funkcjonować. Magnez nabiera szczególnego znaczenia podczas ciąży, gdyż chroni zarówno przyszłą mamę, jak i jej dziecko przed poważnymi powikłaniami.

Mg

Magnez wpływa na pobudliwość nerwowo-mięśniową – odgrywa ważną rolę w procesie skurczu mięśni, w tym również sercowego, co oznacza, że jest istotny dla układu krążenia. Magnez stymuluje również mechanizmy obronne naszego organizmu oraz zapewnia prawidłowy rozwój ośrodkowego układu nerwowego i kostnego. Nie bez znaczenia jest również jego uspokajające działanie. Podczas ciąży rola magnezu jest szczególnie istotna, gdyż odpowiednia ilość tego pierwiastka w organizmie przyszłej mamy zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia porodu przedwczesnego, a także wspomaga prawidłowy wzrost dziecka.

Zwiększone potrzeby

Średnie dzienne zapotrzebowanie na magnez u dorosłego człowieka to około 200 mg – teoretycznie powinno być zaspokojone wraz z codzienną dietą. Dzienna dobowa ilość potrzebna przyszłej mamie jest

Płatki kukurydziane i owsiane z dodatkiem orzechów czy pokrojonego w plasterki banana to pożywne, bogate w magnez śniadanie.

ciąży magnez

Mg Mg Mg

dwa razy wyższa, potrzebujesz około 350–450 mg na dobę. Spożywanie większej ilości magnezu jest szczególnie istotne u mam w wieku poniżej 18 i powyżej 30 lat. Zwiększone zapotrzebowanie na magnez wynika z potrzeb płodu, który zabiera mamie 8 mg na dobę tego cennego pierwiastka. Niestety, zapewnienie odpowiedniej ilości magnezu w diecie nie zawsze jest możliwe. Wpływa na to zanieczyszczenie środowiska i dieta uboga w składniki mineralne (nadmiar słodyczy i produktów wysokoprzetworzonych, a zbyt mała ilość warzyw, owoców i ryb).
W ciąży – zwłaszcza w pierwszym trymestrze – wchłanianie magnezu nierzadko jest zaburzone na skutek nudności, wymiotów i braku apetytu.

Najlepsze źródła:

kasza gryczana, kasza jęczmienna, mąka z grubego przemiału, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, otręby, owoce morza, sery podpuszczkowe, ryby (dorsz, makrela, mintaj), szpinak, groszek, kukurydza, banany.

Dlaczego może go brakować

Długotrwały stres wywołuje lub nasila niedobór magnezu. Również zażywanie niektórych leków, np. odwadniających, przeczyszczających czy uspokajających, prowadzą do jego deficytu w organizmie. Stosowane powszechnie w przemyśle spożywczym dodatki – takie jak glutaminian sodu czy popularny słodzik aspartam – też mają znaczny wpływ na obniżenie wchłaniania tego biopierwiastka. Przyswajaniu magnezu nie służą również: długotrwałe nadużywanie czarnej kawy i mocnej czarnej herbaty, picie alkoholu, a nawet antybiotykoterapia.

Niepokojące sygnały

Niedobór magnezu w okresie ciąży może spowodować u ciężarnej nie tylko obniżenie nastroju (a nawet depresję), ale również kołatanie serca, zmęczenie i osłabienie.
Do częstych objawów należą również: bolesne skurcze łydek, bezsenność, zaburzenia koncentracji i drobne zaniki pamięci. Jeżeli zauważyłaś u siebie podobne dolegliwości, zgłoś to lekarzowi prowadzącemu ciążę – być może w ten sposób twój organizm woła o pomoc. Tych sygnałów nie należy lekceważyć, bowiem długotrwałe braki magnezu mogą prowadzić do poważniejszych konsekwencji (czytaj o tym w ramce obok).

Nie tylko w czekoladzie

Swój codzienny jadłospis powinnaś komponować tak, aby obfitował w produkty bogate w magnez. Do produktów takich należą: płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste, kasza gryczana, otręby pszenne, fasola, soja, groch, banany, kakao, orzechy. Powinnaś jak najczęściej spożywać produkty z pełnego ziarna, nasiona (zwłaszcza dyni i słonecznika) i kiełki. Warto wiedzieć, że wchłanianie magnezu wspomaga obecność cukru mlecznego (laktozy) oraz białka zwierzęcego, hamuje natomiast jednoczesne przyjmowanie produktów bogatych w błonnik oraz tłuszcze. Magnez najlepiej przyswaja się, gdy dostarczysz go w postaci małych dawek, w kilku posiłkach dziennie. Jeśli mimo diety bogatej w magnez twój organizm poprzez charakterystyczne objawy sygnalizuje ci, że masz go za mało, powinnaś uzupełniać niedobór za pomocą suplementów. Nigdy nie rób tego jednak bez wiedzy swojego lekarza. Jest to ważne dlatego, że niemal wszystkie preparaty witaminowe dla kobiet w ciąży mają w swoim składzie magnez. Lekarz dobierze dla ciebie odpowiednią dawkę preparatu. ■

SHUTTERSTOCK

Skutki niedoboru mogą być poważne

doc. dr hab. n. med. JAROSŁAW KALINKA, kierownik Kliniki Perinatologii i Katedry Ginekologii i Położnictwa Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz Oddziału Perinatologii Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala im. M. Madurowicza w Łodzi
www.jkalinka.pl

Długotrwały i znaczny niedobór magnezu podczas ciąży może prowadzić nie tylko do nadciśnienia indukowanego ciążą, przedwczesnej czynności skurczowej macicy i porodu przedwczesnego, ale również do poważniejszych powikłań, takich jak stan przedrzucawkowy czy też rzucawka. Braki tego pierwiastka w organizmie matki mogą prowadzić u dziecka do hipotrofii, a więc zbyt małego i powolnego przyrostu masy ciała płodu w stosunku do wieku ciążowego. Odpowiednia suplementacja pomaga znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań podczas ciąży, a w niektórych przypadkach – nawet im całkowicie zapobiec.