



# Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΑΦΑΤΟΥ  
Παιδιάτρου — Έρευνητού  
Ίνστιτούτου Ύγείας του Παιδιού

(Συνέχεια και Τέλος)

Ί ω δ ι ο.

Η ποσότητα του ιωδίου που απαιτείται να εμποδίσει την εμφάνιση βρογχοκήλης αυξάνεται στην εγκυμοσύνη, ειδικά δε στην εγκυμοσύνη της εφηβικής ηλικίας. Αυτό οφείλεται κατά ένα μέρος στην αύξηση της απεκρίσεως ιωδίου από τα ούρα που παρατηρείται στην εγκυμοσύνη. Όταν η μητέρα έχει βρογχοκήλη ή πιθανότητα που έχει τό θρέφος να εμφανίσει βρογχοκήλη αυξάνεται 10 φορές. Η συχνότητα του κρετινισμού (βαρεία μορφή ανεπάρκειας ιωδίου) στα θρέφη αυξάνει στο 1 ο) ο όταν η συχνότητα της βρογχοκήλης στις μητέρες φθάνει τό 55 ο) ο.

Η διαίτα περιέχει επαρκές ιώδιο μόνο αν χρησιμοποιείται ιωδιούχο άλατι στο μαγείρεμα. Όταν, όμως, περιορίζεται ή πρόσληψη αλατιού για τόν κίνδυνο εκλαμψίας, τότε πρέπει να χορηγηθή ιώδιο σε άλλη μορφή.

Υ π ό λ ο ι π α σ τ ο ι χ ε ι α.

Πολύ λίγη έρευνα έχει γίνει για να προσδιορισθούν οι ανάγκες στην εγκυμοσύνη σε άλλα μεταλλικά στοιχεία. Φαίνεται, όμως, ότι η αυξημένη απορρόφηση από τό έντερο και η ελαττωμένη απέκριση προφυλάσσουν από την ανεπάρκειά τους. Υπάρχουν ένδειξεις ότι όταν η μητέρα παίρνει φθόριο στην εγκυμοσύνη τά δόντια του

παιδιού προφυλάσσονται από την τερηδόνα. Δέν πρέπει να περιορίζεται τό άλατι στην εγκυμοσύνη, ειδικά όταν παίρνει διουρητικά ή έγκυος. Αυτό, γιατί χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα N.C., άλατος, στην κύηση. Άλλα μέταλλα, όπως ο ψευδάργυρος, μαγγάνιο, μαγγάνιο είναι απαραίτητα στην κύηση.

## Β Ι Τ Α Μ Ι Ν Ε Σ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες που σε πολύ μικρές ποσότητες είναι απαραίτητες για τό μεταβολισμό. Οι ουσίες αυτές, αν και διαφέρουν ριζικά μεταξύ τους ως προς την σύνθεση και τόν τρόπο δράσεως, περιγράφονται στο ίδιο κεφάλαιο, κυρίως για τόν τρόπο που ανακαλήφθηκαν, γιατί είναι ζωϊκής σημασίας ουσίες και περιέχονται στις τροφές και, τέλος, γιατί δέν ταιριάζουν σ' άλλη κατηγορία θρεπτικών ουσιών. Αν και υπάρχουν ένδειξεις ότι οι γυναικείος οργανισμός προσαρμόζει τόν μεταβολισμό του στην διάρκεια της εγκυμοσύνης για να εξοικονομήσει μεταλλικές ουσίες, τέτοιος μηχανισμός δέν φαίνεται να υπάρχει για τίς βιταμίνες.

**Β Ι Τ Α Μ Ι Ν Η Α:** Η βιταμίνη Α και η προβιταμίνη Α, που ονομάζεται καροτίνη, είναι μεγάλης σημασίας για την ανάπτυξη του κυήματος και του θρέφους, για την λειτουργία της όράσεως και για

τήν προφύλαξη από τις λοιμώξεις. Οι κυριότερες πηγές βιταμίνης Α και καροτίνης είναι: σηκώτι, αυγό, γάλα, σπανάκι, τομάτα, καρότα, κίτρινο κολοκύθι και κίτρινο πεπόνι, ή γλυκοπατάτα, κόκκινη πιπεριά κ.ά. Στην έγκυμοσύνη συνιστώνται 6.000 Δμ. ήμερησίως. Πειράματα σε ζώα έδειξαν ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης Α στο πρώτο στάδιο της κύησης σχετίζεται με λυκόστομα, σκελετικές ανωμαλίες και διαταραχές στην όραση. Τα ζώα αυτά αναπαράγονται δύσκολα.

Ένα ποτήρι γάλα (240 γρ.) περιέχει 366 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Ένα αυγό περιέχει 562 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Σηκώτι (113 γρ.) περιέχει 37,114 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Σπαράγγια (181 γρ.) περιέχουν 1,629 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Καρότα (160 γρ.) περιέχουν 16.800 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Σπανάκι (180 γρ.) περιέχει 16.200 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Μιά μέτρια ντομάτα (120 γρ.) περιέχει 1,021 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

Κόκκινη πιπεριά (γλυκιά) (100 γρ.) περιέχει 16.150 Δ.Μ. βιταμίνης Α.

**ΒΙΤΑΜΙΝΗ D:** Είναι γνωστή σαν αντιραχίτικη βιταμίνη. Διευκολύνει την απορρόφηση του ασβεστίου και συμβάλλει στην ρύθμιση του μεταβολισμού του ασβεστίου και φωσφόρου.

Πηγές βιταμίνης D: Η επίδραση του ήλιακού φωτός στο δέρμα παράγει ενεργό μορφή βιταμίνης D που είναι ή ίδια μορφή που λαμβάνεται από τις τροφές που περιέχουν βιταμίνη D, όπως τό αυγό, σηκώτι κ.ά. Εάν τό γάλα δέν είναι εμπλουτισμένο μέ βιταμίνη D ή κανονική δίαιτα δύσκολα μπορεί νά καλύψη τις ήμερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη D. Στην έγκυμοσύνη χρειάζονται 400 ΔΜ βιταμίνης D ήμερησίως. Η υπερβολική ποσότητα βιταμίνης D θλάπτει, γενικά συνδέεται μέ την αρτηριοσκληρήυση, διαγοητική καθυστέρηση, νεφρική όξέωση στο θρέφος που ή μη-

τέρα του στην έγκυμοσύνη έπαιρνε υπερβολικές ποσότητες βιταμίνης D.

**ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε:** Η βιταμίνη Ε συνδέεται μέ την φυσιολογική αναπαραγωγική ικανότητα των ζώων, ενώ τέτοια σχέση δέν έχει εύρεθη στον άνθρωπο. Στόν άνθρωπο θρέθηκε νά έχη αντιοξειδωτική ενέργεια στις μεμβράνες των έρυθρων αιμοσφαιρίων μέ αυτόν τον τρόπο προστατεύει τά έρυθρά από αίμόλυση. Η έλλειψη της βιταμίνης αυτής προκαλεί αίμολυτική άναímια στά νεογνά. Είναι πολύ διαδεδομένη βιταμίνη, οι πλουσιότερες όμως πηγές της είναι τά λαχανικά και τό λάδι. Η έγκυος χρειάζεται 35 ΔΜ βιταμίνης Ε ήμερησίως. Η βιταμίνη Ε περνά δύσκολα από τον πλακούντα.

**ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ:** Συμβάλλει στην σύνθεση της προθρομβίνης στο σηκώτι, που είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος. Η έλλειψή της προκαλεί αιμορραγίες στην μητέρα και τό παιδί, που μπορεί νά είναι θανατηφόρες. Η μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης Κ συντίθεται στο έντερο από την μικροβιακή χλωρίδα. Διαιτητική ανεπάρκεια σπάνια συμβαίνει στον άνθρωπο. Η βιταμίνη K1 είναι απαραίτητη στο τελευταίο τρίμηνο της κύησης και στο νεογέννητο. Οι υδροδιαλυτές βιταμίνες δέν αποθηκεύονται σε σημαντικές ποσότητες γι' αυτό ή έγκυος πρέπει νά παίρνει καθημερινά τις απαιτούμενες ποσότητες.

**ΘΕΙΑΜΙΝΗ Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1:** Είναι απαραίτητη βιταμίνη στο μεταβολισμό των υδατανθράκων. Συγκεκριμένα, δρα σαν συνένζυμο της τρανσεκκόλασης και DECARBOXYLASE. Η έλλειψη της Β1 έμποδίζει την καύση των υδατανθράκων μέ αποτέλεσμα συσσώρευση όξέων όπως του πυροσταφυλικού όξέος. Οι πλουσιότερες πηγές θειαμίνης είναι: μαύρο ψωμί, δημητριακά, φακές, πράσινα λαχανικά, ψάρι, κρέας, φρούτα και γάλα. Στην έγκυμοσύνη χρειάζεται 1 mg θειαμίνης ήμερησίως.

**ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ Η Β2:** Ἡ ριβοφλαβίνη δρᾷ σάν συνένζυμο στίς φλαβοπρωτεΐνες (FAD) πού εἶναι ἀπαραίτητα ἐνζυμα γιά τήν χρησιμοποίηση τοῦ ὀξυγόνου καί τίς καύσεις μέσα στό κύτταρα. Σπουδαιότερες πηγές ριβοφλαβίνης εἶναι: γάλα, πράσινα λαχανικά, σηκώτι, ψάρι καί αὐγά. Μέρος τῆς βιταμίνης καταστρέφεται μέ τό μαγείρευμα ἢ ὅταν ἐκτίθεται στό φῶς τό τρόφιμο γιατί εἶναι φωτοευαίσθητη οὐσία. Ἡ ἔλλειψή της ὀδηγεῖ σέ ἀριβοφλαβίνωση, δηλαδή γωνιακή χειλίτιδα, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα, διαταραχές στό μάτια (φωτοφοβία, ἀγγειοαιμάτωση κερατοειδοῦς) καί γεννητικά ὄργανα (δερματίτιδα ὄρχεως).

**Νιασίνη ἢ νικοτινικό ὀξύ:** Ἀνακαλύφθηκε ἀπό τήν πελάγρα πού ἦταν εἰδική στίς νότιές πολιτείες τῶν ΗΠΑ. Ἡ πελάγρα προσέβαλε ἐκεῖνους πού εἶχαν σάν κύριο φαγητό τό καλαμπόκι. Ἡ νιασίνη, σταθερό παράγωγο τῆς πυριμιδίνης, δρᾷ σάν συνένζυμο στό κύτταρα γιά τή διάσπαση τῆς γλυκόζης. Χημικῶς μοιάζει μέ τήν νικοτίνη, εἶναι ὅμως τελείως διαφορετικό ὡς πρός τήν δράση καί δέν εἶναι καθόλου τοξικό ὅπως ἡ νικοτίνη. Οἱ κυριότερες πηγές τῆς νιασίνης εἶναι: λαχανικά, ἄπαχο κρέας, σηκώτι, μαῦρο ψωμί, ὄσπρια. Τό ἀμινοξύ τριπτοφάνη μετατρέπεται ἀπό τόν ἀνθρώπινο ὀργανισμό σέ νιασίνη, ἐπομένως διαίτα πλούσια σέ ζωϊκές προσελεύσεις πρωτεΐνες εἶναι πολύ καλή πηγή νιασίνης. Τό καλαμπόκι περιέχει πολύ λίγη νιασίνη καί τρυπτοφάνη γιά τοῦτο ἄνθρωποι πού τρέφονται κυρίως μέ καλαμπόκι μπορεῖ νά ἐμφανίσουν πελλάγρα. Στήν ἐγκυμοσύνη ἀπαιτοῦνται 15 mg νιασίνης ἡμερησίως.

**Πυριδοξίνη ἢ βιταμίνη Β6:** Ἡ ἀπαραίτητη βιταμίνη στό μεταβολισμό τῶν ἀμινοξέων. Εἶναι ἐπίσης συνένζυμο τῆς φωσφολυάσης τοῦ γλυκογόνου. Κυριότερες πηγές: μαῦρο ψωμί, σηκώτι, κρέας, λαχανικά. Ἡ ἔλλειψη τῆς βιταμίνης συνδέεται μέ τό σχηματισμό λίθων ἀπό ὀξαλικά ἄλατα στό οὐροποιητικό,

ἐνώ στό θρέψη ἡ ἀνεπάρκεια προκαλεῖ σπασμούς. Στήν ἐγκυμοσύνη ὑπάρχουν ἐνδείξεις ὅτι ἡ Β6 ἔχει θεραπευτική δράση σέ ναυτία καί ἐμέτους.

Ἡ ἀνεπάρκεια τῆς βιταμίνης προκαλεῖ ἀδυναμία, ἐξάντληση, περιφερική νευρίτιδα, γλωσσίτιδα, χεῖλωση καί δερματικές ἀλλοιώσεις. Οἱ ἀνάγκες σέ πυριδοξίνη στήν ἐγκυμοσύνη ὑπολογίζονται σέ 2,5 mg ἡμερησίως.

**Βιταμίνη Β12 ἢ κυανόκοβαλαμίνη:** Ἡ ἔλλειψή της ὀδηγεῖ σέ κακοήθη ἀναιμία πού εἶναι συχνά θανατηφόρος.

Εἶναι ἀπαραίτητη οὐσία γιά τήν λειτουργία ὅλων τῶν κυττάρων, κυρίως ὅμως τῶν κυττάρων τοῦ μυελοῦ τῶν ὀστέων, τοῦ ἐντερικοῦ βλενογόνου καί τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Χρειαίεται στήν ἀναγωγή τῆς ριβόζης σέ δεσοξυριβόζη, δρᾷ ἐπίσης σάν συνένζυμο στή μεταφορά μεθυλικῆς ὁμάδας στήν ὁμοσυστεΐνη γιά τόν σχηματισμό τῆς μεθειονίνης. Εἶναι γενικά ἀπαραίτητη βιταμίνη στό μεταβολισμό τῶν πρωτεϊνῶν, ὕδατανθράκων καί λιπῶν καί πολύ μεγάλης σημασίας στό μεταβολισμό τῶν πυρινικῶν ὀξέων.

Κυριότερες πηγές Β12: σηκώτι, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αὐγά. Ἀνεπάρκεια ἐμφανίζουν ἄτομα πού τρέφονται ἀποκλειστικά ἀπό λαχανικά.

Συμπτώματα: γλωσσίτιδα, συμπτώματα ἀπό τό κεντρικό νευρικό σύστημα. Ἡ κακοήθης ἀναιμία δέν ὀφείλεται σέ στέρηση τῆς βιταμίνης στή διαίτα ἀλλά σέ γενετική ἀνωμαλία μέ ἀποτέλεσμα τήν ἀνεπαρκή ἔκκριση ἀπό τό στομάχι ἐνδογενοῦς παράγοντος. Τό αἷμα τοῦ νεογνοῦ ἔχει ὑψηλότερα ἐπίπεδα Β12 ἀπό τήν μητέρα, καί ἐάν ἀκόμη ἡ μητέρα ἔχει μεγάλη ἀνεπάρκεια βιταμίνης Β12. Ἡ ἰκανότητα γιά ἀπορρόφηση Β12 αὐξάνεται στήν ἐγκυμοσύνη. Συνιστῶνται 8 mg ἡμερησίως.

**Φυλικό ὀξύ:** Σχετίζεται μέ τήν ἀνάπτυξη τοῦ κνήματος καί τόν σχηματισμό τῶν ἐρυθρῶν —ἐλλειψη ὀδηγεῖ

σέ μεγαπλαστική άναίμια τής κήσεως. Οί άνάγκες σέ φυλικό διπλασιάζονται στήν κήση. Έάν ύπάρχει και σιδηροπενία οί άνάγκες είναι ακόμη μεγαλύτερες. Έπάρχουν ένδειξεις ότι στήν έγκυμοσύνη έλαττώνεται ή άπορρόφηση του φυλικού και αυξάνεται ή άπέκκριση. Η έλλειψη τήν οδηγεί σέ πρόωρη άποκόλληση του πλακούντος, αίμορραγίες και συγγενείς άνωμαλίες από κήμα. Στόν άνθρωπο ή έλλειψη τής (χορήγηση άνταγωνιστού άμινοπτερίνης) προκαλεί συγγενείς άνωμαλίες, δηλαδή, λυκόστομα και λαγόχειλο στό νεογέννητο. Οί κυριώτερες πηγές φυλικού όξέως είναι: πράσινα λαχανικά, σηκώτι, νεφρά, και μικρότερες ποσότητες ύπάρχουν στά δημητριακά και φρούτα.

Άσχορβικό όξύ ή βιταμίνη C: Τά έπίπεδα τής βιταμίνης C στό αίμα του νεογνού είναι 2 — 4 φορές ύψηλότερα τής μητέρας. Η έλλειψη τής οδηγεί στό σκορβούτο. Ίσως ό πλακούντας νά συνθέτη βιταμίνη C.

Όταν ή μητέρα δέν παίρνει έπαρκή ποσότητα βιταμίνης C μπορεί νά έχομε πρόωρη ρήξη του θυλακίου μέ ηύξημένο κίνδυνο νά πεθάνη τό κήμα.

Οί κυριώτερες πηγές βιταμίνης C είναι: τά πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτα, σπανάκι και άλλα πράσινα λαχανικά, ή κόκκινη πιπεριά και ή πράσινη λιγότερο. Η έγκυος μήτέρα πρέπει νά παίρνει 60 mg βιταμίνης C ήμερησίως. Ένα πορτοκάλι περιέχει 110 mg βιταμίνης C.

## Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ ΤΟΥ Σ.Ε.Μ.Α.

### ΕΓΓΡΑΦΕΣ — ΠΛΗΡΩΜΗ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ — ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ

Στις άρχές του έπόμενου χρόνου 1978 θά γίνουν έκλογές στό Σύλλογο για τήν ανάδειξη νέου Διοικ. Συμβουλίου.

Γι' αυτό οί μαίες που έχουν δυνατότητες και που ένδιαφέρονται κι' έπιθυμούν νά έργαστούν για τά συμφέροντα και τήν πρόοδο του Κλάδου, όταν λάβουν τή σχετική άνακοίνωσι του Συλλόγου πρέπει νά φροντίσουν νά υποβάλλουν έγκαίρως ύποψηφιότητα.

Έτσι δίνεται σ' όλες τες μαίες ή εύκαιρία νά προσφέρουν τες θετικές υπηρεσίες τους στόν Κλάδο κι' όχι μόνο τήν κριτική τους.

Μάλιστα όσες έπιθυμούν, μπορούν και ν' άποτελέσουν ιδιαίτερη ομάδα με ιδιαίτερο ψηφοδέλτιο. Κι' αυτό διότι τή δύναμη του Κλάδου άποτελούν όλα τά μέλη του, ό άριθμός τους και ή συνεχή των μελών κι' όχι τό έκάστοτε Διοικ. Συμβούλιο.

Σημειώνουμε ότι δικαίωμα νά εκλέγονται έχον τά μέλη του Συλλόγου που έχον άδεια άσκήσεως έπαγγέλματος και

έπομένως είναι γραμμένα σ' αυτόν έπί διετία.

Δικαίωμα ψήφου έχον όλα τά μέλη που είναι γραμμένα στό μητρώο του Συλλόγου «τρείς (3) τουλάχιστον μήνας προ τής όρισθείσης δια τας άρχαιρεσίας ήμέρας και είναι ταμειακώς έν τάξει». Αυτό σημαίνει ότι:

1ο) Οί μαίες που δέν είναι γραμμένες στόν Σύλλογο πρέπει νά φροντίσουν έγκαίρως νά γραφτούν για νά έχον δικαίωμα ψήφου και

2ο) Έκείνες που είναι ήδη γραμμένες, νά φροντίσουν έγκαίρως νά πληρώσουν τήν συνδρομή τους, για τόν ίδιο λόγο.

Έπειδή οί κατάλογοι των όσων έχον δικαίωμα ψήφου μελών πρέπει νά είναι έτοιμοι ένα μήνα πριν από τες άρχαιρεσίες ή δε προεργασία αυτή άπαιτεί πολύν χρόνο και κόπο, τό Δ.Σ. του Σ.Ε.Μ.Α. παρακαλεί όλες τες μαίες — μέλη του, νά φροντίσουν έγκαίρως νά τακτοποιηθούν.