



חשיבותו של סידן בהריון ובהנקה

נכתב ע"י סינדי סולקין , 3/2/2011

אחד מעקרונות התזונה הידועים שהוא שסידן חיוני לגדילת העצמות ולשיניים חזקות ובריאות, אך חשיבותו במהלך ההריון וההנקה מוכרת פחות. צריכה מספקת של סידן בהריון יכולה לעזור במניעת בעיות כמו לחץ דם גבוה, ביכולת הכיווץ וההרפיה של השרירים, במנגנון קרישת הדם ובפעילות עצבית תקינה. צריכה מספקת של סידן בהריון תורמת גם לחיזוק עצמותיו של העובר. למרבה הפלא, הצריכה היומית המומלצת של סידן לנשים בהריון ובתקופת ההנקה זהה לצריכה המומלצת לנשים לא הרות. מחקרים מעידים שאמנם חלק מהסידן שצורכת האישה בהריון עובר לעובר, אך כשיש מספיק סידן בגוף האם מלכתחילה - היא לא סובלת ממחסור. הבעיה היא שרוב הנשים, הרות ולא הרות, אינן צורכות מספיק סידן. המשמעות היא שאישה הנכנסת להריון כשהיא סובלת ממחסור בסידן חייבת לדאוג לצריכה היומית שלה. הצריכה היומית המומלצת של סידן היא 1,000 מ"ג ליום לנשים בנות 19-51 ו-1,300 מ"ג ליום לנשים עד גיל 18 או מעל גיל 51.

היכן משיגים סידן?

מוצרי חלב עשירים בסידן ומומלצים על ידי רוב התזונאיות והרופאים כמקור עיקרי לסידן, בזמן הריון ובאופן כללי. התומכים בצריכת מוצרי חלב מציינים את ריכוזי הסידן הגבוהים בחלב ואת הזמינות שלהם לגוף. עמדה זו שנויה במחלוקת, וגישות תזונתיות טבעיות כמו בנטורופתיה וברפואה הסינית תופשות את החלב ואת מוצריו כמזון שיכול לייצר ליחה ולגרום לאלרגיה, וגורסות כי הוא לא מתאים לכל אחד. לא ננסה ליישב את המחלוקת, אך נציין שבחלב אכן קיימת רמה גבוהה של סידן, ושנשים רבים אכן מגלים רגישות לחלב ולמוצריו. המלצתנו הכללית היא להיות ערים לבעיה ולבדוק מה התגובה שמעוררים מוצרי חלב בגופכם. למי שרגיש לחלב מומלץ לצרוך סידן שמקורו בצומח.

להלן טבלת ערכי סידן במוצרי חלב, במוצרים מהחי ומהצומח:

מוצרי חלב	גודל מנה	סידן (מ"ג)
יוגורט רגיל 1.5% שומן	227 גרם	415
יוגורט עם פרי 1.5% שומן	227 גרם	345
גבינת טל העמק	42 גרם	336
גבינת ריקוטה	1/2 כוס	335
גבינת מוצרלה	42 גרם	311
חלב פרה 1% שומן	כוס	290
שוקו 1% שומן	כוס	288
חלב פרה 2% שומן	כוס	285
שוקו 2% שומן	כוס	285
רוויון	כוס	284
שוקו 3% שומן	כוס	280
חלב פרה 3%	כוס	280
יוגורט רגיל 3% שומן	227 גרם	275
גבינת פטה	42 גרם	210
גלידה	כוס	194
גבינת קוטג'	כוס	150
דגים		
סרדינים (אטלנטיים)	75 גרם	286
סרדינים (מהאוקיאנוס השקט)	75 גרם	186
סלמון בשימורים	75 גרם	208
מקורות צמחיים	גודל מנה	סידן (מ"ג)
טופו עם תוספת סידן	150 גרם	347
טחינה	2 כפות	130
שעועית לבנה	3/4 כוס	119
שעועית אדומה, חמוס	3/4 כוס	58

58	3/4 כוס	חמוס
93	1/4 כוס	שקדים קלויים
50	1/4 כוס	גרעיני שומשום
320	כוס	משקה סויה בתוספת סידן
110	כוס	משקה סויה רגיל
146	1/2 כוס	תרד מבושל
130	1/2 כוס	פולי סויה מבושלים (אדממה)
82	1/2 כוס	עלי סלק מבושלים
88	1/2 כוס	במיה מבושלת
33	1/2 כוס	ברוקולי
100	1/2 כוס	שיבולת שועל מבושלת עם מים
172	כף	מולסה
198	כוס	סוכר חום
52	1 בינוני	תפוז

איך משפרים את ספיגת הסידן?

רק כ- 10% מהסידן שאנחנו אוכלים נספג בגוף. כדי לשפר את הספיגה אפשר לנקוט כמה צעדים:

1. לצרוך את הסידן יחד עם מרכיבים שמסייעים לספיגתו ולניצולו בגוף: ויטמין C, ויטמין D ומגנזיום.

ויטמין סי אפשר למצוא בירקות ובפירות רבים, כמו פטרוזיליה, ברוקולי, פלפל, קיווי ולימון.

הגוף מייצר **ויטמין D** באמצעות חשיפה לשמש, ושהייה של 10-20 דקות ביום בשמש תגרום לעליית רמתו בגוף. למרות שישראל היא ארץ שמשית, רבים מהישראלים סובלים בכל זאת ממחסור בו, ולכן חשוב לוודא שרמתו בגוף מספקת, ובמידה שלא - לצרוך אותו. ויטמין D נמצא בדגים שמנים, בכבד בקר ובחלמון ביצה. אפשר גם לקבל אותו באופן מלאכותי, כתוסף מזון.

מגנזיום אפשר למצוא בשלל מאכלים מהצומח, במיוחד בירקות בצבע ירוק כהה כמו תרד, בדגנים מלאים ובאגוזים.



2. ככל שצורכים יותר סידן בבת אחד, רמת הספיגה שלו יורדת. מומלץ לא לצרוך יותר מ- 500 מ"ג סידן בארוחה. הצריכה האידיאלית היא 250 מ"ג בכל פעם.
3. כלורופיל משפר את ספיגת הסידן. הוא מכיל לא מעט סידן בעצמו, ועוזר בוויסות הסידן בגוף. המקור הטוב ביותר לכלורופיל הוא ירקות ירוקים ועליים כמו תרד, ברוקולי, מנגולד, אספרגוס, פטרוזיליה וחסה. הוא נמצא גם בכרוב, בפלפל, בסלרי, בשעועית ירוקה, באפונה, בזיתים ובאצות ים. כתוסף מזון אפשר לצרוך אותו בכדור או בנוזל.
4. פעילות גופנית, במיוחד בהריון, חשובה לניצול טוב של סידן בגוף ולבניית עצם אצל האישה ההרה.
5. גורמים רבים מפריעים לספיגת הסידן: צריכת יתר של קפאין, סוכר, אלכוהול, מלח, סיגריות, משקאות מוגזים ומזון מטוגן. גם צריכת יתר של מאכלים המכילים חומצה אוקסלית, כמו תרד, תה, בטטה ושעועית, עלולים לפגוע בספיגת סידן. צריכה מרובה של סיבים משפיעה גם כן על ספיגת הסידן, מפני שהסיבים עשויים לספוח את הסידן לפני שהוא נספג בגוף.

נכתב ע"י סינדי סולקין , 3/2/2011

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.