

Co suplementować w czasie karmienia piersią?



Stanowisko Polskiego
Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii
i Żywienia Dzieci | 2016



Witamina D - 1500 - 2000 IU dziennie

Kwasy Omega - DHA - 200mg lub 400-600 mg
dziennie, jeżeli mama je mało ryb, 1-2 porcje
tłustych ryb tygodniowo – preferowane ryby: śledź,
łosoś, szprot (sardynka), halibut

Jod - 290 µg – Dawka należna: 4-6 g soli
spożywczej/dobę, W przypadku potwierdzonego
niedoboru jodu u matki karmiącej suplementacja
dodatkowo: 150 µg.

Wapń - Suplementacja farmakologiczna konieczna
jest jedynie u kobiet na diecie bezmlecznej,
zapotrzebowanie dzienne: 1000-1300 mg

Witamina D - 2000 IU dziennie

Kwasy Omega - DHA - od 600 mg do nawet i
1000 mg dziennie przy wysokich niedoborach,
lub braku spożycia ryb.

Jod - 200 µg dziennie

Rekomendacje Polskiego Towarzystwa
Ginekologicznego w zakresie stosowania
witamin i mikroelementów u kobiet
planujących ciążę, ciężarnych i karmiących | 2014



Nie kupuj suplementów łączonych, zawierających wiele witamin i mikroelementów w jednej tabletkę. Suplementację należy dostosować do Twoich indywidualnych potrzeb. Suplementuj tylko te składniki, które są Tobie niezbędne! Suplementację należy zawsze omówić z lekarzem. Nie przyjmuj nic na własną rękę. Pamiętaj, że przedawkowanie niektórych substancji może mieć negatywne skutki dla Waszego zdrowia.

Czy wiesz, że...

Prawidłowe spożycie DHA w ciąży sprawia, że w siewce jest więcej dobrych składników, które wpływają na lepszy rozwój mózgu dziecka? Warto więc dbać o suplementację DHA w ciąży i po porodzie!
Zaleca się obecnie unikanie nadmiaru soli w diecie, warto więc zbadać poziom jodu i w przypadku niedoboru dobrać pod kontrolą lekarza odpowiedni suplement

Niektóre badania pokazują, że rekomendowana dawka 2000 IU witaminy D może być niewystarczająca i powinna wynosić od 4000 do 6000 IU.