

# Raskausajan tärkeät ravintoaineet

» **C-vitamiini** edistää raudan imeytymistä ja kollageenin muodostumista. Kollageeni osallistuu mm. luuston, jänteiden, ruston ja ihon kehittymiseen ja on siten sikiövaiheessa erittäin tärkeä rakennusaine. C-vitamiini vaikuttaa myös siittiöiden laatuun ja liikkuvuuteen, joten tulevan isänkin on huolehdittava riittävästä C-vitamiinin saannista.

» **B-vitamiinit (erityisesti B3, B6 ja B12)** osallistuvat energia-aineenvaihduntaan, ja ovat siten erittäin tärkeitä sekä äidille että sikiölle. Hormonitoiminnan ja hedelmöittymisen kannalta B6 on erittäin tärkeä vitamiini, ja B12 puolestaan on välttämätön sikiön hermoston, aivon ja verisolujen kehittymiselle. Viime vuonna julkaistussa australialaistutkimuksessa havaittiin, että niasiini eli B3-vitamiini saattaa ehkäistä keskenmenoja ja synnyttäisiä epämuodostumia, mutta asia vaatii vielä lisätutkimuksia

» **D-vitamiinilla** on lukuisia tärkeitä tehtäviä niin äidin kuin sikiönkin terveyden kannalta. Se mm. lisää äidin vastustuskykyä ja osallistuu sikiön luuston kehittymiseen. Äidin tulisi syödä D-vitamiinia lisäravinteena koko raskauden ajan.

» **Foolihappo eli folaatti** on erittäin tärkeä ravintoaine. Se vaikuttaa solujen jakautumiseen sekä auttaa ehkäisemään sikiön kehityshäiriöitä jo ensimmäisinä raskausviikkoina. Tiedetään, että folaatti on erittäin tärkeä ravintoaine jo hedelmöittymishetkellä, ja siksi foolihappolisän käyttö tulee aloittaa jo raskauden suunnitteluvaiheessa.

**Raudan tarve** kasvaa sikiön kehittymisen myötä. Sitä tarvitaan erityisesti hemoglobiinin muodostukseen. Raudan imeytymistä vahvistaa C-vitamiini, joten nämä ravintolisät on hyvä ottaa samanaikaisesti. Myös foolihappo ja B12-vitamiini edistävät raudan hyväksikäyttöä elimistössä.

» **Jodi** vaikuttaa kilpirauhasen ja tyroksiinin (kilpirauhasen tuottama hormoni) toimintaan. Jodia tarvitaan mm. sikiön kilpirauhasen kehitykseen, ja se voi vaikuttaa myös syntyvän lapsen älykkyyteen. Äidin kilpirauhasen mahdolliset toimintahäiriöt kannattaa siten ehdottomasti hoitaa ennen raskautta.

» **Kalsiumin tarve** kasvaa raskauden edetessä, sillä sikiö tarvitsee sitä runsaasti luustonsa kehittymiseen. Jos äidin ruokavalio ei sisällä runsaasti ja monipuolisesti kalsiumia sisältäviä ruoka-aineita, on kalsiumia käytettävä ravintolisänä.

» **Magnesiumlisä** auttaa raskauden loppua kohden usein lisääntyvien kramppien, suonenvetojen ja levottomien jalkojen hoidossa ja ehkäisyssä. Magnesium edistää lihasten, sydämen ja hermoston toimintaa, ja osallistuu lukuisiin kehon aineenvaihduntaprosesseihin.

» **Sinkki** on yksi raskausajan tärkeimmistä hivenaineista. Se vaikuttaa ennen raskautta siittiöiden laatuun ja määrään, ja raskausaikana sikiön kasvuun. Sinkin puutos saattaa näkyä mm. sikiön pienenä päänympäryksenä. Sinkin puutos saattaa aiheuttaa raskauden jälkeistä masennusta. Puutos on yleinen odottajilla, jotka tulevat raskaiksi pian e-pillereiden lopetuksen jälkeen.

» **Omega-3-rasvahapot** ovat tärkeitä äidin hyvinvoinnille ja sikiön normaalille kehitykselle. Ne suojaavat osaltaan äitiä raskauden jälkeiseltä masennukselta, ja toisaalta auttavat ehkäisemään lapsen oppimis- ja käytöshäiriöitä.

» Sikiö jakaa äidin kanssa **suoliston hyvät ja huonot bakteerit**. Äidin hyvät bakteerin edistävät sikiön suoliston ja vastustuskyvyn kehittymistä. Sikiöllä ne saattavat ehkäistä allergioiden ja yliherkkyyksien puhkeamista.