

צריכת חומצות שומן מקבוצת האומגה 3 במהלך ההריון וההנקה משפיעה על תוצאות ההריון, התפתחות התינוק ובריאותו. הועדה האירופאית שאחראית על מיזם המחקר PERLIP (European commission research projects Perinatal Lipid metabolism) יחד עם ה- Early Nutrition Programming Project התאחדו וצרפו כוחות לפיתוח המלצות על צריכת שומן במהלך ההריון וההנקה. לשם כך בצעו סקירות ספרותיות ושיבה עם מומחים בינלאומיים, ארגונים וגופים מדעיים בינלאומיים בנושא, לקביעת קונצנזוס בנושאים אלו.

#### **הנקודות החשובות:**

- 1 - ההמלצות לצריכת השומן (באחוז מסך הצריכה האנרגטית) במהלך ההריון דומות להמלצות לכלל האוכלוסייה, עם דגש על כך שנשים הרות ומיניקות צריכות לשאוף להגיע לצריכה תזונתית של 200 מ"ג DHA ביום. מינונים של 1 גרם DHA או סך חומצות שומן אומגה 3 עד 2.6 גרם נמצאו בטוחים בתקופה זו.
- 2 - לנשים בגיל הפוריות מומלץ לאכול 1-2 מנות דג בשבוע בכללם דגים שמנים מסוג מקרל, טרוטה, דג מלוח, סרדינים, טונה וסלמון. כמות זו מספקת את הצורך הנדרש באומגה 3.
- 3 - צריכת חומצת השומן - ALA (חומצה אלפא – לינוליאית שהיא הפרקורסור של DHA) ע"י האם, אינה יעילה בהגברת צבירת ה DHA אצל העובר.
- 4 - צריכת דגים וצריכה של מקורות נוספים של אומגה 3 מאריכה את משך הריון במעט.
- 5 - יש לבצע סקר למציאת חסרים תזונתיים ב-DHA במהלך ההריון ולהפנות לייעוץ בעת הצורך.

#### **נקודות להרחבה:**

- 1 - כיום, אין עדויות לכך שהרכב התזונתי של השומן בקרב נשים הרות ומיניקות צריך להיות שונה מזה של כלל האוכלוסייה, בהקשר של חומצות שומן רוויות, טרנס, MUFA. השינוי היחידי שחשוב להקפיד עליו בתקופת ההריון הוא הגברת צריכת LC-PUFA מקבוצת אומגה 3.
- 2 - הקבוצה הגיעה למסקנה ש אין מקום לתוספת מיוחדת של נוגדי חימצון (מקבוצת הויטמינים A, C, E) בהריון ובהנקה
- הצטברות DHA במוח העובר היא של 30-45 מ"ג ליום בטרימסטר האחרון להריון והצטברות של ARA היא בעיקר אחרי הלידה.

#### בדיקה יסודית של מחקרים ומטא-אנליזות העלו שחומצות שומן מקבוצת אומגה 3:

1. האריכו את ההריון ב-1 ימים בממוצע. העלו במעט את משקל הלידה 47-54 גרם.
  2. הפחיתו את הסיכון ללידה מוקדמת לפני השבוע ה-34 ב-31%.
- ועוד: "...צריכה מוגברת של DHA ע"י האם הובילה לריכוזים גבוהים של DHA בחבל הטבור." "אספקה מוגברת לעובר במהלך ההריון ולאחר הלידה נמצאה קשורה בשיפור התפתחות חדות הראיה, שיפור הקוגניציה והקשב, בדפוסי שינה טובים יותר, בשיפור בתנועה הספונטנית..."