

# לאכול בשביל שניים

## תזונה נכונה לנשים הרות עם דגש על CFS/FMS

מאת: מיכל אשל, B.Sc.  
דיאטנית קלינית וטבעית, מטפלת ברפואה סינית ומנחת סדנאות ביסול בריא

המאמר נכתב במיוחד לעיתון "חדשות אס"ף, גיליון 3. כל הזכויות שמורות לאס"ף. אין להעתיקו, לשכפלו או לפרסמו בכל מקום שהוא, ללא אישור בכתב מהעמותה.

עריכה: ליאורה מנסן-רובינשטיין

תזונת האם במשך תקופת ההיריון משפיעה מאוד על מצבה הגופני ועל סיבוכים בזמן ההיריון ולאחריו, וגם על תוצאות הלידה, כגון משקל הלידה ושבוע הלידה. המצב התזונתי של האם לפני הלידה, כגון תמונת הדם והמאגרים בגופה הוא קריטי. לכן חשוב לנשים שמתכננות להיכנס להיריון לוודא שהן נכנסות במצב התזונתי הטוב ביותר שניתן, כך גם ההיריון יעבור יותר בקלות.

הדבר נכון על אחת כמה וכמה לגבי נשים הסובלות מ-CFS או מפיברומיאלגיה שפעמים רבות מצבן התזונתי ירוד. שיפור המצב יאפשר לגוף להתמודד בצורה טובה יותר עם ההיריון, המהווה במובנים רבים מעמסה גדולה לגוף.

### לאכול בשביל שניים – אין הכוונה לאכול כפול!

טווח עלייה במשקל מומלץ הוא בין 9 ל-16 ק"ג. משקל המטרה נקבע באופן פרטני לכל אחת על פי טבלאות, בהתאם למשקלה הראשוני. עלייה גדולה מדי או נמוכה מדי מסוכנת ויכולה לגרום לסיבוכים, לכן חשוב להיות במעקב מתמיד בזמן ההיריון. כמה מזון בכל זאת צריך להוסיף? מומלצת תוספת של כ-300 קלוריות או של 20%-10% לקצובת הקלוריות היומית הרגילה (לכל גיל ומשקל הקצובה שונה). אסור בשום פנים ואופן לעשות דיאטות הרזיה בזמן ההיריון.

### תוספת ברזל

המחסור התזונתי הנפוץ ביותר בהיריון הוא אנמיה על רקע חוסר בברזל המתבטאת בחולשה, קור, ירידה בכושר הגופני, קור בכפות הרגליים והידיים, דפיקות לב מואצות, נשירת שיער ועוד.

סיכונים כתוצאה ממחסור בברזל לאם – עייפות, ירידה במערכת החיסון, סחרחורות, עמידות נמוכה במצבי דימום מוגבר או התערבות כירורגית.

סיכונים לעובר – לידה מוקדמת, משקל לידה נמוך, הפרעות הנובעות מחוסר אספקת חמצן לשיליה.

מזונות עשירים בברזל הם בשר ובעיקר בקר, איברים פנימיים (כבד), הודו (בעוף יש הרבה פחות), דגים (בעיקר בסרדינים), גרעינים, קטניות, אגוזים ושקדים, טחינה, פירות יבשים. גם בירקות ירוקים יש ברזל אך הוא אינו נספג טוב בגלל נוכחות חומצה אוקסלית (המיתוס של "פופאי עם התרד" אינו נכון...). הספיגה הינה טובה יותר במזונות מן החי. ויטמין C משפר את ספיגת הברזל לכן מומלץ לאכול מזונות אלו בשילוב מזונות העשירים בוויטמין זה.

מוצרי חלב וסידן ושתיית תה מעכבים ספיגת ברזל ולכן כדאי לאכול אותם במרווח של מספר שעות מנטילת/אכילת ברזל.

צריכת הברזל המומלצת בזמן היריון כפולה מזו המומלצת לנשים בגילאים 19-50. בגילאים אלו מומלץ לצרוך 15 מ"ג ליום ואילו בהיריון מומלץ לצרוך 30 מ"ג ליום. המלצות משרד הבריאות הן תוספת של 100 מ"ג ברזל מהשבוע ה-9 להיריון ועד 6 שבועות לאחר הלידה.

קיימים בשוק תוספי ברזל על בסיס טבעי ("ברזל עדין"). תוספים אלו גורמים לעצירות פחות מאשר ברזל סינתטי. אם ההיריון מתוכנן, מומלץ שלושה חודשים לפני כן להתחיל לצרוך כמויות נמוכות של ברזל ולהקפיד על אכילה ממגוון המזונות שצוינו למעלה. מובן שישנם שנמצא אצלן חוסר ברזל לפני ההיריון צריכות לקחת מינונים גבוהים יותר ולהשתדל לשפר את תמונת הדם לפני ההיריון. ניתן להניח כי רוב החולות ב-CFS או בפיברומיאלגיה עוברות ממילא בדיקות דם, מכיוון שבכל תלונה הקשורה לעייפות וחולשה קיים תמיד החשד למחסור בברזל או במרכיבים אחרים, ובבדיקת דם שגרתית אפשר לשלול אפשרות כזו. אם לא יצא לך להיבדק, הדבר מומלץ בכל מקרה, היות שידוע כי הרבה חולי CFS/FMS סובלים מאנמיה קלה עד חמורה, ועליך לטפל בזאת לפני הכניסה להיריון.

יש לקחת בחשבון שישנם חולי CFS/FMS אשר צורכים מינונים קטנים יותר של חומרים בשל רגישות לכימיקלים. לכן, בכל מקרה לפני נטילת תרופה או ויטמין, כדאי לחולת CFS/FMS הרה או המתכננת להיכנס להיריון להתייעץ עם רופא מוסמך בנוגע לנטילת תרופה/תוספי מזון.

### **חומצה פולית**

חומצה פולית משתתפת בתהליך חלוקת התאים וייצור כדוריות הדם. הסיכון בחסר הוא סגירת התעלה העצבית בעובר (NTD) שזהו מצב פטאלי. חומצה פולית חשובה להתפתחות תקינה של מערכת העצבים ועמוד השדרה בעובר.

מזונות העשירים בחומצה פולית: איברים פנימיים, ירקות עליים כהים, קטניות, בוטנים, דגנים מועשרים (קמח/לחם דגני בוקר), מיצי הדר. אולם הספיגה מהמזון נמוכה ואילו מהתכשירים קרובה ל-100%.

ואלו הן המלצות משרד הבריאות לנשים שאינן בקבוצת סיכון בהיריון: שלושה חודשים לפני ההיריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להיריון יש לקחת תוספת של 400 מק"ג חומצה פולית (בהיריון בסיכון המינן צריך להיות גבוה יותר). החל מהחודש הרביעי יש לקחת תכשיר משולב: 100 מ"ג ברזל ו-500 מק"ג חומצה פולית. יש אף הממליצים על תוספת של 800 מק"ג ליום.

עם זאת אסור לעבור את 1000 מק"ג ליום, משום שהדבר עלול למסך על מצב של חסר ב-B12. כלומר, הבדיקות ל-B12 תצאנה תקינות, כשבפועל יש חסר.

### **תוספת סידן**

חשוב מאוד לוודא שהאם לעתיד צורכת מספיק סידן. קשה מאוד להגיע למינון המומלץ של 1200 מ"ג ליום רק על ידי מזון ולכן יש צורך בהשלמה יומית של תוסף סידן. יש להקפיד לא לקחת אותו בסמוך לברזל כדי לא להפריע בספיגה.

מזונות העשירים בסידן: מוצרי חלב - יוגורט, גבינות קשות ורכות (בקוטג' יש מעט מאוד), מוצרי טופו, חלב וחלב סויה, שקדים, טחינה, כרוב, ברוקולי, ובעיקר סרדינים (בעצמותיהם). ישנם חולי CFS/FMS אשר פיתחו אי סבילות למוצרי חלב. אם חולת CFS/FMS נמנעת בשל כך מאכילת מוצרי חלב, כדאי לה להמשיך בכך גם בזמן ההיריון, למרות הצורך בסידן, זאת על מנת לא לפתח שוב הפרעות עיכול הקשורות למוצרי חלב. מומלץ להקפיד על צריכת מוצרים חלופיים הכוללים סידן, אשר צוינו לעיל.

### **עצות נוספות**

שתייה מרובה - יש לשתות הרבה על מנת למנוע עצירות, דלקות בשלפוחית השתן, התייבשות וצירים מוקדמים.

אלכוהול - רצוי להימנע משתיית אלכוהול היות שהדבר מהווה סיכון להיפראקטיביות ולבעיות רגשיות בתינוק. יש המתירים מדי פעם כחצי כוס יין אדום, אם כי הייתי ממליצה לחולות CFS/FMS הרות להימנע מאלכוהול בשל רגישות החולים לאלכוהול.

סיגרינות - עישון בזמן ההיריון גורם לתינוקות במשקל לידה נמוך, סיכון להפלות וסיכון למוות פתאומי של הוולד.

קפאין - קשור בפיגור ובמשקל לידה נמוך. יש להגביל ל-300 מ"ג קפאין ליום (שווה ערך לכ-2-3 כוסות של קפה). ייתכן שהסבילות של חולות CFS/FMS לקפה אף נמוכה יותר.

כמו כן יש להגביל צריכת מזונות המכילים קפאין (קפה, תה, קולה, מוצרי קקאו ושוקולד). קיימים תחליפים נטולי קפאין - סוגי תה שונים, קפה על בסיס צמח שנקרא צ'קוריה, שוקולד חרובים ועוד.

חולי CFS/FMS רבים נמנעים באופן כללי ממוצרים הכוללים קפאין או חומרים מעוררים אחרים (כשוקולד, תה וכולי) בשל תגובה לא טובה לחומר המעורר (דפיקות לב, כאבי בטן ועוד).

**ויטמינים** - חשוב לחיזוק כללי לקחת מולטי-ויטמין המותאם לנשים בהיריון (ללא ויטמין A או במינון ממש נמוך שלו. מותר לצרוך רק עד 10,000 יחידות ויטמין A בהיריון). יש לקחת בחשבון את הברזל והסידן במולטי-ויטמין בחישוב היומי הכללי. **מתוקים** – ישנם חולי CFS/FMS אשר מגיבים לא טוב למאכלים מתוקים ("נפילות אנרגיה", כאבי בטן ועוד). הייתי ממליצה לחולות אלה להימנע ממתוקים בזמן ההיריון על מנת לא לסבול מתנודות במצבן הגופני.

הקפדה על תזונה מאוזנת מומלצת לכל חולי CFS או פיברומיאלגיה ועשויה להיטיב את מצבם. כפי שצוין קודם, ידוע כי חולים רבים רגישים לקפאין, לאלכוהול, לחומרי שימור, למתוקים ומטוגנים, לאוכל כבד, תעשייתי וכולי. המלצה על תזונה מאוזנת נכונה על אחת כמה וכמה לחולות CFS/FMS הרות או המנסות להרות. כמו כן לחלק מהחולים ב-CFS/FMS יש מחסור בברזל, B12 או חומצה פולית. לא ידוע אם מחסור זה קשור למחולל המחלה או נובע ממצבם הגופני הירוד של החולים. בכל מקרה מומלץ לכל חולה CFS/FMS לבדוק ערכים אלה ולקחת תוספים בהתאם (רצוי בייעוץ של רופא). נטילת תוספים יכולה לסייע בצורה משמעותית לתסמינים כגון הסחרחורות, קור, בעיות הריכוז ועוד.

### **טיפול בהפרעות עיכול בזמן היריון**

ישנם חולי CFS/FMS המפתחים אלרגיות למזונות, דבר שלא סבלו ממנו קודם למחלה. לכן אם חולת CFS/FMS סובלת מהפרעות עיכול, כדאי לה לבדוק אילו מאכלים היא יכולה לצרוך ומאילו כדאי להימנע כדי לא לסבול מאותן אלרגיות בתקופת ההיריון.

**יש לאכול מזון מאוזן** - פירות וירקות, דגנים, קטניות וכו'. חשוב לאכול ארוחות מבושלות ולהימנע ממזון שומני מדי/מטוגנים. כדאי לאכול מספר ארוחות קטנות בנפח ולפזר אותן במהלך היום במקום לאכול 3 ארוחות גדולות.

**היפוגליקמיה** – ישנם חולי CFS/FMS אשר פיתחו בעקבות המחלה היפוגליקמיה (ירידה ברמות סוכר בדם, הבאה לידי ביטוי בעיקר בעייפות ובחוסר ריכוז). רצוי לכל חולה CFS/FMS לבדוק אפשרות זאת, כי הדרכה תזונתית חשובה ביותר למצב זה. הבדיקה מומלצת במיוחד לחולות CFS/FMS המבקשות להיכנס להיריון.

שתייה - לא לשתות במהלך הארוחה, רק בין הארוחות, להימנע ממוגזים.  
בחילות - נפוצות בעיקר בשליש הראשון של ההיריון. אם המצב חמור ואת מקיאה לעיתים תכופות חשוב לפנות לרופא המטפל.

תוספים מועילים לבחילות: ויטמין B6 נמצא בטוח ויעיל במחקרים קליניים בצריכה של בין 20-40 מ"ג ליום. אפשר לצרוך 50 מ"ג ויטמין B6 ליום וכדאי להוסיף גם מגנזיום, שהוא באופן כללי תוסף שמומלץ מאוד לחולי CFS.

עצירות - מספר עצות לעצירות:

- דבר ראשון להחליף את תוסף הברזל לתחליף טבעי של "ברזל עדין".
- לשתות הרבה מים.
- להרבות במזונות העשירים בסיבים כגון לחם מחיטה מלאה, גרעינים, גרנולה, דגנים מלאים, סובין, ירקות ופירות עם הקליפה, פירות יבשים. אפשר להוסיף אבקת פסיליום או מדי פעם לשתות מיץ שזיפים מיובשים.

סוגי חליטות תה שיכולות לעזור לבעיות עיכול שונות:

- שומר - יעיל נגד גזים.
  - ג'ינג'ר (זנגוויל) - יעיל מאוד נגד בחילות אך לא כדאי להגזים בכמויות מכיוון שבטיחותו עדיין לא הוכחה. כמו כן, לפי הרפואה הסינית צמח זה נחשב כמחמם לכן לא מומלץ לשימוש ע"י נשים הנוטות לסבול בד"כ מחום.
  - מנטה - יעיל לבחילות ולגזים, נחשב צמח מקרר לפי הרפואה הסינית.
- בכל מקרה עדיף לשתות תה ירוק מאשר תה רגיל אשר מכיל קפאין ועלול גם לגרום לעצירות. לעומת זאת תה ירוק מכיל פחות קפאין ולא יגרום לעצירות.

לכל בעיות העיכול מומלץ להוסיף חיידקים פרוביוטיים ("החיידקים הטובים" של פלורת המעיים - אצידופילוס וכו') אשר עוזרים להסדרת פעילות המעיים וחיצוק מערכת החיסון, כי אינם מאפשרים לחיידקים שליליים וזיהומים לחדור לפלורה בקלות. מחקרים מראים כי כאשר נשים נטלו אותם במהלך ההיריון ירדה השכיחות של אלרגיות אצל התינוק בעתיד.

בכל מקרה, עקב רגישותם הרבה של חולי CFS/FMS למזונות ולכימיקלים, על כל חולה הרה או המנסה להיכנס להיריון, המיישמת את העצות המובאות במאמר זה, להיות ערנית לתגובותיה למזונות ולתוספי המזון השונים. אם מתעוררת בעיה בנוגע למזון המומלץ כאן יש לנסות ולמצוא לו תחליף. בכל מקרה כדאי להתייעץ עם תזונאית/ת במידה שמתעוררות בעיות עיכול.

## צמחי מרפא בהיריון

רוב צמחי המרפא אסורים לשימוש בזמן היריון! חשוב ביותר להיוועץ באיש מקצוע לפני לקיחה של כל תרכובת, צמח, ויטמינים, שמנים ארומטיים וכו'. לא כל מה שטבעי טוב לשימוש בהיריון או בכלל.

טיפ אחרון: לסימני מתיחה בעור אפשר למרוח חיצונית שמן חוחובה או שמן נבט חיטה. לא מריח מי יודע מה אבל יעיל... מומלץ להוסיף טיפות אחדות של שמן לבנדר.

העיקר שיהיה במזל-טוב!

הערה: כל הכתוב אינו מהווה התוויה רפואית ובמקרה של בעיה רפואית יש להיוועץ ברופא.

מיכל אשל היא דיאטנית קלינית ומטפלת מוסמכת בשיאצו.

אתר בנושא תזונה ורפואה משלימה: [www.NatureTouch.co.il](http://www.NatureTouch.co.il)