

О том, что очень важно

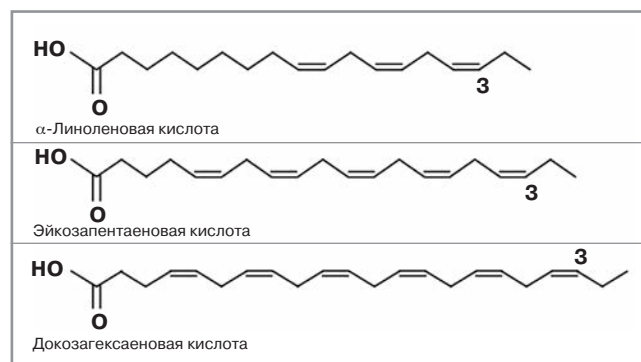
Something that is very important

В числе важнейших условий, определяющих здоровье будущей матери, течение беременности, внутриутробное развитие плода и здоровье новорожденного, – правильное и сбалансированное питание женщины в период беременности. Недостаток основных пищевых веществ и энергии проявляется низкой массой детей при рождении, а дефицит некоторых микронутриентов способен привести к возникновению аномалий развития плода.

Именно поэтому о том, как нужно питаться и как важно делать это правильно, врачи акушеры-гинекологи должны обязательно рассказывать своим пациенткам, детально консультируя их.

Значимость омега-3 полиненасыщенных жирных кислот

Исключительно важную роль в формировании практически всех органов и систем новорожденного играют омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 ПНЖК), относящиеся к эссенциальным или незаменимым жирным кислотам, не синтезирующимся в организме человека [1, 3, 4].



Структура наиболее значимых ПНЖК

ПНЖК – класс длинноцепочечных кислот, незаменимых для реализации биохимических процессов организма. Термин «омега-3» означает, что эти ПНЖК имеют первую двойную углерод-углеродную связь в омега-3-позиции (табл. 1).

Наиболее значимые омега-3 ПНЖК:

- α-линоленовая;
- эйкозапентаеновая;
- докозагексаеновая (ДГК).

Факты

- 80% – дефицит потребления омега-3 ПНЖК у большей части детского и взрослого населения России, по данным ФГБНУ «НИИ питания».
- Менее 1% женщин используют омега-3 ПНЖК во время беременности.

Потребности

Омега-3 ПНЖК должны поступать в организм извне ежедневно, в достаточном количестве и сбалансированном составе. У беременных потребность в микронутриентах, в том числе и омега-3 ПНЖК, на 5% выше, чем у небеременных женщин того же возраста, что связано с необходимостью обеспечения омега-3 ПНЖК не только собственного организма, но и организма ребенка.

Таблица 1. Сравнительная характеристика свойств насыщенных жирных кислот и омега-3 ПНЖК [2]

Биологическая функция	Насыщенные жирные кислоты	ПНЖК
Синтез в организме	Возможен	Невозможен
Склонность к перекисному окислению	Невысокая	Высокая
Текучесть цитомембран	Снижение	Повышение
Содержание холестерина в крови	Отсутствие эффекта или повышение	Снижение
Свертываемость крови	Повышение	Снижение
Перистальтика	Отсутствие эффекта или снижение	Повышение

Возможности и эффекты омега-3 ПНЖК [4]

- Способствуют нормализации липидного профиля и замедлению атеросклеротического поражения сосудов.
- Предотвращают тромбообразование, профилактируя тем самым развитие ишемической болезни сердца, нарушений мозгового кровообращения.
- Восстанавливают эластичность и тонус сосудов, снижают уровень артериального давления.
- Оказывают противовоспалительное действие (облегчают течение бронхиальной астмы, экземы, псориаза, артрита, ревматизма и др.).
- Облегчают течение мигрени (уменьшают выраженность болевого синдрома).
- Предотвращают патологию беременности (фетоплацентарная недостаточность, гестационный сахарный диабет, артериальная гипертензия и аритмия беременных, избыточная прибавка массы тела и др.) и послеродовую депрессию.
- Обогащают состав грудного молока по омега-3 ПНЖК, способствуют нормальному развитию головного мозга и зрительного анализатора у новорожденного ребенка (табл. 2).
- Предупреждают онкологические заболевания.

Таблица 2. Критические периоды развития новорожденного и роль омега-3 ПНЖК [4]

Период	Проблема	Возможность ПНЖК
10–17-й дни	Половой криз – воспаление из-за избытка простагландин	Противовоспалительное действие
1–31-й дни	Желтуха новорожденных, связанная с замедлением распада билирубина. В тяжелых случаях может приводить к билирубиновой энцефалопатии	Нейротрофическая поддержка мозга
1–31-й дни	Избыточная потеря массы тела	Нормализация липидного профиля

Молекулярные механизмы воздействия ДГК на системы «беременная–плацента–плод» и «кормящая мать–новорожденный» [1].

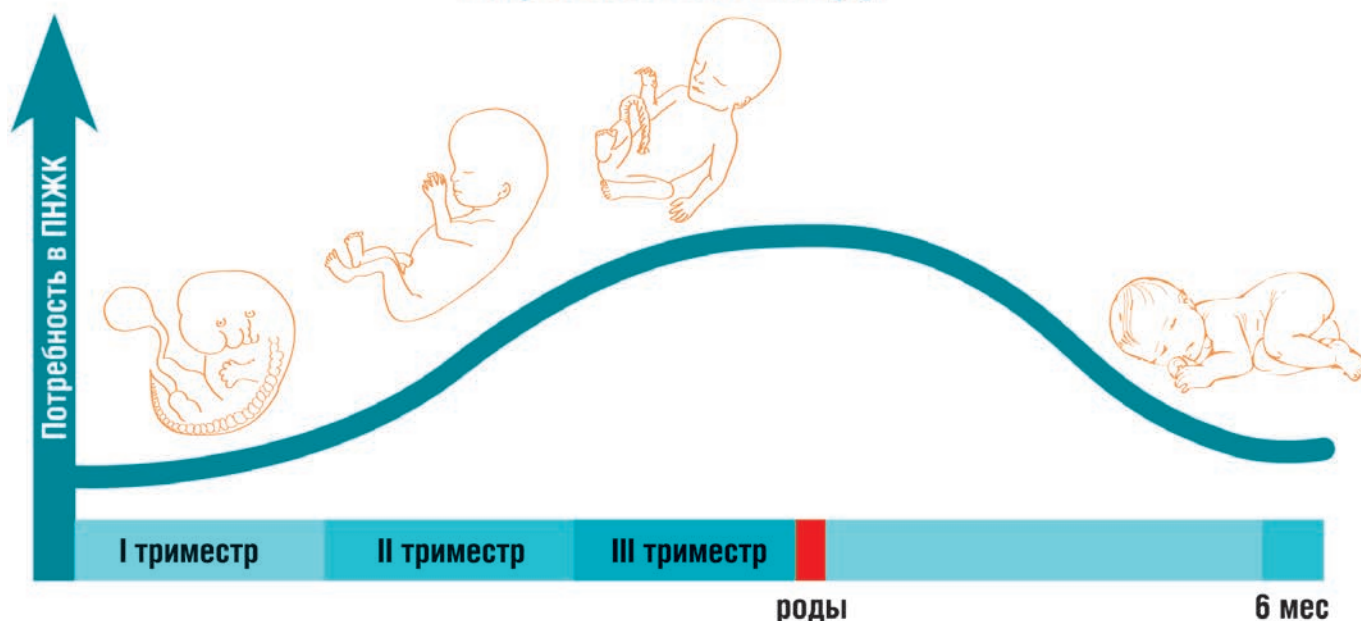


Во время беременности омега-3 ПНЖК переносятся в кровь плода через плаценту, причем максимальная потребность в омега-3 ПНЖК – во время фетального развития и после родов, пока не закончится биохимическое развитие сетчатки и мозга.

Особенно высока потребность в омега-3 ПНЖК в организме беременной женщины в III триместре беременности – периоде, в течение которого происходит быстрый рост мозга зародыша [1, 3–5].

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (2003 г.) в период беременности и лактации женщине необходим ежедневный прием как минимум 300 мг ДГК.

Периоды развития мозга плода и новорожденного. Потребность в ПНЖК [4].



Таким образом, для беременной женщины с нормально протекающей беременностью очень важно обеспечить прием омега-3 ПНЖК в достаточном количестве и сбалансированном составе.

Эту проблему можно решить при включении в рацион беременных и кормящих женщин биологически активных добавок с высоким содержанием омега-3 ПНЖК, например Мульти-табс® Перинатал Омега-3, что способствует достижению оптимального уровня ПНЖК в организме матери и будущего малыша.

Литература/References

1. Громова О.А., Торшин И.Ю., Егорова Е.Ю. Омега-3 ПНЖК и когнитивное развитие детей. Практическая медицина. 2011; 5. / Gromova O.A., Torshin I.Yu., Egorova E.Yu. Omega-3 PNZhK i kognitivnoe razvitiye detei. Prakticheskaya meditsina. 2011; 5. [in Russian]
2. Руководство по детскому питанию. Под ред. В.А.Тутельян, И.Я.Конь. М.: Медицинское информационное агентство, 2004; с. 659. / Rukovodstvo po detskomu pitaniyu. Pod red. V.A.Tuteliyan, I.Ya.Kon'. M.: Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo, 2004; s. 659. [in Russian]
3. Сидельникова В.М. Применение омега-3 ПНЖК для профилактики и комплексного лечения тромбофилических нарушений при беременности. РМЖ. 2008; 6. / Sidel'nikova V.M. Primenenie omega-3 PNZhK dlia profilaktiki i kompleksnogo lecheniya trombofilicheskikh narushenii pri beremennosti. RMZh. 2008; 6. [in Russian]
4. Громова О.А., Торшин И.Ю., Сухих Г.Т. и др. Роли различных форм омега-3 ПНЖК в акушерстве и неонатологии. Публикация в рамках реализации национального проекта «Здоровье». М., 2009. / Gromova O.A., Torshin I.Yu., Sukhikh G.T. i dr. Rol razlichnykh form omega-3 PNZhK v akusherstve i neonatologii. Publikatsiya v ramkakh realizatsii natsional'nogo projekta «Zdorov'e». M., 2009. [in Russian]
5. Catalan J, Moriguchi T, Slotnick B et al. Cognitive deficits in docosahexaenoic acid-deficient rats. Behav Neurosci 2002; 116 (6): 1022–31.