



חשיבות אומגה 3 בהריון

על סמך המידע הקיים, מסתמן כי צריכת אומגה 3 במהלך ההריון וההנקה עשויה להוות יתרון בהתפתחות המנטלית של הילדים ובהארכה מסוימת של משך ההריון [III-II Level].

ילדים של אימהות אשר נטלו שמן דגים במהלך ההריון וההנקה נמצאו מדדי אינטליגנציה ועיבוד מנטלי גבוהים יותר בגיל 4 שנים [III Level].

בהריון ובהנקה מומלץ לצרוך **200-300 מ"ג** EPA+DHA **ליום**. במדינות רבות בעולם ובכללן ישראל, **מרבית הנשים, אינן מגיעות לרמות המומלצות על ידי תזונה בלבד**. ההמלצה המקובלת היא לצרוך שתי מנות דג לשבוע או תוסף הכולל אומגה 3.

התרשמנו כי חלק מהנשים נמנעות מצריכה מסודרת של אומגה 3 בשל הטעמי לוואי הנלווים לתכשירים על בסיס דגים

לכן הכנו לכן **מידע על מספר תכשירים שמקורן טבעוני** – אז אנא בחרו או לאכול דגים או לקחת תכשיר מתאים יום-יום.

שם התוסף + חברה	כמות באריזה	מחיר	היכן ניתן לרכוש	הערות
אומגה 3 צמחית ליפוזמלית בטעם אננס – Ecosupp	50 מנות הגשה 250 מ"ל	199 ₪	במגוון בתי מרקחת וחנויות טבע מוכרות כולל סופר פארם, ניצת הדובדבן והאתר של Ecosupp	קישור לכלל נקודות המכירה https://www.ecosupp.co.il/בתי-טבע/
אומגה 3 צמחית נאנו NutriCare	60 כמוסות (407 מ"ג) (בכמוסה)	156 ₪	באתר, ובחנויות טבע מוכרות כמו סופר פארם, ניצת הדובדבן	קישור לכלל נקודות המכירה https://www.nutri-care.co.il/נקודות_מכירה/
אתר iHerb - Amazon להזמנות	*יש לשים לב שמגיעים לערך היומי המומלץ			באתרים אלו מצויים מגוון תוספים של אומגה 3 ממקור צמחי, כאשר למרביתם מספר רב של ביקורות. זמן אספקה של כשבועיים

For Appointments:

לקביעת תורים במרפאה:

טל': 03-6537070 | נייד: 050-2495846 | פקס: 03-6342328

הברזל 3, רמת החיל ת"א | 3 Habarzel Ramat Hachayal Tel Aviv

dadmonclinic@gmail.com | www.privatepractice.co.il



להלן מידע נוסף על נטילת אומגה 3 (לקוח מתוך נייר עמדה של האיגוד הישראלי למיילדות וגינקולוגיה):

חומצת שומן אלפא לינולאית (alpha-linolenic acid – ALA) היא חומצת שומן חיונית שאינה יכולה להיווצר בגוף ומקורה חייב להיות מתזונה (שמן קנולה, שמן זרעי פשתן, אגוזי מלך, קטניות וירקות עליים ירוקים). החומצה האלפא לינולאית מהווה את המקור ליצירה של שתי החומצות הארוכות בקבוצת האומגה 3 - איקוזפנטנואית (EPA - eicosapentanoic acid) ודוקוזהקסנואית (DHA - docosahexanoic acid). המקורות התזונתיים ל-2 חומצות השומן EPA-DHA, הם דגי מים עמוקים (בעיקר דגים שמנים) וכן אצות ימיות.

לחומצות השומן הארוכות מסדרת אומגה 3 תפקיד חיוני בפעילות דלקתית וחיסונית בגוף והן בעלות השפעה על פעילות מערכת הקרישה. חומצת השומן הארוכה DHA נפוצה במוח ומשפיעה על תהליכי הזיכרון וקוגניציה, על למידה ועל התפתחות הראיה.

מחקרים תצפיתיים קושרים בין חסר באומגה 3 לפגיעה בהתפתחות נוירולוגית וקוגניטיבית של היילוד והתינוק, ולעלייה בסיכון לתחלואה אימהית ועוברית. כמו כן, מחקרים תצפיתיים מצאו כי תזונה עשירה בדגים-ים במהלך ההיריון, הפחיתה לידות מוקדמות ולידות של תינוקות בעלי משקל נמוך. [Level II-III]

שני מחקרים אקראיים מצאו שצריכה מוגברת של שמן דגים הפחיתה לידה מוקדמת ושיעורי לידות של תינוקות במשקלים נמוכים בנשים עם היסטוריה של לידה מוקדמת. לא נמצאה ירידה בשכיחות דיכאון שלאחר לידה לאימהות שצרכו כמות מספקת של אומגה 3 [Level II].

לקביעת תורים במרפאה: For Appointments:

טל': 03-6537070 | נייד: 050-2495846 | פקס: 03-6342328

הברזל 3, רמת החיל ת"א | 3 Habarzel Ramat Hachayal Tel Aviv

dadmonclinic@gmail.com | www.privatepractice.co.il