

חשיבות הסידן בתקופת ההיריון וההנקה

סוג המזון	כמות הסידן במ"ג
כוס חלב מועשר	432 מ"ג
גביע יוגורט	250 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה מועשרת	250 מ"ג
כוס חלב	240 מ"ג
כוס שוקו	240 מ"ג
פרוסת גבינה צהובה	240 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה	125 מ"ג
קף שומשום מלא	115 מ"ג
חצי גביע קוטג	110 מ"ג
2 תאנים מיובשות	75 מ"ג
משולש גבינה מותכת	70 מ"ג
100 גרם ברוקולי	88 מ"ג
כוס כרוב	38 מ"ג
קף טחינה גולמית	20 מ"ג

מילוקורט

מחקרים מצביעים על הקשר בין צריכת חלב ומוצריו לסיכון מופחת לחלות באוסטיאופורוזיס, יתר לחץ דם, אבני כליה, שגדון, סוגי סרטן, השמנה וסוכרת שאינה תלויה באינסולין ולכן מומלץ לצרוך חלב לאורך כל החיים



מידע נוסף באתר: www.milk.org.il

נכתב ע"י שרית עטיה שמואלי, דיאטנית קלינית. באדיבות מועצת החלב.

לעובר ולתינוק היונק מסופק ע"י האם את כל הנדרש לצמיחתו ולהתפתחותו, לכן, חיוני להקפיד על תזונה מאוזנת ומגוונת הן במהלך ההיריון והן בתקופת ההנקה.

סידן בהיריון

העובר זקוק לכמות מספקת של סידן על מנת לפתח עצמות ושיניים, לב, שרירים, מערכת עצבים בריאה וקרישת דם תקינה. את הכמות המספקת של סידן הוא מקבל מהאם.

אם בתזונת האישה ההרה חסר סידן הוא יישאב ממאגר הסידן שבעצמותיה, מה שעלול לפגוע בהמשך בבריאותה. **ולכן, יש חשיבות מרובה לצריכת כמות הסידן המומלצת: 1,000 מ"ג סידן ליום בין הגילאים 19-50.** הגוף מתמודד עם העלייה בכמות הנדרשת של הסידן על ידי הגברת יכולת ספיגת הסידן.

סידן בתקופת ההנקה

כמו בתקופת ההיריון, גם בתקופת ההנקה, אם בתזונת האם חסר סידן הוא יישאב ממאגר הסידן שבעצמותיה ויגרום לירידה בצפיפות העצם. בנוסף, בתקופת ההנקה, רמת הורמון האסטרוגן יורדת (כמו בגיל המעבר) וירידה זו גורמת להרחקת סידן מן העצמות.

ההנחיות התזונתיות החדשות ממליצות על שילוב של לפחות 3 מנות של מוצרי חלב דלי שומן ליום כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה ומתייחסות לחלב ומוצריו כאל נכס תזונתי המשפר את כלל התזונה. חלב ומוצריו מספקים, נוסף על סידן, גם חלבון, ויטמינים מקבוצת B, ויטמין A, ויטמין D, אשלגן ומגנזיום.