

Brak witaminy B12 (kobalaminy) w diecie powoduje że wegetarianki i weganki aż pięć razy częściej rodzą dzieci z wadami wrodzonymi niż osoby jedzące wszystko.

Wegetarianizm nie dla ciężarnych



Irlandzcy naukowcy odkryli, że kobiety cierpiące na niedobór witaminy B12 w momencie poczęcia dużo częściej rodzą dzieci z wadą cewy nerwowej, która powoduje bezmózgowie i roz-

szczep kręgosłupa. Dzieci z wrodzoną wadą są sparaliżowane i najczęściej umierają niedługo po przyjsciu na świat. Takie są wyniki badań opublikowane na łamach magazynu „Paediatrics”, które przytacza dziennik „Polska”.

Witamina B12 jest konieczna dla prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego, wytwarzania czerwonych komórek krwi i syntezy szpiku kostnego. Reguluje także działanie układu nerwowego i kostnego.

Wegetarianie nie jedzą mięsa, natomiast weganie są jeszcze bardziej restrykcyjni i eliminują z diety wszelkie składniki pochodzenia zwierzęcego: nabiał, jaja, miód i żelatynę. Tym samym pozbawiają się najbogatszego źródła witaminy B12, jakim jest mięso. Kobalamina występuje też w rybach, skorupiakach, serach i jajach.

Zespół ekspertów z Trinity College Dublin i irlandzkiej Rady Badań nad Zdrowiem stwierdził, że kobiety z obniżonym poziomem kobalaminy 2,5 do 3 razy częściej rodziły dzieci z rozszczepieniem kręgosłupa. Natomiast potomstwo pań z niedoborem witaminy aż pięć razy częściej cierpiało na to schorzenie.

Wyniki badań sugerują, że niski poziom witaminy B12 u kobiet nie tylko wywołuje niedokrwistość, rozdrażnienie, drętwienie kończyn i dolegliwości miesiączkowe, ale wielokrotnie zwiększa ryzyko urodzenia dziecka z nieuleczalną wadą - powiedział dr Duane Alexander, dyrektor Narodowego Instytutu Zdrowia Dziecka z Maryland i jeden z członków zespołu badawczego. Dotychczas, aby zapobiegać wadzie cewy nerwowej, lekarze doradzali kobietom zażywanie kwasu foliowego w dawce nie mniejszej niż 0,4 mg dziennie do końca 12. tygodnia ciąży. Teraz postulują dodanie do kwasu drugiego ważnego suplementu w postaci kobalaminy. Tabletki z witaminą B12 powinny zażywać nawet kobiety dopiero planujące poczęcie potomka, gdyż wada cewy nerwowej powstaje w ciągu pierwszych 28 dni ciąży.

Źródło: www.rynekzdrowia.pl