

# ویتامین D و تغذیه در دوران بارداری

2 اسفند 1403

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد سطح پایین ویتامین D در طول سه ماهه اول بارداری، با نرخ بالاتر زایمان زودرس و کاهش رشد طولی جنین همراه بوده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، طبق یک مطالعه جدید، سطح ویتامین D مادر در سه ماهه اول با رشد جنین و نتایج بارداری مرتبط است. سطح پایین ویتامین D در طول سه ماهه اول بارداری با نرخ بالاتر زایمان زودرس و کاهش رشد طولی جنین همراه بوده است. این تحقیق که توسط پژوهشگران دپارتمان علوم تغذیه دانشگاه Penn State انجام شده، نشان می‌دهد در زنان با کمبود ویتامین D سه ماهه اول بارداری یا حتی پیش از بارداری زمان‌های بحرانی برای مداخله جهت بهبود نتایج بارداری است.

براساس نتایج این مطالعه، بیش از ۲۵ درصد از زنان باردار یا شیرده، دارای سطوح ویتامین D پایین‌تر از مقادیر توصیه‌شده هستند. اهمیت ویتامین D در رشد اسکلتی جنین، عملکرد ایمنی مادر در لایه جنینی و رشد جفت در زنان باردار را نشان داده است. ویتامین D در اوایل دوران بارداری برای رشد و تکامل بسیاری از بافت‌ها لازم است.

پژوهشگران دانشگاه Penn State با همکاران خود در دانشگاه یوتا آزمایش نمونه‌های خونی ۳۵۱ زن را بررسی کردند. سطوح ویتامین D کمتر از ۵۰ nmol/L نشان‌دهنده ناکافی بودن ویتامین D است. زمانی که پژوهشگران نتایج مطالعه را در زنان با سطح ناکافی ویتامین D (کمتر از ۵۰ nmol/L) با زنانی که ویتامین D کافی داشتند (بیشتر یا برابر با ۵۰ nmol/L) مقایسه کردند، هیچ تفاوت آماری در نتایج بارداری مشاهده نکردند. هنگامی که پژوهشگران نتایج بارداری را در دامنه وسیع‌تری از غلظت‌های ویتامین D مقایسه کردند، دریافتند که زنانی که غلظت ویتامین D آنها در سه‌ماهه اول کمتر از ۴۰ nmol/L بود، چهار برابر احتمال زایمان زودرس در آنها در مقایسه با زنانی که غلظت ویتامین D آنها بیشتر یا برابر با ۸۰ nmol/L بود، بیشتر بود.

پژوهشگران همچنین ارتباطی بین غلظت‌های ویتامین D در سه ماهه اول و برخی الگوهای رشد جنینی مشاهده کردند. زنانی که سطوح بالاتری از ویتامین D داشتند، افزایش کم اما معناداری در رشد طولی جنین تجربه کردند.



وقتی پژوهشگران سطح ویتامین D مادران را در سه ماهه دوم بارداری را بررسی کردند، هیچ تفاوتی در الگوهای رشد جنینی یا نتایج بارداری در زنان با سطوح ویتامین D پایین در مقایسه با سطوح بالاتر مشاهده نکردند. آنها عنوان کردند در این مطالعه اکثر زنان در طول سه ماهه دوم دارای سطوح کافی ویتامین D بودند، بنابراین ممکن است توانایی آنها برای تشخیص تاثیر واقعی ویتامین دی کاهش یابد. با این حال، برای درک کامل نتایج نیاز به تحقیقات بیشتری است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این مطالعه نشان می‌دهد تغذیه در دوران بارداری و حتی پیش از بارداری بسیار مهم است. زنان به صورت فردی بسته به رژیم غذایی و سبک زندگی‌شان ممکن است نیاز به مکمل‌ها داشته باشند یا نداشته باشند؛ اما تغذیه سالم برای تقویت رشد سالم جنین حیاتی است. این تحقیق نشان می‌دهد که سطوح ویتامین D (به همراه سطوح آهن، فولیک اسید و سایر مواد مغذی ضروری) در دوران بارداری، باید توسط متخصصان زنان و زایمان به صورت زودهنگام و در ابتدای بارداری مورد نظارت و بررسی قرار گیرد تا منجر به بهبود نتایج زایمان شود.

\*خبرنگار: علی خسروچردی