

رژیم غذایی کم کربوهیدرات در دوران بارداری، آری یا نه؟

سلامت نیوز: نتایج یک مطالعه نشان می دهد که پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات در دوران بارداری خطر ابتلای نوزادان را به نقص های جدی مادرزادی افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا از خبرگزاری یونایتدپرس، بررسی های محققان دانشگاه نورث کارولینای آمریکا نشان داد زنانی که در دوران بارداری رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند در قیاس با زنانی که بدون محدودیت کربوهیدرات مصرف کرده بودند، ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر تولد نوزاد مبتلا به نقص های لوله عصبی بودند.

به گفته محققان، این نقص های مادرزادی که شامل اسپینا بیفیدا (ناهنجاری های ستون فقرات و نخاع) و انزفالی (نداشتن قسمت هایی از مغز و جمجمه) است، می تواند موجب مرگ یا ناتوانی مادام العمر شوند.

پژوهشگران با اشاره به تاثیر شناخته شده رژیم غذایی مادر قبل از بارداری و در دوران بارداری در تکامل جنین، تصریح کردند که یافته جدید آنها نشان می دهد رژیم غذایی کم کربوهیدرات خطر ابتلای نوزاد به نقص لوله عصبی را ۳۰ درصد افزایش می دهد.

وی افزود: یافته های این مطالعه اهمیت مشورت های پیش از بارداری زنان را در مورد رژیم غذایی خاص این دوران مورد تاکید قرار می دهد.

یک ماده مغذی ضروری که باید در دوران بارداری مصرف شود، فولیک اسید (ویتامین B۹) است که به علت تاثیر آن در کاهش خطر ابتلای نوزاد به نقص های لوله عصبی شناخته شده است.

این مطالعه نشان داد مصرف فولیک اسید در زنان باردار که رژیم های غذایی کم کربوهیدرات و یا فاقد کربوهیدرات داشتند، کمتر از نصف زنانی بود که محدودیتی در مصرف کربوهیدرات نداشتند.