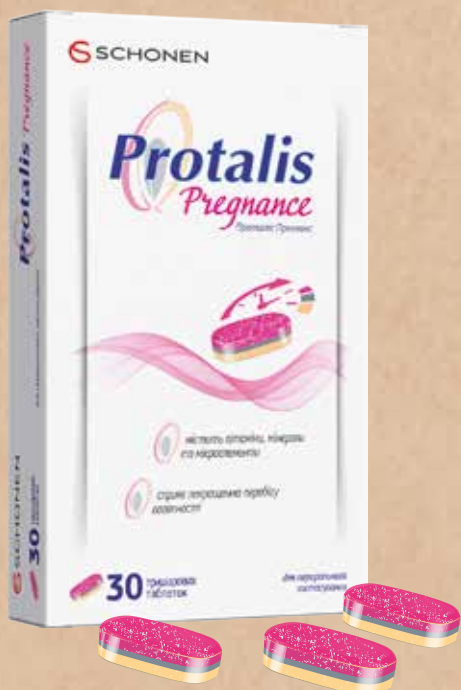




А Я ТАКА ВАГІТНА...



Проталіс *Прегнанс*

- ✓ **унікальна технологія** тришарової таблетки, що забезпечує максимальну біодоступність вітамінів, мінералів та антиоксидантів впродовж всієї доби
- ✓ **для вагітних і жінок**, що годують грудьми

Рецепт здорової вагітності: вітаміни й мінерали у складі інноваційної тришарової таблетки Проталіс Прегнанс



Вагітність пов'язана з великими фізіологічними змінами, які потребують значних ресурсів. Організм матері втрачає багато вітамінів і мінералів, щоб забезпечити нормальний розвиток та здоров'я плода. Відповідно, зростає потреба в компенсації цих втрат, оскільки дефіцит мікроелементів може завадити нормальному перебігу вагітності й народженню здорової дитини. Важливим при цьому є призначення сучасних полівітамінів, здатних забезпечити максимальну біодоступність компонентів. Саме таким вимогам відповідає Проталіс Прегнанс, єдиний в Україні мультівітамінно-мінеральний комплекс, виготовлений за технологією MULTI-LAYER.

Ключові слова: вагітність, вітаміни, мінерали, мікроелементи, ускладнення вагітності, вади розвитку плода, полівітамінівні комплекси.

Вітаміни й мінерали необхідні для багатьох процесів в організмі: диференціювання та проліферації клітин, синтезу гемоглобіну, транспорту кисню, мінералізації тощо. Тому достатня кількість мікроелементів є запорукою нормальної вагітності й дозволяє запобігти її ускладненням (Jouanne M., 2019).

Оскільки вагітність супроводжується значними втратами мікроелементів, вкрай важливо компенсувати їх за рахунок дотації цих нутрієнтів у вигляді вітамінно-мінеральних комплексів. Однак не всі вітаміни підходять вагітним. Збалансований вітамінно-мінеральний комплекс має містити лише безпечні для організму вагітної форми мікроелементів. Наприклад, не тератогенний вітамін А, а бета-каротин, не фолієву кислоту, яка може не засвоюватися й мати токсичну дію, а її активну форму – метилтетрагідрофолат.

Компоненти комплексу мають посилювати дію один одного, а не конкурувати. Деякі вітаміни та мінерали пригнічують засвоєння одне одного. Так, наприклад, кальцій блокує всмоктування заліза (Lönnerdal B., 2010), а цинк – міді (Maages M., 2020). Тому прийом високих доз одного мікроелемента може спричинити дефіцит іншого.

Важливим є забезпечення максимальної доступності мікроелементів, у тому числі за рахунок їх оптимального засвоєння протягом усієї доби, як це відбувається при надходженні мікронутрієнтів з їжею. Адже всі мікроелементи мають різну ефективність всмоктування у різних відділах шлунково-кишкового тракту.

Комплекс має бути зручним у застосуванні: прийом один раз на добу значно підвищує комплаєнс пацієнток, так само як і можливість його використання в усіх триместрах вагітності.

На ринок України вийшов новий полівітамінівний комплекс для вагітних – Проталіс Прегнанс, який забезпечує максимальну біодоступність вітамінів, мінералів та антиоксидантів завдяки запатентованій технології MULTI-LAYER.

Таблетка Проталіс Прегнанс має три шари, кожен з яких містить окремі компоненти, що поступово вивільняються з кожного шару. Завдяки цьому забезпечується окремий режим всмоктування для всіх мікроелементів.

У кожному шарі містяться тільки синергічні компоненти, а компоненти з різними властивостями та хімічними структурами засвоюються окремо й не взаємодіють між собою. Речовини-антагоністи не чинять руйнівної дії одна на одну, оскільки знаходяться в різних шарах таблетки. Таким чином, жінка й дитина гарантовано отримують добову дозу вітамінів, мінералів та антиоксидантів.

• **Швидкий шар** Проталіс Прегнанс розчиняється у перші 5 хв у верхніх відділах шлунково-кишкового тракту, містить магній та водорозчинні вітаміни В₁, В₂, В₆, В₁₂, ніацин, пантотенову кислоту та метилтетрагідрофолат.

Магній

Під час вагітності рівень магнію у сироватці крові поступово знижується, досягаючи найнижчих значень в останньому триместрі (Makrides M., 2001).

Магній також пригнічує вироблення ангіотензину II і має судинорозширювальну дію, що важливо для профілактики підвищення артеріального тиску під час вагітності.

Рандомізоване контрольоване дослідження M. Bullarbo (2013) показало, що добавки магнію починаючи з 25-го тижня вагітності дозволяють зменшити частоту підвищення тиску на 37-му тижні. В іншому дослідженні добавки магнію у вагітних жінок із його дефіцитом знижували ризик прееклампсії, затримки внутрішньоутробного розвитку, передчасних пологів, низької маси тіла при народженні (Zarean E., 2017). Z. Asemi та співавт. (2015) також показали, що прийом магнію значно покращує контроль глюкози та секрецію інсуліну у жінок із дефіцитом цього мікроелемента.

Добавки магнію мають доведену користь у лікуванні симптомів стресу (втома, дратівливість), які так часто зустрічаються у сучасних вагітних (Akarachkova E., 2013).

Було показано, що щоденний прийом магнію (у поєднанні з вітаміном В₆ або без нього) давав позитивні результати щодо зняття стресу й зменшував відчуття тривожності до 45% від вихідного рівня (Routeau E., 2018).

Вітаміни групи В

Загалом, усі вітаміни групи В відіграють надзвичайно важливу роль у підтримці здорової вагітності. Вітамін В₆ важливий для розвитку мозку дитини, вітамін В₂ – для здоров'я очей і шкіри матері та плода. Ніацин покращує обмін речовин і травлення. Пантотенова кислота бере участь у синтезі статевих гормонів (Ortega R.M., 2007).

Вітамін В₆

Адекватне надходження вітаміну В₆ під час вагітності відіграє важливу роль у розвитку нервової системи, синтезі фетальних нейротрансмітерів та метаболізмі плода (Bowling F. G., 2011). Було показано, що дефіцит вітаміну В₆ корелює зі зменшенням здатності до зачаття та підвищеним ризиком втрати вагітності на ранніх стадіях. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) також рекомендує приймати вітамін В₆ для полегшення нудоти на ранніх термінах вагітності (Rumbold A., 2015).

Магній та вітамін В₆ є ефективним тандемом для підтримки психоемоційного стану вагітної. У комплексі Проталіс Прегнанс ці мікроелементи містяться у високих дозах, що дозволяє не лише знизити рівень стресу у вагітних, а й запобігти токсикозу та нудоті.

Вітамін В₁₂

Вітамін В₁₂ є кофактором циклу метилювання, необхідним для забезпечення достатньої кількості фолієвої кислоти для синтезу дезоксирибонуклеїнової кислоти та реплікації клітин.

Дефіцит вітаміну В₁₂ пов'язаний із несприятливими наслідками для матері та новонародженого, включаючи спонтанні аборти, прееклампсію, малу вагу при народженні й аномалії розвитку (особливо дефекти нервової трубки) та затримку мієлінізації або демієлінізації (Finkelstein J.L., 2015).

Фолієва кислота

Дефіцит фолієвої кислоти може спричинити такі ускладнення вагітності, як дефекти нервової трубки, включаючи розщеплення хребта та аненцефалію (Argyridis S., 2019). Прийом добавок фолієвої кислоти під час вагітності знижує ризик розвитку прееклампсії та передчасних пологів (Bullock R.E., 2018).

З огляду на високу поширеність поліморфізму генів фолатного циклу, сучасні настанови рекомендують вагітним приймати добавки не фолієвої кислоти, а її активної форми – метилтетрагідрофолату. Саме ця сполука міститься у комплексі Проталіс Прегнанс, що забезпечує її повноцінне засвоєння організмом жінки.

• **Середній шар** вивільняється упродовж 45 хв і містить вітаміни С і К, а також мінерали – залізо, мідь та селен.

Вітамін С

Зі збільшенням терміну гестації у вагітних спостерігається зниження рівня вітаміну С у плазмі крові (Hassan G.I., 2006). Доведено, що прийом добавок аскорбінової кислоти зменшує ризик оксидативного стресу й може відігравати важливу роль у запобіганні ускладненням вагітності, включаючи прееклампсію, гестаційну гіпертензію, гестаційний діабет та ендотеліальну дисфункцію (Chappell L.C., 2002). Особливої значимості достатній рівень вітаміну С набуває в контексті його участі у регуляції процесу фагоцитозу нейтрофілів, генерації активних форм кисню, антимікробної активності та переміщення моноцитів (Carr A.C., 2017). Достатній рівень вітаміну С в організмі необхідний для підтримання нормальної функції імунної системи, зменшення ризику інфікування та тяжких респіраторних інфекцій (Hemila H., 2017).

Вітамін К

Проталіс Прегнанс – полівітамінівний комплекс, який містить вітамін К, необхідний для профілактики кровотеч під час пологів та геморагічної хвороби у новонароджених.

Залізо

В умовах збільшення об'єму крові, зростання плода та розвитку плаценти потреба вагітних жінок у залізі

значно зростає (до 22-27 мг/добу). За оцінками ВООЗ, поширеність залізодефіцитної анемії серед вагітних становить 41,8%, і, як наслідок, майже у половині цих випадків виявляється дефіцит заліза у немовлят (Figueiredo A., 2018).

Мідь

Мідь займає центральне місце в реакціях відновлення та окислення, а також бере участь у формуванні сполучної тканини. Потреби в міді збільшуються під час вагітності, у зв'язку із чим недостатнє надходження цього мікроелемента може мати несприятливі наслідки для розвитку тканин та систем органів плода, включаючи легені, шкіру, кістки та імунну систему (Gluckman P., 2015).

Селен

Дефіцит селену може призвести до гестаційних ускладнень, викиднів та розладів нервової й імунної систем плода. Доведено, що низька концентрація селену у сироватці крові на ранніх термінах вагітності є передвісником малої ваги при народженні.

• **Пролонгований шар** забезпечує поступове вивільнення компонентів упродовж 8 год, містить йод і цинк, а також жиророзчинні вітаміни D₃, Е, біотин та бета-каротин.

Йод

Під час вагітності потреба в йоді збільшується приблизно на 50% внаслідок стимуляції щитоподібної залози (ЩЗ) матері, збільшення ниркового кліренсу йоду та передачі цього мікроелемента плоду для синтезу гормонів ЩЗ починаючи з II триместру (Jouanne M., 2019).

Дефіцит йоду в матері у ряді масштабних досліджень асоціювався з порушенням нейророзвитку та когнітивними розладами, поведінковими проблемами й зниженням інтелекту в дітей (Markhus M.W., 2018). Оскільки навіть субклінічний гіпотиреоз може подвоїти ризик викидня та смерті новонародженого, надзвичайно важливо забезпечити достатнє надходження йоду під час вагітності (Zhang Y., 2017).

Цинк

Приблизно у 18% вагітних жінок відзначають дефіцит цинку (UNICEF, 2013). Це викликає несприятливі наслідки вагітності й може призвести до передчасних пологів, а також до уповільнення росту та розвитку плода. Дефіцит цинку також пов'язаний зі збільшенням ризику інфекцій та нанізму в дітей (Stammers A.L., 2015). У Кокранівській базі даних повідомлялося про зменшення ризику передчасних пологів на 14% при прийомі добавок цинку. Крім того, цинк збільшує засвоєння харчових фолатів і, таким чином, сприяє запобіганню дефіциту фолієвої кислоти (Ota E., 2015).

Вітамін D

Дефіцит вітаміну D виявляється у вагітних жінок у всьому світі, причому його показники варіюють від 35 до 77%. Цей стан пов'язаний із низькою негативних наслідків вагітності, включаючи прееклампсію, гестаційний цукровий діабет, екстремний кесарів розтин та малу вагу при народженні (van der Pligt P., 2018). Існує також зв'язок між дефіцитом вітаміну D та післяпологовою депресією (Wang J., 2018). Кокранівський огляд 30 випробувань за участю 7033 жінок показав, що вітамін D зменшує ризики прееклампсії, гестаційного діабету та народження дитини з низькою масою тіла (Palacios C., 2019). Особливо важлива дотація цього вітаміну у холодний період року.

Вітамін Е

Як антиоксидант вітамін Е чинить захисну дію в умовах оксидативного стресу, включаючи прееклампсію, затримку внутрішньоутробного розвитку та передчасний розрив плодових оболонок (Rumbold A., 2015). Також дослідження показали, що добавки вітаміну Е можуть бути корисними для профілактики судом ніг, пов'язаних із вагітністю (Shahraki A.D., 2006).

Бета-каротин

За даними ВООЗ, майже 20 млн вагітних жінок мають дефіцит вітаміну А, який пов'язаний із підвищеним ризиком материнської анемії, захворюваності та смертності. Бета-каротин в організмі перетворюється на вітамін А «за потребою», що зменшує ризик токсичного впливу останнього. Це робить бета-каротин безпечним під час вагітності. Рандомізоване контрольоване дослідження продемонструвало зниження смертності, пов'язаної з вагітністю, на 44% після безперервного прийому бета-каротину (West K.P., 2011).

Натепер в Україні в лінійці вітамінів для вагітних з'явився новий мультівітамінно-мінеральний комплекс в унікальній тришаровій таблетці зі здатністю роздільного вивільнення компонентів і надвисокою біодоступністю. При щоденному прийомі 1 таблетки Проталіс Прегнанс упродовж усього періоду гестації жінка та дитина будуть забезпечені необхідними дозами вітамінів, мінералів та антиоксидантів.

Література

- Jouanne M. et al. Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation. Nutrients. 2021 Feb; 13(2): 692. doi: 10.3390/nu13020692.
- Brown B. and Wright C. Safety and efficacy of supplements in pregnancy. Nutr Rev. 2020 Oct; 78(10): 813-826. doi: 10.1093/nutrit/nuz101.
- Farias P. M. et al. Minerals in pregnancy and their impact on child growth and development. Molecules 2020, 25, 5630. doi:10.3390/molecules25235630.

Підготувала **Анастасія Романова**