

הרכב תזונתי מגנוקס מאם

תוסף חומצה פולית¹

במהלך שנות הפוריות מומלץ לכל אישה לצרוך בכל יום 400 מק"ג חומצה פולית כתוסף. צריכה של חומצה פולית

חשובה במיוחד בשלושת החודשים הקודמים להיריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להיריון, כיוון שהיא

מפחיתה באופן משמעותי (עד 70%) את הסיכון למומים בתעלה העצבית (NTD – Defect Tube Neural) חומצה

פולית היא ויטמין מקבוצה B החיוני לבניית ה-DNA שהוא מרכיב בסיסי של כל תא בגוף. בשבועות הראשונים

להיריון מתפתחים איברי הגוף של העובר ובכללם המוח.

גם במהלך ההיריון מומלץ להמשיך לצרוך חומצה פולית לצורך התפתחות העובר וגדילתו הנאותה וכן למניעת

אנמיה אצל האישה.

מחקר בארצות הברית גילה כי 60% מהאוכלוסייה מסוגלת לנצל באופן חלקי את החומצה הפולית², כדי לעקוף פגם זה, שימוש החומצה פולית מחוזרת L-methylfolate מאפשרת את השפעתו המיטיבה באוכלוסיית הנשים כולה.

תוסף ברזל¹

מומלץ לצרוך תוסף ברזל מתום החודש השלישי להיריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה - 30 מ"ג בכל יום. אפשר לצרוך תוסף משולב של ברזל וחומצה פולית. במהלך ההיריון האישה זקוקה לכמות ברזל גדולה מהרגיל בשל העלייה בנפח הדם וכדי לספק את צורכי העובר הגדל. מחסור בברזל עלול לגרום לאנמיה אצל האישה ולתופעות, כגון עייפות, חולשה, כאבי ראש, קושי בשימה והאצה בדופק הלב. נוסף על כך בזמן ההיריון נוצרים מאגרי הברזל של העובר שישמשו את היילוד בחודשי חייו הראשונים

תוסף יוד:

מומלץ על צריכת 150-250 מיקרוגרם יוד, לפחות חודש לפני כוונת האישה להרות, במהלך כל ההיריון וההנקה. היוד חשוב בכל מעגל החיים ואי צריכתו עלולה להוביל לפגמים משמעותיים ובניהם פגיעה קשה בקוגניציה של העובר וגם של האם.

מחקר בישראל מראה כי 62% מתלמידי בית הספר בישראל ו-85% מהנשים ההרות סובלים מחסר משמעותי ברמת היוד בדם³.

תוסף של ויטמין D¹:

מומלץ בכל תקופת ההיריון וההנקה לצרוך 200-400 IU . ויטמין D מסייע בין היתר לספיגת הסיידן והמגנזיום ולרגולציית ייצור העצמות, החשובים בבניית השלד החדש של העובר והתינוק. חסר בוויטמין עלול לגרום לרככת לעובר ולאימו. מגנוקס מום מכילה את צורתו הפעילה של ויטמין D בצורת

D3/

תוסף מגנזיום:

המגנזיום הוא רכיב חשוב ביותר מ-350 תהליכים אנזימטיים בגוף. חשיבותו גדולה לאם ולעובר. עקב תהליכי ההתפלה בישראל, מחקר⁴ של הכנסת גילה כי ל-60% מהאוכלוסייה הבוגרת הצעירה יש חסר משמעותי במגנזיום.

במגנוקס מם, מופיע רכיב פטנטי של מגנזיום (מגנזיום אוקסיד מונוהידרט), שהוכח כנספג טוב ביותר לתאי הגוף מהתכשירים שנלקחים פומית.

כמו כן במחקר שנערך בשנת 2019, התגלה כי מגנוקס הוריד את מספר אירועי התכווצויות השרירים הליליות שנפוצות גם בקרה נשים בהריון⁵.

References:

1. **MOH recommendations**
2. **Gu P. et al. , J. Clin Psych. 2012, 73;5, 691-695**
3. **High burden of Iodine deficiency found in Israel's first national survey 27/03/2017**
4. **Knesset report 2004 a**
5. Data on File Naveh Pharma