

Motinos pieno DHR tyrimo ataskaita

Vardas, pavardė: John Doe

Gimimo data: 1950-01-01

ID: JDoe

Mėginio paėmimo data: 2018-10-04

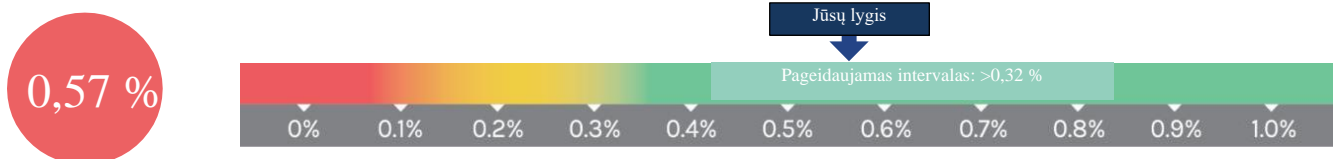
Rezultatų gavimo data: 2018-11-04

Teikėjas:

Sąskaita: suteikiama nemokamai

DHR kiekis jūsų piene

Vertės intervalas*: 0,2 – 1,2 %



* Verčių intervalai apima apie 95 % žindančių moterų verčių visame pasaulyje. Norėdami sužinoti daugiau informacijos, peržiūrėkite DUK skiltį.

Pirmausia norėtume pasveikinti jus, kad žindote savo kūdikį! Žindymas turi daug naudos jums ir jūsų kūdikiui, tiek fizinės, tiek emocinės sveikatos atžvilgiu. Jūsų piene yra daug svarbių maistinių medžiagų. Didžiąją dalį šių medžiagų nustato gamta ir jūsų pienas prisitaiko prie jūsų kūdikio poreikių, tačiau kai kurioms medžiagoms įtakos turi tai, ką valgote. Viena iš tokių medžiagų yra DHR (dokozaheksaeno rūgštis) randama žuvyje. DHR yra svarbi jūsų kūdikio smegenų, akių ir imuninės sistemos vystymuisi. Ši rūgštis taip pat padeda palaikyti jūsų psichikos sveikatos būklę po gimdymo.

Motinos pieno DHR tyrimas nustato omega-3 riebalų rūgšties (DHR) kiekį motinos piene. Pageidautinas DHR kiekis motinos piene yra >0,32 %. Pasiekus šį lygį, tiek jūs, tiek jūsų kūdikis bus aprūpintas šia svarbia riebalų rūgštimi. Arachidono rūgštis (AR) yra dar viena jūsų kūdikio augimui ir vystymuisi svarbi riebalų rūgštis. AR kiekį motinos piene daugiausia lemia gamta, o ne mityba. AR lygis jūsų piene buvo 0,5 %, o pageidaujamas intervalas yra 0,2-1,0 %.

Norėdami pasiekti ir išlaikyti pageidaujamą DHR kiekį motinos piene, turėtumėte valgyti maistą, kuriame gausu DHR, įskaitant žuvį, pavyzdžiui, lašišą ir sardines, bei kitus maisto produktus (omega-3 praturtintas pienas ir kiaušiniai). Būtų naudinga valgyti įvairią žuvį bent du kartus per savaitę, daugiausia dėmesio skiriant didelį DHR kiekį turinčiais žuviais, kurioje yra mažai gyvsidabrio (žr. pridedamą sąrašą). Rekomenduojama tokios mitybos laikytis tiek nėštumo metu, tiek po jo. Omega-3 maisto papildai, kaip ir žuvų taukai, yra puikus DHR šaltinis. Rekomenduojame vartoti papildus, kuriuose yra jūrinės kilmės DHR ir EPA, tačiau pagrindinis jūsų tikslas turėtų būti gerti papildus, kuriuose yra bent 200 mg DHR. Vartojant papildus, jums nereikia jaudintis dėl gyvsidabrio ar kitų aplinkos teršalų.

Kita pagrindinė omega-3 riebalų rūgštis, alfa linoleno rūgštis (ALR), randama graikiniuose riešutuose, linų ir ispaninių šalavijų (chia) sėklose. ALR organizme gali virsti EPA ir DHR, tačiau daugeliu atveju šis procesas trunka labai ilgai. Didesnis suvartojamas ALR kiekis beveik neturi įtakos DHR kiekiui jūsų piene. Jei mėgstate augalinės kilmės omega-3, galite rinktis veganišką dumblių aliejų, kuriame taip pat gausu DHR.

Kiekvienu atveju DHR kiekis, reikalingas siekiant padidinti DHR koncentraciją motinos piene, skiriasi. Tam įtakos turi daugelis veiksnių: amžius, lytis, svoris, mityba, genetika, DHR kiekis kraujyje nėštumo metu ir žindymo trukmė. Vis dėlto, atsižvelgdami į jūsų dabartinį DHR koncentracijos lygį, galime pateikti rekomendacijas, kuriomis vadovaujantis jūsų DHR kiekis piene pasiektų pageidaujamas vertes. Apsilankykite mūsų interneto svetainėje OmegaQuant.com, kurioje rasite DHR kiekio motinos piene skaičiuoklę ir galėsite sužinoti jums skirtas rekomendacijas dėl suvartojamo DHR kiekio.

Prieš keisdami savo mitybos įpročius, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Jei padidinsite DHR suvartojimą, šios rūgšties kiekis jūsų piene pradės didėti vos per kelias dienas. Rekomenduojame pakartotinai atlikti tyrimą kas 2-3 savaites, kol pasieksite pageidaujamą DHR kiekį piene. Pasiekus norimą DHR kiekį motinos piene, rekomenduojama pakartotinai atlikti tyrimus kas 6 mėnesius, kol maitinate krūtimi. Atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus galite rasti mūsų svetainės [DUK](#) skiltyje.

Žuvis ir jūros gėrybės (85 g, 1 porcija)	DHR (mg porcijoje)
Mažas gyvsidabrio kiekis – 2-3 porcijos per savaitę	
Salto rūkymo silkė	1003
Didžioji lašiša (išauginta)	740
Atlantinė lašiša (išauginta)*	680-1238
Skumbrė (konservuota)	677
Keta (konservuota)	597
Kuprė (konservuota)	579
Didžioji lašiša (laukinė)	559
Vaivorykštinis upėtakis (išaugintas)	524
Raudonoji lašiša (laukinė)	476
Sardinės (konservuotos)	433
Atlantinis paltusas	383
Dryžuotasis tunas	201
Tuno gabaliukai (konservuoti)	190
Neapdorotos austrės	173
Ešerys	158
Menkė	131
Moliuskai (ruošiami garuose)	124
Tilapija	111
Karališkasis krabas (ruošiamas garuose)	100
„Dungeness“ krabas	96
Šukutės	88
Šamas (išaugintas)	59
Krevetės (ruošiamos garuose)	13
Vidutinis gyvsidabrio kiekis – 1 porcija per savaitę	
Baltasis tunas (konservuotas)	535
Patagonijos didžiadantė	473
Otas	132
Didžioji korifena	96
Geltonpelekis tunas	89
Per didelis gyvsidabrio kiekis - vengti	
Kardžuvė	656
Chameleongalvė	623
Neapdorota ryklio mėsa	448
Didžiaakis tunas	375
Karališkoji skumbrė	193
Papildai– vartokite bent 200 mg DHR per dieną	
Standartiniai žuvų taukai	120
Veganiškos DHR kapsulės	100-350
Žuvų taukų koncentratai (įvairios rūšys)	100-500
Menkių kepenų aliejus (arbatinis šaukštelis)	500
Standartinės žuvų taukų kapsulės	120

Šaltiniai: duomenis dėl gyvsidabrio kiekio, remiantis Maisto ir vaistų administracijos bei Aplinkos apsaugos agentūros 2017 metų rekomendacijomis dėl žuvies valgymo nėščioms moterims ir tėvams, rasite čia: <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm393070.htm>; žiūrėta 2018 m. gruodžio 13 d. DHR kiekiai pateikti remiantis USDA Nacionaline maistinių medžiagų duomenų baze: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>; žiūrėta 2018 m. gruodžio 13 d. Reikšmės nurodytos 85 g porcijoms, su sąlyga, kad žuvis ir jūros gėrybės yra ruošiamos be riebalų, jei nenurodoma kitaip.

*EPR ir DHR kiekis išaugintose lašišose gali skirtis, priklausomai nuo žuvų pašaro. „Mokslinės ataskaitos“ (Sprague M, et al, 2016; 6:21892).