

NEO TREND ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

# Tailor made διατροφή

Η καλύτερη διατροφή για το μωρό σου είναι γραμμένη στα γονίδιά σου.



Από τη **Χαρούλα Μαθιοπούλου Μπιλάλη, BSc, MmedSc, μοριακή βιολόγο με εξειδίκευση στην ανθρώπινη αναπαραγωγή (www.healthgenomics.gr, www.harroulabilali.gr).**

**Φυλλικό οξύ:** Ναι. Αλλά πόσο; **Σίδηρος:** Ναι. Αλλά πόσο; **Ω3 λιπαρά οξέα:** Ναι. **Αλλά πόσο:** Ασβέστιο; Μαγνήσιο; Βιταμίνη D; Ιώδιο; Q10; Σελήνιο; B6; Μπορείς να γνωρίζεις τι και πόσο χρειάζεσαι για να προσφέρεις στο μωρό σου το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα για τη ζωή του; Η διατροφή της μητέρας πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία του βρέφους μέχρι την ενήλικη ζωή του.

## Ο ρόλος της διατροφής σου στην υγεία του εμβρύου

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το έμβρυο βιώνει μια κρίσιμη περίοδο αλλαγών. Στη φάση αυτή μια διαδικασία, που ονομάζεται επιγενετική μεθυλίωση του DNA, παίζει σπουδαίο ρόλο θέτοντας τις βάσεις για την καλύτερη υγεία του μωρού σου. Η διατροφή σου έχει τον πρώτο λόγο στη διαδικασία μεθυλίωσης του DNA, μέσα από τα μικροθρεπτικά συστατικά που λαμβάνεις, επηρεάζοντας θετικά τη διαδικασία, η οποία μπορεί να καθορίσει την υγεία του μωρού ακόμα και μέχρι την ενήλική του.

## Οι εξατομικευμένες διατροφικές ανάγκες σου

Υπάρχει όμως τρόπος μια έγκυος να

ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΜΩΡΟ  
**ΕΙΝΑΙ ΓΡΑΜΜΕΝΕΣ  
ΣΤΟ DNA ΣΟΥ!**  
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΕΣ.

γνωρίζει εξατομικευμένα ποιες είναι οι πραγματικές διατροφικές ανάγκες της και να προσφέρει ό,τι καλύτερο στο μωράκι της; Πλέον, η επιστήμη είναι σε θέση να απαντήσει σ' αυτό το ερώτημα με τη διατροφολογική και τα νέα γονιδιακά τεστ που μπορούμε να πραγματοποιήσουμε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η διατροφολογική συνδυάζει την επιστήμη της γενετικής με αυτήν της διατροφολογίας για να ανακαλύψει τους τρόπους με τους οποίους οι διαφορετικοί οργανισμοί αντιδρούν διαφορετικά στην τροφή που καταναλώνουν σύμφωνα με τα γονίδιά τους. Γνωρίζουμε ήδη πως απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, όπως το φυλλικό οξύ, ο σίδηρος, το ασβέστιο και τα Ω3 λιπαρά οξέα, παίζουν σπουδαίο ρόλο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κάθε έγκυος όμως μπορεί να έχει διαφορετικές ανάγκες για τα στοιχεία αυτά, ανάλογα με το DNA της.

## Tailor made διατροφή

Έτσι, η εξατομικευμένη διατροφή στην εγκυμοσύνη στηρίζεται πάνω στη στενή της σχέση με τα γονίδια της κάθε εγκύου. Αφενός τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνει επηρεάζουν τον τρόπο που εκφράζονται τα γονίδια, αφετέρου τα γονίδια καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ο οργανισμός της θα χρησιμοποιήσει τα πολύτιμα αυτά συστατικά, προς όφελος τόσο της ίδιας όσο και του μωρού της. Καθώς η επιστήμη εξελίσσεται, στόχος είναι να δημιουργηθούν εξατομικευμένα διατροφικά πλάνα που να στηρίζονται πάνω στη μοναδικότητα του DNA μας για τη βέλτιστη υγεία της εγκύου και του μωρού της, σήμερα και στο μέλλον.