



Βασιλική Σκαλαφούρη

Μαιευτήρας-Χειρουργός-Γυναικολόγος

τ.Επιμελήτρια Χειρουργείων Μαιευτηρίου Ιασώ

Υπεύθυνη τμήματος Vegan Maternity Care Μαιευτηρίου Ιασώ.

Τα οφέλη μιας αποκλειστικά φυτικής διατροφής για την υγεία της γυναίκας ακόμα και κατά την ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο της κύησης.



“Ποτέ δε θα πειράξω τα ζώα τα καημένα·
μην τάχα σαν εμένα, κι εκείνα δεν πονούν;
Θα τα χαϊδεύω πάντα, προστάτης τους θα γίνω.
Ποτέ δεν θα τ’ αφήνω στους δρόμους να πεινούν.”

Ιωάννης Πολέμης , 1904



Αύξηση φυτοφαγίας

Παρατηρείται αύξηση φυτοφαγίας παγκοσμίως καθώς μειώνει τις νόσους του δυτικού τρόπου ζωής.

- Καρδιαγγειακά
- Διαβήτη τύπου 2
- Παχυσαρκία
- Καρκίνο (μαστού, προστάτη, εντέρου κ.α)
- Αυτοάνοσα
- Άνοια, ν.Alzheimer





1

Η Φυτοφαγία στη γυναικολογία





Σημαντικός ο ρόλος της φυτοφαγίας στην πρόληψη αλλά και τη θεραπεία των παρακάτω γυναικολογικών ασθενειών

- Πολυκυστικές ωθήκες (PCOS)
- Ενδομητρίωση
- Ινομώματα
- Καρκίνος μαστού
- Καρκίνος ενδομητρίου
- Προβλημάτων εμμηνόπαυσης (εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις)





Ο ρόλος της φυτοφαγίας:

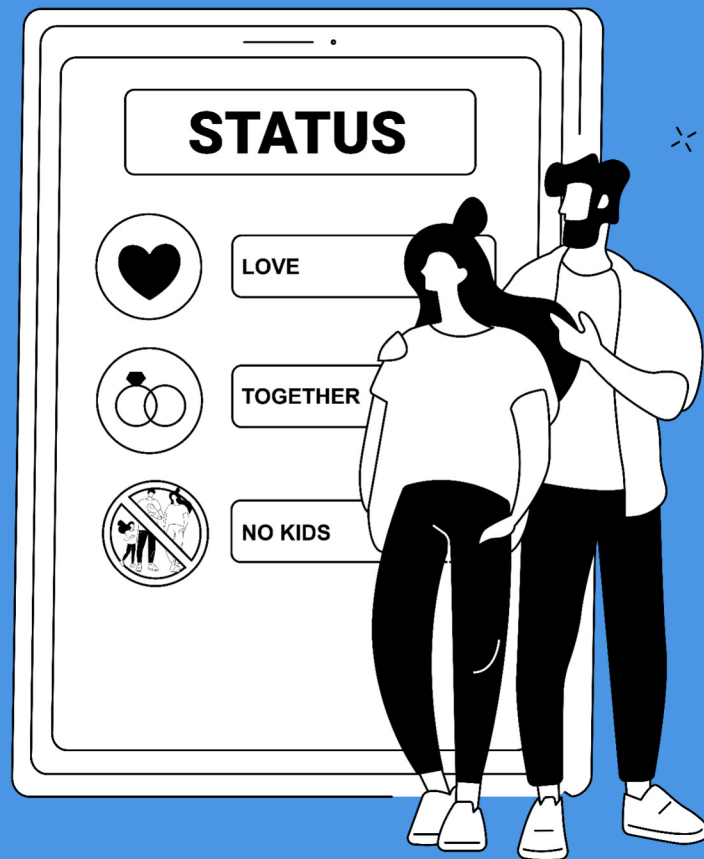
- Στην Υπογονιμότητα
- Στην Κύηση
- Στον Θηλασμό





2

Φυτοφαγία και υπογονιμότητα





Υπογονιμότητα: Η αδυναμία ενός ζευγαριού να επιτύχει σύλληψη και να αποκτήσει τέκνο έπειτα από τουλάχιστον ένα έτος τακτικών σεξουαλικών επαφών χωρίς αντισυλληπτική προστασία.

Έρευνα στο επιστημονικό περιοδικό “European Journal of Cell Biology” υπογονιμότητα 12%- 20% των ζευγαριών.





Υπογονιμότητα

- 1/3 των περιπτώσεων οφείλεται στον γυναικείο παράγοντα
- 1/3 των περιπτώσεων στον ανδρικό παράγοντα
- 1/3 των περιπτώσεων συνδυασμός των 2 παραγόντων



Παράγοντες υπογονιμότητας



Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)



Κακή ποιότητα σπέρματος



Κοιλιοκάκη (8% σε γυναίκες με ανεξήγητη υπογονιμότητα)



Διαβήτης τύπου I και II



Αυτοάνοσες παθήσεις

- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Αγκυλωτική σπονδυλαρθρίτιδα
- Ψωριασική αρθρίτιδα
- Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος
- Αντι-Φωσφολιπιδαιμικό σύνδρομο (ApS)
- Άλλα νοσήματα του συνδετικού ιστού



Σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών άρρηκτα συνδεδεμένη (Gabrielle M. και οι υπόλοιποι).

Η φυτοφαγική διατροφή συμβάλει

- Στην απώλεια σωματικού βάρους
- Σε σημαντικές βελτιώσεις στην διατροφική πρόσληψη υγιεινών ουσιών
- Αυξάνει τις πιθανότητες μιας πετυχημένης σύλληψης





Οι παράμετροι του ανθρωπίνου σπέρματος έχουν μειωθεί παγκοσμίως κατά 50-60%.

Αίτια:

- Ανθυγιεινή διατροφή
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Κατανάλωση αλκοόλ
- Κάπνισμα
- Αυξημένο σωματικό βάρος
- Παχυσαρκία





Η φυτοφαγική διατροφή:

- Περιέχει αυξημένη ποσότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες επηρεάζουν θετικά την ποιότητα του σπέρματος
- Περιορίζει την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων
- Διευκολύνει την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες

Οι βιταμίνες E, C και B – καροτίνη οι οποίες βρίσκονται στα φρούτα και στα λαχανικά έχουν συνδεθεί με καλή κινητικότητα σπέρματος.

Έρευνα στο επιστημονικό περιοδικό “Journal of Human Reproductive Science” 2021





Η κατανάλωση σόγιας και των προϊόντων της έχουν:

- Ευεργετικά αποτελέσματα στην γονιμότητα
- Χαμηλότερα ποσοστά αποβολής
- Αυξημένα ποσοστά ομαλής έκβασης της κύησης

Έρευνα του πανεπιστημίου του Cambridge “The role of soy and isoflavones on women’s fertility and related outcomes an update” 2022.



Φυτοφαγία



Σωστά σχεδιασμένη κατάλληλη για όλα τα στάδια ζωής του ανθρώπου:

1

Κύηση

2

Θηλασμός

3

Νεογνό

4

Παιδί

5

Έφηβος



3

Φυτοφαγία & κύηση





1

Μειωμένος κίνδυνος για:

- Διαβήτη κυήσεως (πρόσληψη 10γρ. Φυτικών ινών/μέρα, 26% μείωση κινδύνου)
- Υπέρταση
- Προεκλαμψία (ευθέως ανάλογη με υψηλή κατανάλωση λίπους και ζάχαρης και χαμηλής κατανάλωσης φυτικών ινών)
- Αύξηση βάρους σώματος
- Πρόωρου τοκετού
- Καισαρικής τομής
- Επιλόχεια κατάθλιψη
- Μητρική και νεογνική θνησιμότητα



2

Καλύτερη έκβαση

- Μαιευτικού αποτελέσματος σε **χρόνια νεφρική νόσο**

III τόκος, 33 ετών, BMI 31, με διαβήτη κυήσεως και αδιάγνωστη νεφρική νόσο. Προεκλαμψία στην 1η κύηση (27 ετών)μεγάλη προωρότητα, το ίδιο συνέβει και στην 2η κύηση, 32 ετών αποβολή 16η w με μεγάλη απώλεια αίματος παραμονή 7 ημερών στο νοσοκομείο. Έναρξη παρακολούθησης από εμένα , κατόπιν αλλαγής διατροφής σε plant-based, 1η φορά παιδί στις 34 w και σε καλή κατάσταση.

- Εμβρυικής ανάπτυξης
- Βάρους γέννησης



3

Μεγαλύτερη προστασία από γονιδιοτοξικούς παράγοντες

- Πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες
- Νιτρώδη που επιφέρουν
 - Κινδύνους συγγενών ανωμαλιών
 - Όγκων εγκεφάλου
 - Παιδικές ασθένειες:
 - Άσθμα
 - Έκζεμα
 - Διαβήτη τύπου 1
 - Σχιστίες στόματος & προσώπου
 - Παιδιατρικοί όγκοι



Διαβήτης κύησης είναι η διαταραχή στην ανοχή της γλυκόζης που πρωτοεμφανίζεται κατά τη διάρκεια της κύησης.

Η πιο συχνή ιατρική επιπλοκή των εγκύων. (Στις ΗΠΑ 4,5% και Προδιαβήτη 29,3% σε ηλικίες μόλις 20-22 ετών.)

- 5-7% επί των συνολικών κύησηων
- Αύξησή του παγκοσμίως
- Ιατρική Πρόκληση





1

Παράγοντες κινδύνου

- Ηλικία εγκύου (προχωρημένη)
 - Οικογενειακό ιστορικό(γυναίκες με διαβητικά αδέρφια έχουν 8πλάσιο κίνδυνο)
 - Φυλή
 - Παχυσαρκία (BMI > 25)
 - **Διατροφή**
 - **Πρόσληψη αιμικού σιδήρου**
 - Διαβήτη κύησης σε προηγούμενη εγκυμοσύνη
 - Πολύδυμος κύηση
 - Αρσενικό έμβρυο
 - Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
 - Κάπνισμα (της εγκύου, των γονιών της εγκύου)
-
- Πιθανοί κίνδυνοι
- Χαμηλά επίπεδα βιτ. D
 - Χαμηλά επίπεδα βιτ. C
 - Αυξημένη κατανάλωση λίπους



Παθογένηση

Δείκτες φλεγμονής:

- TNF- α , παράγον νέκρωσης όγκων- α
- IL-6, ιντερλευκίνη-6
- CRP, C-αντιδρώσα πρωτεΐνη

Επίδραση στο ενδοθήλιο των αγγείων:

- Δυσλειτουργία
- Αντίσταση στην ινσουλίνη

Υπεργλυκαιμία

- Παραγωγή ελευθέρων ριζών O₂
- Οξειδωτικό στρες
 - Αγγειακές βλάβες
 - Βλάβες παγκρέατος
- Φλεγμονή
- Αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη



Υγιεινή Διατροφή

- Όσπρια
- Σιτηρά ολικής και ψευδοδημητριακά (κινόα, κεχρί, φαγόπυρο κ.α.)
- Ξηροί καρποί (άψητοι και ανάλατοι) και σπόροι
- Φρούτα
- Λαχανικά



Ανθυγιεινή Διατροφή

- Ραφινρισμένοι υδατάνθρακες
- Κορεσμένα και τρανς λιπαρά
- Αλλαντικά
- Ζωικό λίπος
- Ζαχαρούχα ποτά-αναψυκτικά
- Γλυκά

Εξίσου σημαντική η διατροφή και στην Προ σύλληψης περίοδο.



Επίδραση της φυτικής διατροφής στο Διαβήτη κυήσεως.

- Ίνες
- Φυτική πρωτεΐνη
- Μαγνήσιο
- Κάλιο
- Αντιοξειδωτικά
- Μη-αιμικό σίδηρο





Μηχανισμοί δράσης της:

- Χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης
- Χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά οξέα
- Χαμηλή θερμιδική πρόσληψη
- Θετική επίδραση στο εντερικό μικροβίωμα
- Αντιοξειδωτική δράση
- Αντιφλεγμονώδη δράση





Λαχανικά και φρούτα λόγω των φυτικών ινών



Καθυστερούν την κένωση του στομάχου οπότε παραμένουν για περισσότερη ώρα σταθερές οι τιμές της γλυκόζης στο αίμα

Μειώνουν τους δείκτες φλεγμονής

Παρεμποδίζουν την αποθήκευση λίπους στο ήπαρ

Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, αύξηση ευαισθησίας της ινσουλίνης



Μειώνοντας τη συγκέντρωση των λιπιδίων στον ορό

Βελτιώνοντας την απάντηση του λιπώδους ιστού στη φλεγμονή



Τα φυτικά γεύματα αυξάνουν σημαντικά στον ορό τα επίπεδα του γλυκαγονόμορφου πεπτιδίου 1 (GLP-1) ορμόνη που αυξάνει την έκκριση ινσουλίνης (Bligh και συνεργάτες)





Αποτελέσματα:

- Μειωμένες συγκεντρώσεις λιπιδίων ενδοκυττάρια
- Μειωμένο σπλαχνικό λίπος
- Αυξημένη ευαισθησία ινσουλίνης
- Μειωμένοι δείκτες οξειδωτικού στρες

Αυξημένος επιπολασμός διαβήτη κύησης σε Μη- χορτοφάγες έγκυες συγκριτικά με τις Χορτοφάγες 65.5% vs 38.5% (Jali και συνεργάτες)





ΑΜΕΣΕΣ

Επιπλοκές εγκύων

- Προεκλαμψία
- Πολυ-υδράμιο
- Δυστοκία ώμων
- Παρεμβατικός τοκετός
- Κακώσεις γεννητικού σωλήνα
- Καισαρική τομή
- Πρόωρος τοκετός



ΑΜΕΣΕΣ

Επιπλοκές νεογνών

- Μακροσωμία
- Υπογλυκαιμία
- Ίκτερος
- Σύνδρομο αναπνευστικής δυσχέρειας νεογνών
- Ενδομήτριος θάνατος



ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ

Επιπλοκές μητέρων

- 7-πλάσιος κίνδυνος για διαβήτη τύπου 2 στα μετέπειτα έτη της ζωής τους
- Αυξημένο κίνδυνο για:
 - Μεταβολικό σύνδρομο
 - Καρδιαγγειακές παθήσεις
 - Νεφρικές βλάβες
 - Ηπατικές βλάβες
 - Αμφιβληστροειδοπάθεια



ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ

Επιπλοκές απογόνων

- Υπεργλυκαιμία
- Διαβήτης
- Παχυσαρκία
- Καρδιαγγειακά
- Κατασκευαστικές ανωμαλίες υποθαλάμου



Δανία, μελέτη παρακολούθησης απογόνων (18-27 ετών), 100.000 κυήσεων, μητέρων με διαβήτη κυήσεως ,αποτελέσματα:

- 8-πλάσιο κίνδυνο προδιαβήτη ή διαβήτη
- 2-πλάσιο κίνδυνο να είναι υπέρβαροι
- 4-πλάσιο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου
- Μειωμένη έκκριση και ευαισθησία ινσουλίνης
- Αυξημένα επίπεδα γλυκόζης
- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Αυξημένο σωματικό λίπος
- Αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών





Η φαρμακευτική αγωγή για το διαβήτη κύησης επιφέρει οφέλη ως προς τις άμεσες επιπτώσεις αλλά μη βελτίωση των μακροπρόθεσμων ως προς τους απογόνους.

Βάση περιορισμένων μελετών:



Αυξημένος κίνδυνος αυτισμού απογόνων,
εγκύων με εμφάνιση διαβήτη κύησης σε πρώιμο
στάδιο



Αυξημένος κίνδυνος συνδρόμου
υπερκινητικότητας και διάσπασης προσοχής
απογόνων εγκύων που χρειάστηκε να λάβουν
φαρμακευτική αγωγή





Αποφυγή δημιουργίας διατροφικών ελλείψεων



Αποφυγή δημιουργίας διατροφικών ελλείψεων Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα: Ω3 (ALA, DHA, ERA) και Ω6

Τροφές με Ω3

- Λιναρόσπορος
- Σπόροι chia
- Ροβίτσα
- Καρύδια
- Σόγια
- Λάδι ελαιοκράμβης
- Σογιέλαιο





Αποφυγή δημιουργίας διατροφικών ελλείψεων Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα: Ω3 (ALA, DHA, ERA) και Ω6

Τροφές με Ω6

- Ξηροί καρποί
- Σπόροι
- Φυλλώδη λαχανικά
- Δημητριακά
- Φυτικά έλαια

**Συστήνεται η κατανάλωση συμπληρώματος DHA από μικροάλγη καθημερινά 100-200mg και πριν την κύηση, κατά την διάρκεια της και κατά τον θηλασμό*



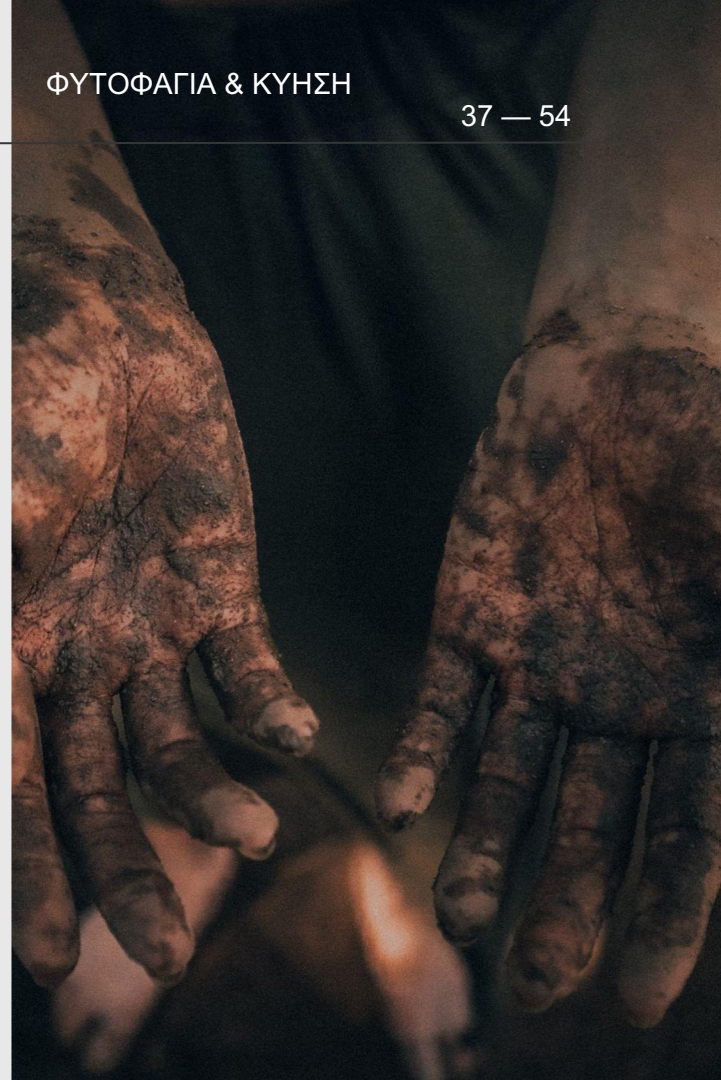


Βιταμίνη B12



Η βιταμίνη B12 είναι σημαντική για:

- Σύνθεση DNA
- Παραγωγή ενέργειας στα μιτοχόνδρια
- Ερυθροποίηση στο μυελό των οστών
- Σύνθεση μυελίνης -καλή λειτουργία νευρικού συστήματος
- Μετατροπή ομοκυστεΐνης σε μεθειονίνη





Χαμηλές συγκεντρώσεις στον ορό της μητέρας στο Α τρίμηνο είναι παράγον κινδύνου για:

- Βλάβες νωτιαίου σωλήνα του εμβρύου
- Προεκλαμψία
- Μακροκυτταρική αναιμία
- Νευρολογικές διαταραχές

→ Σε θηλάζοντα βρέφη: λήθαργος, υποτονία, αναπτυξιακές διαταραχές

**Σύσταση για λήψη συμπληρώματος*





Σίδηρος



Τροφές πλούσιες σε σίδηρο:

- Μαύρες σταφίδες
- Μαύρα φασόλια
- Φακές
- Σπόροι chia
- Αποξηραμένα σύκα
- Μελάσα
- Μαύρη σοκολάτα

**Συνδυαστικά με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, εσπεριδοειδή, πιπεριές, ντομάτες. Αποφυγή ταυτόχρονης κατανάλωσης γαλακτοκομικών, καφέ, κακάο, μαύρο τσάι, κόκκινο κρασί, λήψη τους με 1 ώρα διαφορά.
Συμπληρώματα κατόπιν ελέγχου*





Ασβέστιο



Σημαντική η πρόσληψή του αλλά εξίσου σημαντική και η μειωμένη αποβολή του

→ Αυξάνουν την αποβολή του μέσω των ούρων

- Ζωική πρωτεΐνη
- Αλάτι
- Αλκοόλ

→ Μειώνουν την απορρόφησή του

- Τα οξαλικά οξέα (σπανάκι, φύλλα παντζαριού), με τον βρασμό όμως ένα μέρος τους αποβάλλεται και βελτιώνεται η απορρόφηση.





Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο

- Μπρόκολο
- Λαχανίδα
- Κινέζικο λάχανο, bok choy
- Φύλλα ραπανιού
- Σουσάμι & Ταχίνι
- Αμύγδαλα
- Τόφου, τέμπε
- Αποξηραμένα σύκα
- Όσπρια
- Σκληρό νερό με συγκέντρωση Ασβεστίου & Μαγνησίου

→ Κατά την κύηση και γαλουχία 1200-1500mg/μέρα στις χορτοφάγες





Βιταμίνη D



Επίδραση της βιταμίνης D

- Αυξάνει την ευαισθησία της ινσουλίνης για μεταφορά γλυκόζης
- Μειώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, οπότε μειώνει το διαβήτη κύησης
- Θετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση
- Μείωση υπέρτασης και προεκλαμψίας
- Μείωση χαμηλού βάρους γέννησης νεογνών
- Μείωση πρόωρων τοκετών





Επίδραση της βιταμίνης D

Αντιθέτως η υπερβολική βιταμίνη D μειώνει τις συγκεντρώσεις προγεστερόνης προκαλώντας πρόωρο τοκετό

Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D

- Άγρια μανιτάρια
- Εμπλουτισμένα γάλατα σόγιας και δημητριακά

→ 1000-2000 iu/μέρα υπό μελέτη η συνιστώμενη δόση στη διάρκεια της εγκυμοσύνης





4

Φυτοφαγία & Θηλασμός



Μητρικό γάλα

Φυτοφάγες μητέρες ικανές να παράγουν διατροφικά θρεπτικότερο γάλα για τα μωρά τους υπό την προϋπόθεση της λήψης των κατάλληλων διατροφικών συμπληρωμάτων

1

Βιταμίνη B12

Σε μελέτη του Pawlak και συνεργατών οι vegan είχαν έλλειψη 19,2%, οι χορτοφάγοι 18,2% και οι παμφάγοι 15,4%

2

Απαραίτητα DHA



Σύνθεση γάλακτος και λιπαρά οξέα

Αυξημένα ποσοστά καλών λιπαρών οξέων

- Πολυακόρεστων
- Ωμέγα -3

Μειωμένη αναλογία Ωμέγα -6 προς Ωμέγα -3

Μειωμένα ποσοστά

- Κορεσμένων
- Τρανς λιπαρών





Φυτοφαγία: Υγιεινή, Ευεργετική, Ωφέλιμη

Προϋπόθεση:

- Κατανάλωση ποικιλίας φυτικών τροφών
- Ικανοποιητικός αριθμός θερμίδων
- Επαρκή πρόσληψη των απαραίτητων μικροστοιχείων πχ B12
 - Κατά την περίοδο που προηγείται της κήσεως
 - Κατά τη διάρκεια της κήσεως
 - Κατά τη διάρκεια του θηλασμού





Η φυτική διατροφή αποτελεί μία νέα προσέγγιση προαγωγής της υγείας μας ή σωστότερα επαναπροσέγγιση, μιας και πρώτος από όλους ο Ιπποκράτης (4^{ος} αιώνας π.Χ.) είχε πει

«Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας.»





ΦΥΤΟΦΑΓΙΑ

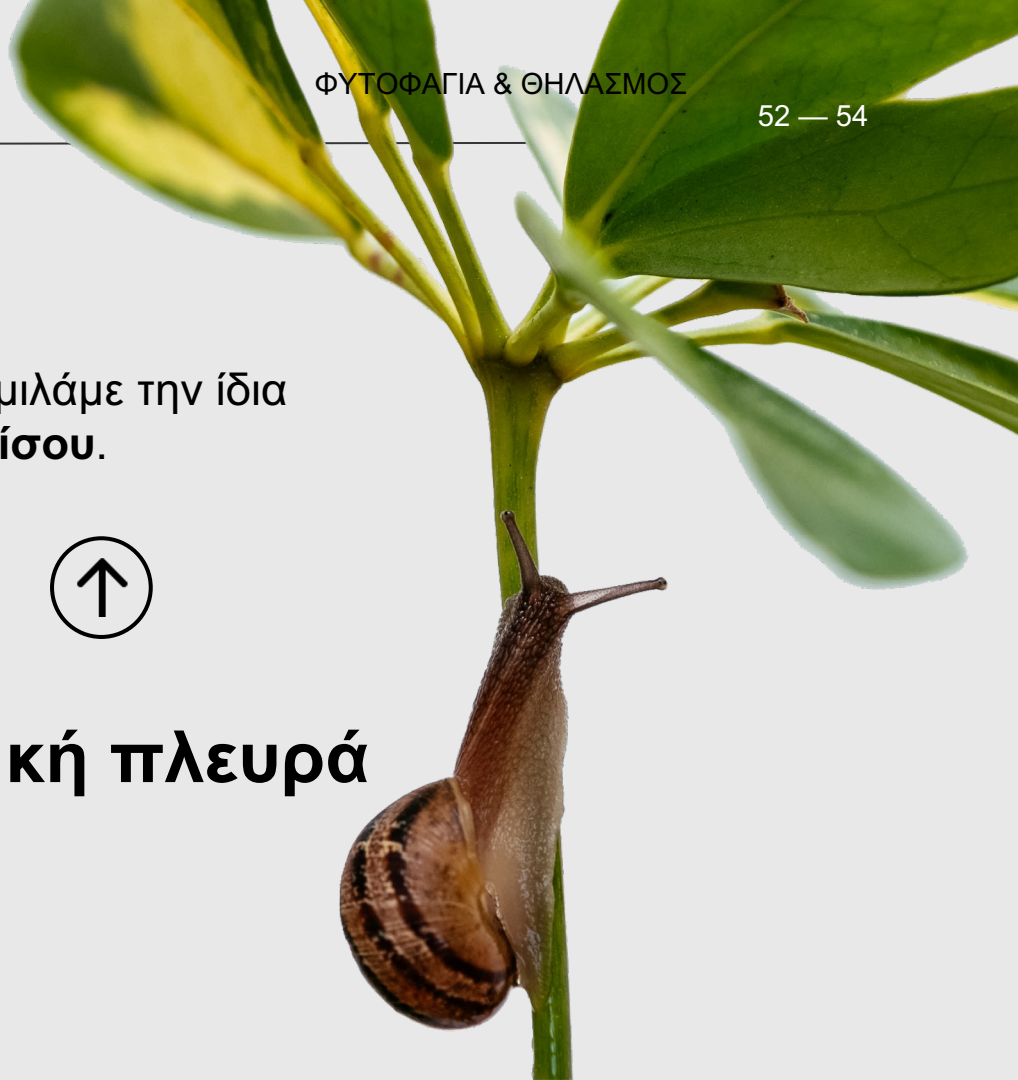
Δεν ενδιαφέρει ότι άνθρωποι και ζώα δε μιλάμε την ίδια γλώσσα , ενδιαφέρει ότι **υποφέρουμε εξίσου**.



Ιατρική πλευρά



Ηθική πλευρά





“Το μόνο που χρειάζεται είναι μία νέα αφετηρία.

Κάνε κτήμα σου την πιο απλή φιλοσοφία.

Δώσε σε κάθε ζωή αξία.

Αυτή είναι στη γη η πεμπτουσία.”

“Ζωές στη δίνη”, Χρήστος Γεωργιάδης



Ευχαριστώ