Prof. dr hab. Edyta Szałek

Katedra i Zakład Farmacji Klinicznej i Biofarmacji

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

**Rekomendacje dla kobiet karmiących piersią.**

**Bezpieczne stosowanie suplementów diety w okresie laktacji.**

* Ze względu na jednoznaczne korzyści karmienia piersią dla matki i dziecka, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, a następnie kontynuację karmienia z jednoczesnym wprowadzaniem innych pokarmów.
* Dobrze zbilansowana dieta matki w pełni pokrywa zapotrzebowanie dziecka na mikro- i makroelementy. U kobiety karmiącej piersią zaleca się jedynie suplementację witaminy D, wapnia, jodu i kwasów omega-3, jeśli dieta nie gwarantuje wystarczającej ilości tych składników.
* **1000-1300 mg wapnia jest w 2 szklankach mleka lub 15 g orzechów.**
* **200 mg kwasów omega-3 (DHA) gwarantują 1-2 porcje tłustych ryb tygodniowo** (źródło: *Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci*. 2016).
* **W okresie laktacji u kobiet bez obciążeń sugerujących deficyt witaminy D i prawidłowym BMI zaleca się suplementację 1500-2000 IU witaminy D na dobę**

(źródło: *Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników. 2020*).

* Wprowadzanie suplementacji w okresie karmienia piersią powinno uwzględniać aktualne zalecenia uznanych towarzystw naukowych.
* **Suplement diety to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, a nie leczenie.**
* Suplementy diety nie są poddawane tak rygorystycznym badaniom jak leki i ich działanie nie jest dokładnie potwierdzone.
* Działanie i bezpieczeństwo leku są zweryfikowane wieloletnimi badaniami klinicznymi. Skład preparatów zawierających lek jest poddawany dokładnej analizie i stale kontrolowany.
* **Suplementy diety nie podlegają tak ścisłej kontroli, spełniają tylko wymagania dla żywności.**
* **Niektóre suplementy diety wchodzą w interakcje z przyjmowanymi lekami powodując nieprzewidywalny efekt, który może prowadzić do** zmniejszenia skuteczności terapii lub do nasilenia działań niepożądanych leków. Przykładem takiej interakcji jest połączenie:

- kwasu acetylosalicylowego z żeńszeniem (większe ryzyko krwawień),

- środków antykoncepcyjnych z dziurawcem (ryzyko nieskutecznej antykoncepcji),

- atorwastatyny (statyna syntetyczna stosowana w leczeniu hipercholesterolemii) z monakoliną K (statyna uzyskiwana w ramach fermentacji czerwonego ryżu – stosowane razem zwiększają ryzyko uszkodzenia mięśni).

* Stosując suplementy diety w okresie laktacji należy brać pod uwagę możliwość penetracji substancji do mleka matki, z którym dostaje się do organizmu dziecka.
* Transport substancji do mleka matki potęguje między innymi:

- mała masa cząsteczkowa

- dobra rozpuszczalność w tłuszczach

- dobre wchłanianie

- wysokie stężenie we krwi

- okres pierwszych dwóch tygodni laktacji.

* Na podstawie dawki substancji zażywanej przez matkę możliwe jest określenie względnej dawki przyjmowanej przez karmione dziecko (ang. relative infant dosage – RID). **Wartość RID poniżej 10% ogólnie uznaje się za bezpieczną dla karmionego dziecka.**
* **W obawie przed nadmierną ekspozycją dziecka na daną substancję najlepiej suplementy diety przyjmować tuż po karmieniu lub przed najdłuższą przerwą w karmieniu**.
* Bezpieczeństwo suplementów diety pochodzenia roślinnego często nie zostało sprawdzone u kobiet w laktacji i wiele z nich jest przeciwwskazane w okresie karmienia piersią, na przykład:

- ashwagandha (źródło: *Uchwała nr 4/2020 Zespołu do spraw Suplementów Diety*),

- różeniec górski (źródło: *Uchwała nr 2/2021 Zespołu do spraw Suplementów Diety*).

* Substancje zawarte w niektórych suplementach diety przechodzą do mleka matki i mogą negatywnie wpływać na dziecko, np. kofeina (ryzyko wystąpienia rozdrażnienia oraz problemów ze snem).
* Określanie maksymalnych dawek witamin i składników mineralnych w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety, powyżej których wykazują one działanie lecznicze, należy do zadań Zespołu do spraw Suplementów Diety (źródło: <https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety>).
* Uznane źródła informacji na temat bezpieczeństwa m.in. witamin oraz składników mineralnych w okresie laktacji to:

- Hale TW, Krutsch K. Hale’s Medications & Mothers’ Milk 2023.

- <https://www.e-lactancia.org>

- Drugs and Lactation Database (LactMed®)

- Recommendations for drugs in the eleventh WHO model list of essential drugs.

- Briggs GG. i wsp. Brigg’s Drugs in Pregnancy and Lactation: A Reference Guide to Fetal and Neonatal Risk. Lippincott Williams & Wilkins. 12th ed. 2021.

- Laktacyjny Leksykon Leków <https://www.kobiety.med.pl/leki/search.php>