

# نظام غذائي يقلل من مخاطر الإصابة بتسمم الحمل



الاثنين 26 ديسمبر 2022 05:30 م

توصلت دراسة إلى أن تناول نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي أثناء الحمل تتعرض لخطر أقل من المعاناة من تسمم الحمل [ أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها باحثون من مستشفى سيدارس - سيناى في مدينة لوس أنجلوس الأمريكية، أن النساء اللواتي التزمّن بالنظام الغذائي عابدين من خطر أقل بنسبة 28 في المئة للإصابة بمقدمات تسمم الحمل ]

## تسمم الحمل

ويحدث تسمم الحمل عندما يصل ضغط دم المرأة إلى مستويات عالية بشكل خطير أثناء الحمل، مما يؤدي إلى تلف الكلى والكبد [ شملت الدراسة، التي نُشرت نتائجها في دورية "جاما نتوروك أوبن"، 7 آلاف و798 امرأة حامل في طفلهن الأول، طلب منهن إكمال استبيان تردد الطعام خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ]

ركز الاستبيان على عادات الأكل خلال الأشهر الثلاثة السابقة لزيارتهم وطلب منهن الإبلاغ عن تناولهن للأطعمة والمشروبات الشائعة [ وصنفت بعد ذلك إلى المكونات التسعة لنظام البحر الأبيض المتوسط - الخضراوات والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات والأسماك ونسبة الدهون الأحادية غير المشبعة إلى الدهون المشبعة واللحوم الحمراء والمعالجة والكحول ] وتم الجمع بين مستويات كل منها في النظام الغذائي للفرد لحساب درجة النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، وتحديد كمية الأطعمة التي يتناولها الشخص [

قال الدكتور بيلو، مدير أبحاث ارتفاع ضغط الدم في "سيدارس - سيناى": "لقد بحثنا أيضاً في المكونات الفردية لنظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي ووجدنا أن تناول كميات أكبر من الخضار والبقوليات والأسماك مرتبط بانخفاض المخاطر المرتبطة بنتائج الحمل السلبية." [

## النظام الغذائي المتوسطي

وأظهرت النتائج أن النظام الغذائي المتوسطي المرتفع كان مرتبطاً باحتمالات أقل بنسبة 21 في المئة لحدوث أي نتائج سلبية للحمل، بحسب صحيفة "ديلي ميل".

وارتبط على وجه التحديد بانخفاض خطر الإصابة بمقدمات تسمم الحمل بنسبة 28 في المئة وانخفاض خطر الإصابة بسكري الحمل بنسبة 37 في المئة - حيث تصاب المرأة بمرض السكري أثناء الحمل [

قالت البروفيسورة كريستين ألبرت، رئيسة قسم أمراض القلب، إن النظام الغذائي هو "أسلوب حياة مهم" للوقاية من نتائج الحمل السلبية [ وهذا النظام مفيد بشكل خاص للنساء الحوامل فوق سن 35.

وتابعت: "تضيف هذه النتائج إلى مجموعة الأدلة المتزايدة التي تثبت أن النظام الغذائي على طراز البحر الأبيض المتوسط قد يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة المرأة طوال العمر، بما في ذلك أثناء الحمل".

لكن الدكتور بيلو شدد على أن هناك حاجة لدراسات طويلة الأجل لتقييم ما إذا كان الترويج لنظام البحر الأبيض المتوسط في وقت قريب من فترة الحمل وطوال فترة الحمل يمكن أن يمنع مضاعفات الحمل ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل [

وتصيب مقدمات تسمم الحمل ما يصل إلى ثمانية بالمائة من النساء الحوامل في جميع أنحاء العالم [ ويُعتقد أنه مسؤول عن 15 بالمائة من حالات الحمل المبكر في الولايات المتحدة [ كما أنه مسؤول عن ما يقرب من 76 ألف حالة وفاة بين الأمهات ووفيات 500 ألف طفل كل عام ]