

Kehamilan dan Vegetarian

NOV 17, 2020

Didukung dengan pengetahuan nutrisi yang baik, Anda tidak perlu khawatir menjadi vegetarian dan vegan karena kebutuhan nutrisi Anda akan dapat dipenuhi dari diet yang sehat dan beragam.

Ada beberapa nutrisi penting yang sebaiknya Anda perhatikan saat memilih menjadi vegetarian maupun vegan.

Akhir-akhir ini banyak orang memutuskan untuk menjadi vegetarian, bahkan vegan. Didukung dengan pengetahuan nutrisi yang baik, Anda tidak perlu khawatir menjadi vegetarian dan vegan karena kebutuhan nutrisi Anda akan dapat dipenuhi dari diet yang sehat dan beragam. Hanya saja, ada beberapa nutrisi penting yang sebaiknya Anda perhatikan saat memilih menjadi vegetarian maupun vegan. Apa saja? Yuk kita bahas lebih lanjut.

*Vegetarian adalah orang yang mengonsumsi makanan nabati dan masih memperbolehkan produk sekunder hewani seperti susu, mentega dan telur

*Vegan adalah orang yang menghindari produk hewani sama sekali dalam makanan dan kesehariannya

Zat Besi

Zat besi berperan dalam system sirkulasi tubuh dan mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh. Kebutuhan akan zat besi meningkat secara signifikan pada masa kehamilan untuk mendukung penambahan volume darah ibu dan juga pembuatan sel darah baru bayi.

Pada umumnya, orang dewasa membutuhkan sekitar 13 miligram zat besi tiap harinya (AKG, 2013). Sedangkan bagi wanita yang sudah mengalami datang bulan membutuhkan 26 mg dan 35-39 mg (AKG, 2013) bagi ibu yang sedang mengandung pada trimester 2-3.

Penting untuk diingat bahwa zat besi heme, atau hewani, lebih mudah untuk diserap, dicerna dan digunakan oleh tubuh (bioavailable) dengan tingkat penyerapan bisa mencapai 50%. Sementara itu, zat besi non-heme, atau nabati, lebih sulit untuk

diserap dan digunakan (tingkat penyerapan 10-18%). Dengan demikian, untuk meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, para vegetarian disarankan untuk mengonsumsi makanan atau minuman yang kaya vitamin C saat memakan sumber zat besi nabati

Kalsium

Makronutrisi yang kedua adalah kalsium. Di saat mengandung, kalsium dibutuhkan untuk perkembangan tulang dan gigi bayi dan juga menjaga kepadatan tulang ibu. Kebutuhan kalsium saat mengandung adalah 1.200 mg per hari¹, tidak berbeda jauh dengan orang dewasa pada umumnya. Hal ini dikarenakan oleh regulasi kalsium yang sangat efisien disertai penyerapan yang lebih efektif di masa kehamilan dan menyusui.

Bagi para vegetarian yang tidak mengonsumsi produk susu sapi, kebutuhan kalsium dapat dipenuhi dari beberapa jenis makanan seperti sereal yang difortifikasi, produk kedelai, kacang empuk (seperti kacang merah) dan polong-polongan. Buah-buahan dan sayuran juga mengandung kalsium meski tidak dalam jumlah yang signifikan. Penggunaan suplemen tambahan mungkin bermanfaat bagi vegetarian dan vegan yang tidak mengonsumsi produk susu sama sekali.

Vitamin B12

Meskipun jarang terdengar jika dibandingkan dengan asam folat, vitamin B12 memerlukan perhatian khusus dari para vegan yang tidak mengonsumsi produk hewani dalam bentuk apapun karena secara natural vitamin B12 hanya terdapat dari sumber hewani.

Kita memerlukan vitamin B12 sebagai koenzim beberapa metabolisme tubuh terutama di bagian pengurutan dan pengkopian DNA. Defisiensi vitamin B12 dapat menyebabkan anemia, yang akan mempengaruhi ketersediaan oksigen dan dapat mempengaruhi perkembangan bayi.

Kebutuhan akan vitamin B12 bagi vegan adalah 2,6µg/hari¹ dapat dipenuhi dengan diet yang sehat serta pengonsumsi suplemen sebesar 2µg /hari dan saat ini ada suplemen yang bersumber pada alga.

Omega 3

Nutrisi penting yang patut mendapat perhatian oleh para vegetarian berikutnya adalah DHA yang merupakan asam lemak Omega 3. Omega 3 berperan besar dalam perkembangan otak bayi sehingga penting untuk dimasukkan ke dalam checklist para ibu yang tengah mengandung.

Karena biasanya ditemukan pada ikan laut dan produk laut lainnya, vegetarian dan

vegan mungkin menemui kesulitan untuk mengkonsumsinya. Sumber nabati dapat menjadi pilihan, seperti flaxseed, biji chia, biji bunga matahari dan produk-produk yang bersumber dari alga/ rumput laut. Kebutuhan harian omega 3 ibu yang sedang mengandung adalah 1400 mg¹. Pengkonsumsian suplemen sebesar 1.000 mg/hari sangat dianjurkan bagi mereka yang tidak dapat mengonsumsi sumber omega 3 nabati secara berkelanjutan di masa hamil dan menyusui.

Sumber:

1. <http://himagizi.lk.ipb.ac.id/files/2014/01/AKG2013-Hardin-Final-Edit-bersama.pdf>

Bagikan sekarang