

Kabanata 4: Food Supplements

A. Ano ang *Food Supplements*

Ang *food supplements* ay mga karagdagang bitamina at mineral na iniinom upang masiguro na may sapat na nutrisyon ang isang tao. Para sa mga buntis, mahalaga ang mga ito upang mapanatiling malusog ang ina at sanggol. Madalas itong nasa anyo ng tabletas, kapsula, o likido.

B. Mga karaniwang Uri ng *Food Supplements* para sa buntis na ina

Narito ang ilan sa mga pinaka karaniwang *food supplements* ang inirerekomenda para sa mga buntis:

Ferrous Sulfate + Folic Acid

Generic Brand: *Sangobion, Hemarate FA*

Ang *ferrous sulfate* at *folic acid* ay ginagamit upang maiwasan ang anemia at matiyak na may sapat na folic acid para sa pag-unlad ng sanggol. Ayon sa Department of Health (DOH), ang *ferrous sulfate* at *folic acid* ay pangunahing bahagi ng mga prenatal vitamins na ibinibigay sa mga health center dahil napatunayan itong epektibo sa pag-iwas sa anemia at *neural tube defects* sa mga sanggol (DOH, 2021).

Calcium Carbonate + Vitamin D3

Generic Brand: *Calvit, Calci-aid*

Ang uri ng food supplement na ito ay matutulungan ang mga buntis na makakuha ng sapat na calcium para sa malusog na buto at ngipin ng sanggol, pati na rin para sa kalusugan ng buto ng ina. Ayon sa World Health Organization (WHO), ang kombinasyon ng *calcium* at *vitamin D* ay mahalaga para sa kalusugan ng buto, at ito ay kasama sa mga rekomendasyon para sa mga buntis upang maiwasan ang mga komplikasyon sa buto (WHO, 2022) .

Multivitamins with Iron

Generic Brand: *Iberet, Obimin*

Ang *multivitamins with iron* ay kasama sa *essential medicines list* ng DOH para sa mga buntis dahil sa kakayahan nito na magbigay ng kumpletong nutrisyon at maiwasan ang mga komplikasyon na dulot ng kakulangan sa mga mahahalagang nutrients (DOH, 2021) .

Vitamin A

Generic Brand: *Retinol*

Ito ay iniinom upang matiyak na ang buntis ay may sapat na *vitamin A*, na mahalaga para sa *immune function* at mata ng sanggol. Ayon sa WHO, ang sapat na *vitamin A intake* ay mahalaga para sa kalusugan ng ina at sanggol, ngunit kailangan maingat sa dosis upang maiwasan ang *toxicity* (WHO, 2022).

Omega-3 DHA

Generic Brand: *Obimin Plus, Enfamama A+*

Ito ay isang uri ng *food supplement* na mahalaga para sa pag-unlad ng utak at mata ng sanggol. Sa panahon ng pagbubuntis, tumutulong ang DHA sa tamang paglaki ng utak at paningin ng sanggol, lalo na sa huling trimester (Mayo Clinic, 2023). Ang sapat na DHA *intake* ay nauugnay sa mas mahusay na *cognitive* at *visual development* ng bata.

C. Kailan dapat gumagamit ng Supplements

Ang paggamit ng food supplements ay dapat na may gabay ng doktor o health care provider. Karaniwang inirerekomenda na magsimulang uminom ng folic acid bago pa man mabuntis at ipagpatuloy ito sa unang tatlong buwan ng pagbubuntis. Ang ibang *supplements* tulad ng *iron, calcium, at vitamin D* ay inirerekomenda batay sa pangangailangan ng buntis na ina. Mahalaga ring sundin ang tamang dosis ng mga *supplements* upang maiwasan ang labis na pagkonsumo ng mga *nutrients* na maaaring makasama sa kalusugan. Upang mas maging maalam sa tamang dosis ng mga *food supplements* maaaring basahin ang artikulo na ito ([link ng article sa modyul ng macronutrients](#)).

D. Paalala sa Posibleng Panganib at Tamang paggamit ng Supplements

Sundin ang Reseta ng Doktor

Mahalaga na sundin ang tamang dosis na inirerekomenda ng iyong doktor. Ang labis na paggamit ng *supplements*, tulad ng *iron*, ay maaaring magdulot ng mga *side effects* o di kaaya-ayang epekto sa katawan tulad ng *constipation*, pagsusuka, at pananakit ng tiyan.

Iwasan ang Pagkonsumo ng Labis

Ang labis na *vitamin A* ay maaaring magdulot ng depekto sa panganganak. Kaya't mahalagang sundin ang dosis na inirerekomenda.

Mag-ingat sa mga Over-the-Counter Products

Hindi lahat ng *supplements* ay ligtas sa pagbubuntis. Kaya't mahalagang kumonsulta muna sa doktor bago gumamit ng kahit anong *over-the-counter supplements*.

Huwag Gamitin Bilang Kapital ng Masustansyang Pagkain

Ang food supplements ay pandagdag lamang at hindi dapat ipalit sa balanseng diyeta na mayaman sa sariwang prutas, gulay, at iba pang pagkain na nagbibigay ng natural na sustansya.