السكر الاصطناعي أثناء الحمل آمن أم خطر؟

كل النساء الحوامل يطرحن هذا السؤال: "هل يمكنني تناول المحليات الاصطناعية أثناء الحمل؟". كلهن يخفن من تأثيراتها السلبية على الجنين، إذ تعتقد كثيرات أنّ هذه المواد قد تصيب الجنين بتشوهات خلقية.

أجريت أبحاث كثيرة على المحليات الاصطناعية لأنّها موجودة في عدد كبير من المأكولات والأغذية التي نتناولها بشكل يومي. ولكن الأبحاث التي تربط علاقة هذه المحليات بصحة المرأة الحامل والجنين ليست كثيرة. وحتى الآن، تثبت الدراسات أنّ المحليات المصرح بها بريئة وآمنة.

نعم! يمكنك أيتها الحامل تناول السكر الاصطناعي أثناء الحمل. لكن يجب التأكد بأنّ نوع السكر الاصطناعي المستخدم في المنتج الغذائي مدرج على القائمة المصرح باستخدامها عالمياً من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء. هذه القائمة تضم: الأسبارتم، السكرين، الأسيسولفام بوتاسيوم، سكرالوس (الموجود باسم سبلاندا في الأسواق)، السيكلامات والستيفيا الذي طُرح مؤخراً.

لذا، ننصحك باستخدام الستيفيا لأنّه نبتة طبيعية تتمتع بمذاقٍ حلو. يمكنك إيجاد الستيفيا في المتجر تحت اسم بيورفيا. ومؤخراً يمكن إيجاده في الأسواق العربية تحت اسم كاندريل ستيفيا. يمكن إضافة هذا السكر الى مشروباتك الساخنة من أجل عدم زيادة كمية السعرات الحرارية فيها.

كما يمكن للمرأة الحامل أن تتناول المشروبات الغازية "الدايت" التي تحتوي على الأسبارتم. اذ أنّ الدراسات العلمية تفيد بأنّه يمكن تناول ما يقارب 2.8 غرامات من الأسبارتم في اليوم ما يعني حوالي 14 علبة من المشروبات الغازية "الدايت".

تجدر الإشارة الى أنّه لا يجب على الحامل نسيان أنواع الأغذية الصحية والضرورية والاستعاضة عنها بهذه المشروبات التي لا تمنحها أي نوع من المغذيات. لذا ننصح الحامل بالإكثار من شرب الحليب الخالي من الدسم، واللبن الخالي من الدسم وعصائر الفواكه الطبيعية التي تزوّدها بكمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن

المواد الهامة لها ولطفلها.