

ORALNA KONTRACEPCIJA

Oralne kontraceptivne pilule sadrže mešavinu ženskih hormona estrogena i progesterona i onemogućavaju nastanak trudnoće sprečavajući ovulaciju. Mada se efikasno može kontrolisati začće, oralna kontraceptivna sredstva mogu imati sporedne efekte uključujući glavobolju, porast telesne težine i zadržavanje tečnosti.

Oralne kontraceptivne pilule (OCP) imaju uticaj na nutritivni status. One povećavaju potrebu za sledećim vitaminima :VITAMINOM B1, B2, B12 I B6. **OCP** učestvuju u metabolizmu i povećavaju potrebu za ovim vitaminima. Na primer: za vitamin B6 potrebe su povećane 2 do10 puta kada se uzimaju. OCP. Folna kiselina interferira u metabolizmu sa OCP. Žene koje koriste OCP imaju povećane potrebe za folnom kiselinom. Deficit folne kiseline je potencijalno opasan za fetus u ranoj trudnoći i može da izazove kongenitalne anomalije (defekt neuralne cevi, rascep usne i nepca).

Važno je istaći: 3 do 6 meseci pre planirane trudnoće treba prestati sa uzimanjem OCP. Tokom meseci trudnoće potrebna je suplementacija vitaminima B kompleksa sa 0,8mg folne kiseline da bi se popunili prazni depoi. Povećana je potreba i za vitaminom C, cinkom i magnezijumom, dok su smanjene potrebe za vitaminom A, vitaminom K i bakrom.

OCP povećavaju nivo proteina koji transportuje vitamin A i povećavaju nivo vitamina A u krvi. Visoke doze vitamina A treba izbegavati jer OCP mogu povećati šanse za toksičnost vitamina A, ako se uzme u velikim dozama. Povećavaju nivo vitamin k-zavisnih proteina u krvi i povećavaju rizik za povećanu koagulaciju. Takođe, povećava nivo cirkulišućeg bakra u krvi.

Oralne kontraceptivne pilule mogu narušiti sposobnost žene da kontroliše nivo lipida i glukoze u krvi, tako da mogu nastati hiperlipidemija i poremećena tolerancija glukoze. Ove žene moraju biti pažljive u odabiru namirnica, moraju minimizovati konzumiranje zasićenih i hidrogenizovanih masti (margarin), kao i rafinisane ugljene hidrate i šećer da bi održale normalne nivoe lipida i glukoze u krvi. Ishrani treba dodati folnu kiselinu, najbolje u vidu vitamina B kompleksa, vitamin C i multimineralni suplement ili samo magnezijum i cink.