

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION ET GROSSESSE

LA VITAMINE B9 ET LA PRÉVENTION DES MALFORMATIONS NEUROLOGIQUES FŒTALES

Il est devenu important de prévenir l'apparition de malformations neurologiques qui sont de 1 cas sur 1000 grossesses. Cette prévention passe par un apport suffisant en vit B9 chez les femmes en âge de procréer, et donc bien avant la grossesse. Le déficit en vit B9 n'est pas rare en France.

Les aliments riches en vit B9 sont :

Les épinards, le cresson, la mâche, salade, choux, endive, blette etc...

Melon, fruits oléagineux (noix, châtaigne, pois chiche etc...), fruits secs, agrumes etc...

Encore une fois certains légumes sont la source principale de vita B9. Mais vous remarquez que ce sont certains légumes, les légumes à feuille uniquement.

Voilà pourquoi il est recommandé de varier au maximum son alimentation et notamment les fruits et légumes car ils apportent différents micronutriments qui se complètent.