

Þurfum við að hafa áhyggjur af næringu kvenna á meðgöngu?

Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir eðlilegan vöxt og þroska barns í móðurkviði. Hún stuðlar að heilbrigði barnsins síðar á ævinni og er einnig mikilvæg fyrir heilsu og vellíðan móður á meðgöngu. Sum vítamín og næringarefni eru sérstaklega mikilvæg á meðgöngu.

Kalkþörf móður eykst mjög á meðgöngu vegna uppbyggingar beina fósturs. Þessari auknu þörf er svarað með aukinni upptöku kalks og fosfórs frá þörmum en D-vítamín er nauðsynlegt til að auka slíka upptöku. Vegna veðurfars á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi og þarf að fá það úr mat. Helstu fæðutegundir sem innihalda D-vítamín eru lýsi og feitur fiskur. Vanstarfsemi skjaldkirtils móðurs getur haft áhrif á heila- og taugaþroska fóstursins þar sem skjaldkirtill fósturs hefur ekki framleiðslu á hormónum fyrr en á 13. viku en full framleiðsla verður á 19.-20. viku meðgöngu.¹ Þangað til er fóstrið háð skjaldkirtilshormónum frá móður. Joð er mikilvægt fyrir eðlilega starfsemi skjaldkirtils, en joð er aðallega að finna í fiski, mjólk og mjólkurvörum. Á meðgöngu eykst þörf fyrir járn til að viðhalda eðlilegum blóðhag móður. Járn er mest í kjöti og einnig í fiski, belgjurtum, grænmeti og hnetum. Fólat er mikilvægt næringarefni á meðgöngu, skortur getur aukið líkur á alvarlegum skaða á miðtaugakerfi fósturs. Grænmeti, korn, hnetur og baunir eru dæmi um fæðutegundir sem innihalda fólat.

Nýlega kom út könnun Embættis landlæknis og Rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands á mataræði Íslendinga árin 2019-2021.² Könnunin sýndi að einungis 2% Íslendinga borða ráðlagðan dagsskammt (að minnsta 500 gr) af grænmeti og ávöxtum. Einnig kom fram að D-vítamínneysla þeirra sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamínjafa er langt undir ráðlögðum dagsskammti (15-20 míkrogrömm (600-800 IE) á dag). Joðneysla hefur einnig minnkað um 20% að meðaltali frá síðustu síðustu landskönnun frá árunum 2010-2011, fyrst og fremst í yngsta aldurshópi kvenna (18-39 ára). Var það talið skýrast af minni mjólkurneyslu og lítilli fiskneyslu. Járnneysla hefur minnkað frá síðustu landskönnun og engin kona á barneignaldri nær ráðlögðum dagsskammti fyrir járn (15 mg á dag). 12% kvenna á barneignaldri

taka inn fæðubótaefni sem inniheldur fólat, en öllum konum á barneignaldri er ráðlagt að taka fólat sem fæðubótaefni. Einungis 1% þátttakenda í hópi kvenna 18-39 ára nær að fylgja ráðleggingum um tvær til þrjár fiskmáltíðir á viku. Þetta er umhugsunarefni þar sem fiskur og fiskafurðir eru næringarrikar af próteini, joði, járn, D-vítamíni og ómega-3 fitusýrum. Jákvætt er að heildarneysla kolvetna og viðbættis sykurs hefur minnkað hjá Íslendingum. Þrátt fyrir það fer algengi meðgöngusykursýki hratt vaxandi og höfðu tæplega 19% kvenna sem fæddu á Landspítala á árinu 2018 meðgöngusykursýki.³

Rannsókn Ellenar A. Tryggvadóttur og félaga sem birt er í þessu tölublaði *Læknablaðsins* skoðar neyslutíðni matvæla og bætiefna og fylgni við styrk langra ómega-3 fitusýra í blóðvökva barnshafandi kvenna. Þar kemur meðal annars fram að 35% barnshafandi kvenna borða fisk, eina helstu fæðuuppsettun langra ómega-3 fitusýra, að minnsta kosti tvisvar sinnum í viku í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis. Helmingur af hinum 65% barnshafandi konunum tóku einhver bætiefni með ómega-3. Neysla matvæla og bætiefna sem innihalda ómega-3 fitusýrur endurspegladist í styrk þeirra í blóðvökva. Hins vegar var engin fylgni á milli neyslutíðni íslensks fjölvítamíns fyrir þungaðar konur sem inniheldur ómega-3 og styrks þess í blóðvökva.

Aukning hefur orðið í fjölda grænkeragrænmetisæta en ekki virðast vera góðar vísbendingar sem sýna aukna tíðni fylgikvilla á meðgöngu hjá þeim hópi.^{4,5}

Það er áhyggjuefni að mataræði kvenna á barneignaldri á Íslandi uppfyllir ekki næringarþörf fyrir mikilvæg efni eins og D-vítamín, joð, járn og fólat. Mikið úrval er af bætiefnum á markaði og þurfa neytendur að vanda valið út frá mataræði og sérþörfum eins og við þungun. Neytendur eru illa upplýstir um þörfina. Ef þeir kynna sér hana ekki og innihaldslýsingar bætiefna má búast við næringarskort. Landlæknir hefur gefið út góðar almennar leiðbeiningar um mataræði á meðgöngu. Mikilvægt er að kynna þær öllum þunguðum konum.



Sigríður Björnsdóttir

innkirtla- og efnaskiptalæknir, Karólínska sjúkrahúsinu í Stokkhólmi, og Hjartamiðstöðinni í Kópavogi

Sigridur.bjornsdottir@ki.se

Aukning hefur orðið í fjölda grænkeragrænmetisæta en ekki virðast vera góðar vísbendingar sem sýna aukna tíðni fylgikvilla á meðgöngu hjá þeim hópi.

Do we need to worry about maternal nutrition during pregnancy?

Sigríður Björnsdóttir, MD, PhD, Specialist in Endocrinology and Diabetes. Department of Endocrinology, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden. Hjartamiðstöðin, Kópavogur, Iceland

doi 10.17992/ibl.2022.05.688

Heimildir

- Burrow GN, Fisher DA, Larsen PR. Maternal and fetal thyroid function. *N Engl J Med* 1994; 331: 1072.
- Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2019-2021. landlaeknir.is/servlet/file/store93/item49171/Hvadbordaislendingar_vefur_endanlegt.pdf - apríl 2022.
- Júliúsdóttir ÞJ, Hrafnkelsson H, Bjarnadóttir RL, et al. Meðferð með hreyfiseðli í kjölfar meðgöngusykursýki. *Læknablaðið* 2019; 105: 555-60.
- Wang Z, Zhao S, Cui X et al. Effects of Dietary Patterns during Pregnancy on Preterm Birth: A Birth Cohort Study in Shanghai. *Nutr* 2021; 13: 2367.
- Yisahak, SF, Hinkle SN, Mumford SL et al. Vegetarian diets during pregnancy, and maternal and neonatal outcomes. *Int J Epidemiol* 2021; 50: 165-78.