

Matvæla- og fæðuöryggi á meðgöngu

Hugtökin fæðuöryggi og matvælaöryggi hafa verið töluvert í umræðunni undanfarin misseri. Þó svo að hugtökin þyki keimlík hafa þau mismunandi þýðingu. Á vef matvælaráðuneytisins má finna eftirfarandi skilgreiningar á hugtökunum:¹

Fæðuöryggi: Þegar allt fólk, á öllum tímum, hefur raunverulegan og efnahagslegan aðgang að nægum, heilnæmum og næringarríkum mat sem fullnægir þörfum þess til að lifa virku og heilsusamlegu lífi.

Matvælaöryggi: Þegar matvæli eru örugg til neyslu. Matur er meðhöndlaður, matreiðdur og geymdur þannig að hætta á matarsjúkdómum er í lágmarki. Matvæli eru varin fyrir sýkingarvöldum og efnasamböndum sem valdið geta neytendum heilsutjóni.

Grein sem birtist í þessu hefti *Læknaþladsins* tengist matvælaöryggi, en í rannsókninni voru gerðar mælingar á styrk kvikasilfurs í hársýnum frá barnshafandi konum. Fyrstu höfundar greinarinnar eru Edda Dufpaksdóttir og Eva Jacobsen, nemendur í næringarfræði, sem unnu greinina í samstarfi við þverfaglegan hóp sérfræðinga. Matvælaöryggi er sérstaklega mikilvægt á meðgöngu. Að sama skapi er aðgangur að heilnæmum og næringarríkum mat nauðsynlegur og fæðuöryggi því einnig gríðarlega mikilvægt á þessu viðkvæma tímabili. Bæði hugtök endurspeglast í ráðleggingum um mataræði barnshafandi kvenna.² Þar er fjallað um mikilvægi góðrar næringar, en einnig er lögð mikil áhersla á matvælaöryggi, bæði með tilliti til sýkingavarna en einnig ýmissa efnasambanda (meðal annars þungmálma) sem geta verið skaðleg fósturinu.²

Fiskur er dæmi um fæðutegund sem er ráðlögð sem hluti af næringarríku mataræði á meðgöngu, enda góð uppspretta margra mikilvægra næringarefna sem hafa hlutverki að gegna við fósturvöxt og taugaþroska.^{2,3} Í ráðleggingunum um mataræði á meðgöngu² er mælt með að fiskur sé á borðum tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Á sama tíma og fiskur er góð uppspretta næringarefna á borð við prótein, jöð, selen og langar ómega-3 fitusýrur getur hann borið með sér þungmálma, sér í lagi þær tegundir sem eru ofarlega í fæðukeðjunni. Er það mjög ánægjulegt að sjá í grein þeirra Eddu, Evu og félaga að styrkur kvikasilfurs í hári kvenna sem sögðust borða fisk jafnvel þrisvar til fjórum sinnum í viku var innan viðmiða sem Evrópska matvælaöryggisstofnunin setur. Niðurstöðurnar má túlka á þann hátt að það séu hverfandi líkur á að fiskneysla um og jafnvel aðeins yfir núverandi ráðleggingum um fiskneyslu (tvisvar til þrisvar sinnum í

viku) hafi áhættu í för með sér. Hins vegar benda niðurstöðurnar til þess að það gæti verið ástæða til að gera því betri skil í núverandi ráðleggingum hvers vegna skuli varast neysla á tegundum ofarlega í fæðukeðjunni (sérstaklega hákarli) á meðgöngu. Telja höfundar jafnvel þörf á að kynna ráðleggingarnar betur fyrir öllum konum sem geta orðið barnshafandi í ljósi þess að helmingunartími kvikasilfurs er langur. Nýlegar rannsóknir benda til þess að hluti íslenskra kvenna hefji meðgöngu með jöð- og D-vítamínskort^{3,4} og ýmislegt bendir til þess að mikilvægt sé að leiðrétta til dæmis jöðskort áður en konan verður barnshafandi.⁵ Það gæti því verið margvíslegur ávinningur af því að leggja aukna áherslu á mikilvægi næringar og heilnæmi matvæla fyrir konur sem geta orðið barnshafandi.

Í Matvælastefnu fyrir Ísland til ársins 2030 er meðal annars lögð áhersla á matvælaöryggi, en einnig gæði og heilnæmi matvæla. Tillaga til þingsályktunar liggur nú fyrir um að unnið verði samkvæmt matvælastefnu til ársins 2040 og lögð er fram framtíðarsýn varðandi matvælaframleiðslu. Um metnaðarfulla sýn er að ræða og full ástæða til að gera sér vonir um að mikilvægum verkefnum sem tengjast matvæla- og fæðuöryggi verði hrint í framkvæmd. Má þar nefna mælingar á næringarinnihaldi og styrk ýmissa efnasambanda í íslenskum matvælum. Um er að ræða mikilvæga undirstöðu bæði fæðu- og matvælaöryggis og forsendu þess að unnt sé að setja fram ráðleggingar um fæðuval sem tryggja hæfilegt magn lífsnauðsynlegra næringarefna, án þess að hætta sé á því að styrkur óæskilegra efna geti valdið heilsutjóni.

Heimildir

1. Fæðuöryggi og matvælaöryggi eru ekki það sama. Matvælaráðuneytið, Reykjavík 2022. stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2022/06/24/Faeduoryggi-og-matvaelaoryggi-eru-ekki-thad-sama/ febrúar 2023.
2. Mataræði á meðgöngu. Fróðleikur fyrir konur á barneignaaldri. Embætti landlæknis í samstarfi við Matvælastofnun, Mæðraværnd, Þróunarstofu heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Rannsóknastofu í næringarfræði, Reykjavík 2018. landlaeknir.is/servelet/file/store93/item35168/Mataraeði%20a%20medgongu%20baekl.2018-5.pdf - febrúar 2023.
3. Adalsteinsdóttir S, Tryggvadóttir EA, Hrólfssdóttir L, et al. Insufficient iodine status in pregnant women as a consequence of dietary changes. *Food Nutr Res* 2020; 64.
4. Magnúsdóttir KS, Tryggvadóttir EA, Magnúsdóttir OK, et al. Vitamin D status and association with gestational diabetes mellitus in a pregnant cohort in Iceland. *Food Nutr Res* 2020; 65.
5. Dineva M, Fishpool H, Rayman MP, et al. Systematic review and meta-analysis of the effects of iodine supplementation on thyroid function and child neurodevelopment in mildly-to-moderately iodine-deficient pregnant women. *Am J Clin Nutr* 2020; 112: 389-412.



Ingibjörg Gunnarsdóttir

prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands og deildarstjóri næringastofu Landspítala

Fiskur er ráðlagður sem hluti af næringarríku mataræði á meðgöngu, enda góð uppspretta margra mikilvægra næringarefna sem hafa hlutverki að gegna við fósturvöxt og taugaþroska. Í ráðleggingunum er mælt með að fiskur sé á borðum tvisvar til þrisvar sinnum í viku.

Food safety and food security during pregnancy

Ingibjörg Gunnarsdóttir
Professor at the University of Iceland and Head of Department of Clinical Nutrition at Landspítali-National University Hospital

doi 10.17992/lbl.2023.03.732