

# Gætu orðið fyrst í heiminum til að skima fæðuval barnshafandi kvenna í upphafi meðgöngu

**Ingibjörg Gunnarsdóttir heiðursvísindamaður Landspítala 2023 sigtar út konur sem skortir lykilnæringarefni á meðgöngu með nýrri lausn í mæðraverndinni. Hún segir lækna orðna meðvitaða um mikilvægi mataræðis fyrir heilsuna – ólíkt því sem var fyrir ekki svo löngu, enda næringarfræði ung vísindagrein**

■■■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Verið er að innleiða lausn sem stuðlar að markvissari ráðleggingum um næringu á meðgöngu í mæðravernd tveggja heilsugæslustöðva um þessar mundir. Markmiðið er að minnka líkur á kvillum á meðgöngu.

„Og ef okkur tekst að innleiða þetta á landsvísu verðum við fyrsta landið í heiminum til að innleiða spurningar um fæðuval við upphaf meðgöngu,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir, heiðursvísindamaður Landspítala 2023.

Ingibjörg er prófessor í næringarfræði við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands. Hún er einnig deildarstjóri Næringarstofu Landspítala og forstöðumaður rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala. Hún tekur við sem aðstoðarrektror vísinda Háskóla Íslands 1. júlí næstkomandi.

„Hugmyndin er að barnshafandi konur svari spurningunum fyrir fyrsta samtali við ljósmóður,“ segir hún. „Ljósmæður eiga að ráðleggja um fæðuval og með þessu má nálgast þá umræðu út frá svörum í stað þess að koma með hlaðborð af ráðleggingum.“ Lausnin sem sé í Sögukerfinu geri vinnu ljósmæðra markvissari.

„Við fundum ekki svona skimunartæki fyrir barnshafandi konur þegar við hófum þessa vinnu en alengt er að skimað sé fyrir hættu á vannæringu,“ segir hún, en hugmyndin hafi verið að finna þær konur sem vantar lykilnæringarefni. Rík rannsóknarvinna liggja að baki lausninni og með tímanum verði til mikilvæg gögn á sviði þar sem þeim hafi verið ábótavant.

„Við höfum ekki haft tölfræðilegt afl nema til að skoða þyngdaraukningu, fæðingu stórbura og meðgöngusyksýki. Ef við horfum á meðgöngueitrun og óalgengari kvilla, þurfum við að rannsaka miklu fleiri konur,“ segir hún.

„Með því að innleiða fæðuskimun í upphafi meðgöngu gætum við með tímanum nýtt gögn til að læra meira um tengsl næringar við óalgengari kvilla á meðgöngu,“ segir þessi heiðursvísindamaður.

## Heiðruð fyrir fimmtugt

„Mér finnst ég ekki hafa verið lengi í rannsóknum en þegar ég lít til baka hef ég verið í þessu í 25 ár,“ segir Ingibjörg sem fær þessa vegsemd fyrir fimmtugt.

„Ég fór einhvern veginn alltaf áfram. Ég kláraði framhaldsskóla á Húsavík um jólin 1993, kem suður í matvælafræði haustið á eftir, svo hélt ég áfram í meistaranám og þaðan beint í doktorsnám með nokkrum barnsburðarleyfum,“ segir Ingibjörg, sem hefur eignast þrjá drengi með manni sínum samhliða vísindastarfinu. „Þetta var púsl en gekk allt upp.“

Ingibjörg segir forréttindi að hafa rannsóknartíma í vinnunni í störfum sínum fyrir Landspítala og Háskóla Íslands. „Ég hef því sinnt vísindaskyldunni jafnt og þétt,“ segir hún, og hvernig nýjar spurningar bíði eftir svörum þegar öðrum sé svarað. „Svo þetta vindur upp á sig,“ segir hún og hlær.

Ingibjörg bendir á að stutt sé síðan rannsóknir sýndu að næring á meðgöngu skipti máli fyrir heilsu barna síðar á lífsleiðinni.

„Fimm greinar voru til um málið þegar ég útskrifast sem doktor árið 2003. Síðan þá hefur bæst töluvert mikið við en við erum svona rétt að byrja að geta sýnt fram á að næringarmeðferð skiptir máli til að minnka líkur á kvillum á meðgöngu.“ Af nægu sé að taka.

„Rannsóknir taka langan tíma og ég



er því farin að leggja meiri vinnu í að velja hvað ég skoða,” segir hún. „Fyrir 10 árum fengum við áhugaverðar niðurstöður um að barnshafandi konur yfir kjörþyngd sem borða hollan mat séu ekki í meiri hættu á meðgöngusykursýki en konur í kjörþyngd. Við höfum lengi vitað að ofþyngdin sjálf er áhættuþáttur en svo virtist vera að ef þær borðuðu vel og fylgdu ráðleggingum var áhættan ekki svo mikið aukin,” segir Ingibjörg.

„En þegar ég fór að skoða íhlutandi rannsóknir sem voru gerðar á sviðinu voru konur alltaf valdar inn í rannsóknir á grundvelli þyngdar,” lýsir hún og hvernig heillavænlegra sé að velja konur inn út frá mataræði.

### Ísland aftur joðgnóttarland

Ingibjörg hælir íslenskum konum fyrir að fylgja ráðleggingum, „taka bæði fólat og D-vítamín,” segir hún.

„En við Íslendingar erum rosalega léleg í heilkornaneyslu, ávaxta- og grænmetisneyslu. Sérstaklega grænmetisneyslu. Svo þyrfti fiskneyslan að aukast og samhliða lítilli fiskneyslu hafa helstu joðgjafar fæðunnar horfið,” bendir hún á. Mjólkurneyslan hafi dregist

saman en hún hafi í gegnum tíðina verið mikill joðgjafi.

„Ég veit ekki hvort það er raunhæft að snúa þessari þróun við, svo við erum að skoða hvernig við getum notað joðbætt salt í brauð, þar þurfi að vanda til verka því það er stutt milli þess magns af joði sem er ráðlagt og þess sem getur verið of mikið.“ Embætti landlæknis hafi sett saman faghóp til að ákveða hvernig þetta verði gert.

„Það er líka mikilvægt ef farið er í svona aðgerð, að sjá hvað gerist. Náum við að bæta joðhag viðkvæmra hópa? Eykst tíðni skjaldkirtilssjúkdóma eða minnkar?“ spyr hún og vill sjá Ísland aftur verða að joðgnóttarlandi.

Hún bendir að joðskortur á meðgöngu geti haft áhrif á þroska barna og getu til að læra. „Það er því mikilvægt að snúa þróuninni við og verða aftur þetta joðgnóttarland sem við vorum.“

Ingibjörg segir alveg skýrt að mataræði skipti mæður máli. „Það er ekki eins og menn héldu fyrir 30 árum að það skipti engu hvað móðirin borðar, barnið taki alltaf sitt. Vissulega hefur fóstrið ákveðinn forgang, en næringin þarf að vera til staðar,” segir hún.

„Eins þarf að huga betur að næringarástandi mæðra með börn á brjósti. Það er

*Ingibjörg Gunnarsdóttir er heiðursvísindamaður Landspítala 2023. Hún hefur stundað vísindi í aldarfjórðung, hálfu ævina, og séð þekkinguna á næringarfræði aukast jafnt og þétt. Mynd/gag*



Ingibjörg fór yfir vísindastarf sitt á ráðstefnunni Vísindi á vordögum í hringsalnum á Landspítala nú í lok apríl. Myndlgag

alltaf að koma betur og betur í ljós hvað næring móður hefur mikil áhrif á gæði mjólkur. Þetta þarf ekki að segja neinum bónda en við erum almennt svo fáfróð um okkur sjálf. Auðvitað skiptir máli hvað móðir borðar þegar hún mjólkur.“

### Tengsl við mat að glatast

En hefur Ingibjörg áhyggjur af mataræði almennt? „Ég hef áhyggjur af því að fólk sé búið að missa tengslin við hvaðan lykilnæringarefni koma. Úr hvaða fæðu við fáum hin ýmsu næringarefni.“ Markaðssetning fæðubótarefna sé mjög grimm.

„Stundum gengur hún út á að telja okkur trú um að við séum ekki að fá nóg úr matnum eða að einhver sérstök fæðutegund sé óholl eða vond fyrir okkur. En ef við kippum fæðuflokkum út, eykst þörfin fyrir fæðubótarefni. En á meðan fæðan er mjög fjölbreytt er almennt ekki mikil þörf fyrir fæðubótarefni nema þá D-vítamín á Íslandi,“ segir hún.

„Fjölbreytnin er lykilatriði en í auknum mæli ákveður fólk af einhverjum ástæðum, og ég geri ekki lítið úr þeim, að sleppa ákveðnum fæðuflokkum. Þá verður allt miklu flóknara. Það er hægt að fullnægja þörf fyrir næringarefni á slíku sérféði, en það krefst þekkingar.“ Hún segir lækna alltaf vera að átta sig betur og betur á samspili næringar og heilsu.

„Það er ekkert óeðlilegt að lækni sem lærði fyrir 20-30 árum hafi ekki trú á að hægt sé að auka lífsgæði eða bæta einkenni sjúkdóma með næringu, vegna þess að þekkingin var ekki til staðar á

þeim tíma. Það var ekki búið að gera íhlutandi rannsóknir á mörgum sviðum.“

Ingibjörg segir að til að beita meðferðum í klínísku starfi þurfi að gera íhlutandi rannsóknir um hvort meðferðin virki. „Það á eftir að gera margt,“ segir hún. „Ég hef trú á því að næringin skipti meira máli en við höfum sýnt fram á í dag. Ég tel að það sé alveg augljóst. Að borða mat frá náttúrunnar hendi en ekki það sem búið er að sula saman í iðnaðarframleiðslu skipti meira málið fyrir heilbrigði en við höfum sýnt fram á.“

En hvað ætlar hún svo að rannsaka næstu misseri? „Ég sé fyrir mér að fylgja eftir spurningum sem við eigum enn ósvarað varðandi joð. Ég verð ekki sátt fyrr en við erum komin með joðhag Íslendinga á gott ról aftur,“ segir hún.

„Svo langar mig að setja upp rannsóknarverkefni þar sem við beitum fæðuskimun í upphafi meðgöngu til að forgangsraða leiðbeiningum til barnshafandi kvenna, með það að markmiði að minnka líkur á meðgöngusykursýki á Íslandi. Síðan er kallað eftir frekari rannsóknum á joðinntöku og joðhag ungra barna.“ Og hún sé nú að blanda sér í evrópskt verkefni.

„Við erum enn að skilgreina hvað sé æskilegur styrkur joðs í móðurmjólk. Við vitum það ekki í dag,“ segir hún og að spennandi spurningar flæði fram. „Þetta er svið sem ég mun fylgja eftir.“

En hverju er hún svo stoltust af hingað til á ferlinum? „Að hafa náð að kveikja áhuga annarra og tekist að laða flotta næringarfræðinga að spítalanum.“

## Staða vísinda að mörgu leyti góð

„Staða vísinda er að mörgu leyti góð en það vantar bæði umgjörð og tíma,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir heiðursvísindamaður Landspítala 2023. Hún tekur við sem aðstoðarrektor vísinda Háskóla Íslands 1. júlí. Hún segir að oft snúist vísindastarf um forgangsröðun og að taka tímann frá.

„En það er erfitt að segja þetta þegar sjúklingahóparnir bíða,“ segir hún, og að sérstaklega þurfi að efla vísindi á Landspítala. Spurð hvort hún telji að það hafi eitthvað að segja að Runólfur Pálsson forstjóri hefur tekið vísindin beint undir sig svarar hún: „Ef honum tekst þetta ekki, er erfitt að trúa að það takist, því hann hefur skilninginn, þekkinguna og reynsluna til að lyfta vísindunum upp.“ Það geti tekið sinn tíma. „Því akút verkefni eru brýn.“

Ingibjörg segir stöðuna spennandi og heilmikla vinnu framundan við að efla rannsóknir á heilbrigðisvísindasviði. „Svo verður gaman að kynnast rannsóknum á öðrum sviðum líka. Ég þekki best heilbrigðis- og náttúruvísindin og gaman að kynnast fjölbreyttari flóru,“ segir hún.