

Mataræði á meðgöngu

II. Séræði og val á bætiefnum

nóvember-desember 2020

Óla Kallý Magnúsdóttir næringarfræðingur
ola.kally.magnusdottir@heilsugaeslan.is



Sérfæði

- Þegar ákveðnar fæðutegundir eða heilu fæðuflokkarnir eru útilokaðir einhverra hluta vegna
 - Ofnæmi/óþol
 - Jurtafæði
 - Skoðanir
 - Smekkur
 - Val
 - Annað...



Hvers vegna fylgja barnshafandi konur ekki ráðleggingum um neyslu helstu joðgjafa fæðunnar?

Íslensk rannsókn, óbirt gögn



13% neyta aldrei mjólkurvara -
27% neyta tveggja skammta
eða fleiri á dag

- 3% grænmetisæta/grænkeri
- 7% ofnæmi/óþol
- 14% finnast þær góðar
- 24% gáfu enga skýringu



9% borða aldrei fisk – 27%
borða fisk tvisvar í viku eða
oftar

- 3% ofnæmi
- 5% grænmetisæta/grænkeri
- 10% finnast fiskur ekki góður
- 15% eldar ekki heima
- 18% gáfu enga skýringu

MS ritgerð í ljósmóðurfræði
Þórdís Björg Kristjánsdóttir

Sérfæði

- Leiki grunur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett er mikilvægt að vanda fæðuval og velja matvæli sem innihalda þau efni sem líkaminn og fóstrið þarf á að halda
- Einnig þarf í sumum tilfellum að taka bætiefni
- Þarna gegnir fæðusaga lykilhlutverki

- Nokkur dæmi...

Mjólkurvörum sleppt

- Ríkt af próteinum, B2-vítamíni, B12-vítamíni, kalki, joði, seleni, kalíum
- Fyrsta val er að hvetja til neyslu hreinna mjólkurvara sé þess kostur
 - Ath að ostur kemur ekki í staðinn fyrir mjólkurvörur sem uppspretta fyrir joð líkt og fyrir kalk
- Það sem gæti vantað ef einungis mjólkurvörum er sleppt:
 - Kalk
 - Joð
- Kalk:
 - kalkbættar vörur
 - Kalktöflur
 - heilkornavörur, dökkgrænt grænmeti, sesamfræ/tahini, möndlur, hnetur og sojaostur (tófú)
- Joð
 - fæðubótarefni sem innihalda joð
 - fiskur

Fiski og sjávarfangi sleppt

- Ríkt af próteinum, omega-3 fitusýrum, jöði og D vítamíni
- Fyrsta val er að hvetja til neyslu óunnins fisks og sjávarfangs sé þess kostur
- Það sem gæti vantað ef einungis fiski er sleppt:
 - Jöð
 - Omega-3
- Jöð
 - fæðubótarefni sem innihalda jöð
 - mjólkurvörur (ekki ostur)
- Omega-3
 - Omega-3 fitusýrur í töfluformi
 - Ef forðast omega-3 fitusýrur sem unnar eru úr fiskafurðum er mögulegt að fá styttri omega-3 fitusýru, alfa-línólensýra (ALA) úr jurtaafurðum en hún getur að hluta til breyst í langar omega-3 fitusýrur í líkamanum. Dæmi um uppsprettur ALA hjá þeim sem neyta jurtafæðis eru rapsolía, sojaolía, valhnetur, chiafræ og hörfræ.

Kjöti og kjötvörum sleppt

- Ríkt af próteinum, járni, sinki og seleni auk þess að veita töluvert af B-vítamínum svo sem B12-vítamíni
- Fyrsta val er að hvetja til neyslu á mögru, óunnu kjöti sé þess kostur
- Það sem gæti vantað ef einungis kjöti er sleppt:
 - Járn
- Járn
 - Í flestum tilfellum er nóg að bregðast við með því að borða daglega járnríkan mat
 - Ef forðast dýraafurðir ætti að borða ríkulega af járnríkum fæðutegundum úr juratríkinu, s.s. baunir, linsubaunir, dökkgrænt grænmeti, járnþætt morgunkorn, gróft korn, fræ og heilkorna gróft brauð
 - Gott er að hafa í huga að járníð í matnum nýtist líkamanum betur ef C-vítamínríkur er borðaður samhliða járnríkum mat.
 - Járníð í matnum nýtist hins vegar verr ef te, kaffi, kakó eða mjólk er drukkið með máltíðinni.
 - Ef það ekki dugar gæti þurft að íhuga járn sem bætiefni.

Jurtafæði

- Grænkerafæði (e. *vegan*) sem er eingöngu jurtafæði þá er allt úr dýraríkinu útilokað það er að segja kjöt, fiskur, egg og mjólkurvörur
- Jurtafæði með eggjum (e. *Ovo vegetarian*)
- Jurtafæði með mjólkurvörum (e. *Lacto vegetarian*)
- Jurtafæði með mjólkurvörum og eggjum (e. *Lacto-ovo vegetarian*)
- Jurtafæði með fiski (e. *Pescetarian*), þá er auk jurtafæðis borðaður fiskur og sjávarafurðir og oft einnig mjólkurvörur og egg
- Aðallega jurtafæði (e. *Flexitarian*), þá er aðallega borðað jurtafæði en af og til dýraafurðir.

Grænkerafæði

- Þurfa að vanda fæðuval til að uppfylla næringarefnabörf
- Þurfa í öllum tilfellum að taka **B12-vítamín og jöð sem bætiefni, auk fólats og D-vítamíns.**
- Ráðleggingar um önnur bætiefni fara eftir samsetningu fæðis og þörfum hvers og eins.
 - Fæðusaga!

Grænkerafæði

- Annað sem þarf að hafa í huga
 - Kalk
 - Þörf eykst á meðgöngu, mikilvægt fyrir beinþroska og beinheilsu móður
 - Velja kalkbættar vörur eða taka kalk sem bætiefni
 - Velja kalkríkar vörur s.s. dökkgrænt grænmeti, sesamfræ, möndlur, hnetur, tófú
 - Omega-3 fitusýrur
 - Nauðsynlegt fyrir þroska miðtaugakerfis fóstur
 - Hægt að fá DHA og EPA unnið úr þörungum
 - ALA úr jurtaafurðum s.s. repju- og sojaolíu, valhnetum, chia- og hörfræjum

Grænkerafæði

- Annað sem þarf að hafa í huga
 - Járn
 - Þörf eykst á meðgöngu, aukið blóðmagn til að flytja næringu og súrefni til fósturs
 - Velja járnríkar vörur s.s. baunir, linsubaunir, dökkgrænt grænmeti, járnbætt morgunkorn, gróft korn og fræ
 - Járn nýtist betur ef C-vítamínríkur matur er borðaður samhliða
 - Orka
 - Grænkerafæði í eðli sínu trefjaríkt
 - Mikil trefjaneysla getur hindrað frásog, veita seddutilfinningu
 - Gæti þurft að draga úr trefjaneyslu á öðrum og þriðja þriðjungi

Grænkerafæði

- Einnig gæti mögulega þurft að huga að:
 - Prótein
 - Aukin próteinþörf hjá grænkerum
 - Próteingjafar úr dýraríkinu innihalda allar lífsnauðsynlegar amínósýrur í réttum hlutföllum - leggja áherslu á fjölbreytni í próteingjöfum úr jurtaríkinu
 - Einnig þarf að auka próteinmagn á öðrum og þriðja þriðjungi
 - Próteingjafar: baunir, ertur og linsur, sojavörur, heilkornavörur, hnetur og fræ
 - Sink
 - Selen
 - B2-vítamín
 - B6-vítamín
 - Choline

Grænkerafæði – hollt eða óhollt?

- Fæðuval skiptir öllu – velja óunnið og næringarríkt
- Fjölbreytni framar öllu
- Mikilvægt að mæta einstaklingum og þeirra óskum af jákvæðni
- Rannsóknir benda til að grænkerafæði sé ekki vandi á meðgöngu **EF** þekking og stuðningur er til staðar



Lágkolvetna-/ketómataræði

- Skilgreiningar misjafnar og einstaklingsbundnar
 - Ketó: 0-10% orkunnar úr kolvetnum (0-75 g)
 - Lágkolvetna: 10-20% orkunnar úr kolvetnum (50-120 g)
- Skortur á rannsóknum á barnshafandi konum á lágkolvetnamataræði
- Almennt er ketó- eða lágkolvetnamataræði ekki ráðlegt á meðgöngu
 - Mælt er með að kolvetnaneysla þungaðra kvenna sé **að lágmarki 175 g daglega**
 - Í ákveðnum tilfellum í lagi að skerða kolvetni hóflega, 30-40% orkunnar
 - Kolvetnaríkar fæðutegundir oft fólatrikar og ríkar af öðrum næringarefnum s.s. magnesíum, ýmsum B vítamínum, trefjum o.fl o.fl.
 - Velja frekar gæðakolvetni!

Hvað eru 175 g kolvetni?



Weight 205g

Servings 1



Weight 44g

Servings 1



Weight 65g

Servings 1



Weight 86g

Servings 1



Weight 131g

Servings 1



Hvað eru 175 g kolvetni?

Morgunverður:

200 g	Hafragrautur, án sykurs og mjólkur
100 g	Léttmjólk
1 msk	Hörfræ
1 stk	Banani
1 msk	Þorskalýsi

Hádegisverður:

100 g	Pasta, heilhveiti, soðið
35 g	Blaðsalat
80 g	Tómatar
60 g	Gulrætur
50 g	Gúrkur
1 msk	Sólblómafræ
½ stk	Avókadó (lárpera)
1 msk	Ólífuolía

Kvöldverður:

200 g	Lax, soðinn
100 g	Spergilkál, soðið
100 g	Blómkál, soðið
1 stór	Kartöflur, soðnar
½ dl	Bearnaisesósa

Millibiti:

200 g	Jógúrt, hrein
20 g	Múslí, án sykurs
10 g	Möndlur
20 g	<u>Fíkiur</u> , þurrkaðar

Millibiti:

1 stk	Appelsína
1 sneið	Brauð, Fittý
1 tsk	Smjörvi
1 stór sneið	Ostur, 26% fita

Bætiefni

- Þær konur sem borða fjölbreyttan og næringarríkan mat á meðgöngu þurfa yfirleitt ekki að taka önnur vítamín en fólat og D-vítamín.
- Í einstaka tilfellum, s.s. ef grunur leikur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett eða ef kona nærast illa vegna lystarleysis, ógleði eða uppkasta, er sjálfsagt að taka til dæmis fjölvítamín eða vítamíntöflur sem sérstaklega eru ætlaðar konum á meðgöngu.

Bætifni - fjölvítamín

- Við val á fjölvítamíni er gott að hafa eftirfarandi atriði í huga:
 - Er nóg af fólati/fólinsýru (400 mg) í fjölvítamíninu?
 - Er nóg af D vítamíni (15 míkgrógrömm, 600 IU) í fjölvítamíninu?
 - Inniheldur fjölvítamínið A-vítamín á formi retinóls?
 - Inniheldur fjölvítamínið járn?

Bætiefni - járn

FRÓÐLEIKSMOLI UM MÆÐRAVERND

BLÓÐHAGUR OG BLÓÐLEYSI

Skimað er fyrir blóðleysi tvisvar á meðgöngu, í fyrstu skoðun og við 28 vikur í einburameðgöngu en oftari fjölburameðgöngu (í fyrstu skoðun, við 22 og 26 vikur). Skimun felst í því að "stixa" hárfæðablóð og mæla hemoglobin.

Á meðgöngu eykst framleiðsla rauðra blóðkorna og rúmmál blóðvökva eykst (plasma). Rúmmálsaukning plasma er hlutfallslega meiri en fjölgun rauðu blóðkornanna og þessi þynning getur því valdið lífæðisfræðilegri lækkun á hemoglobini á meðgöngu.

Algengasta orsök blóðleysis á meðgöngu er járnskortur. Járnþörfin er aukin á meðgöngu og eykst eftir því sem líður á hana. Járnskortur getur m.a. valdið aukinni þreytu móður og auknið líkur á blæðingu eftir fæðingu. Járn er einnig mikilvægt fyrir eðlilegan þroska fósturs.

Ef skimun bendir til blóðleysis, þ.e. ef hemoglobin er <110 við 12v eða <105 við 28v, þá er ástæða til að taka blóðhag.

Í járnskortsblóðleysi verður blóðmyndin microcytisk (lágt MCV) og hypokróm (lágt MCH og MCHC). Á meðgöngu eykst hins vegar MCV og litlar heimildir finnast fyrir gagnsemi hinna gildanna. Því þarf ekki að líta til þessara þátta við greiningu blóðleysis á meðgöngu.

Á meðgöngu eru mörk serum ferritins 30 mcg/L og gildi þar undir eru merki um járnskort. Hafa þarf þó í huga að ferritin er svokallað akút fasa prótein sem getur hækkað á meðgöngu þrátt fyrir að járnþörf sé lágar.

'TRIAL OF ORAL IRON'

Í nýjum ráðleggingum sem birtar voru í október 2019 og eru unnar af félagi blóðmeinalækna í Bretlandi, er mælt með járnmeðferð um munn án þess að mæla se-ferritin ef engar augljósar ástæður finnast fyrir blóðleysinu.

Mælt er með Duroferon 100-200 mg að morgni á fastandi maga annan hvern dag í tvær vikur og er þá blóðhagur mældur á ný. Ef hemoglobin hækkar við það heldur konan meðferðinni áfram út meðgöngu og í amk. 3 mánuði eftir fæðingu. Ef hemoglobin hækkar ekki eða meðferðin þolist illa þarf að íhuga járnþörf í æð.

HJÁ KONUM MEÐ ANEMÍU Á AÐ MÆLA SE-FERRITIN FYRIR JÁRNMEÐFERÐ Í EFTIRFARANDI TILVIKUM:

- Ef um þekktu hemoglobinopatiu er að ræða (thalassemíu, sigðfrumublóðleysi, spherocytosis, elliptocytosis o.fl.)
- Áður en gefið er iv. járn

HJÁ KONUM MEÐ EÐLILEGAN BLÓÐHAG ER ÁBENDING ER FYRIR JÁRNMEÐFERÐ Í EFTIRFARANDI TILVIKUM:

- Áður verið blóðlítill
- Multipara (≥3 fæðingar)
- Fjölburaþungun
- 1 ár eða minna frá síðustu fæðingu
- Einhæft/slæmt mataræði
- Grænmetis/grænkeramataræði
- Aldur < 20 ára

HJÁ KONUM MEÐ EÐLILEGAN BLÓÐHAG ER RÁÐLAGT AÐ MÆLA SE-FERRITIN Á MEÐGÖNGU OG RÁÐLEGGJA JÁRNMEÐFERÐ EF FERRITINGILDI ERU LÁG Í EFTIRFARANDI TILVIKUM:

- Ef mikil hætta er á blæðingu í eða eftir fæðingu (t.d. við sögu um postpartum blæðingu, fyrirsætt fylgja, blæðarasjúkdómar)
- Hjá konum sem neita blóðgjöf t.d. Vottar Jehóva
- Hjá konum þar sem erfitt getur verið að krossa blóð, t.d. við sjaldgæf blóðflokkaómeftirni

Járn úr kjöti og fiski (haem-járn) frásogast 2-3 sinnum betur en járn úr jurtaríkinu (non-haem járn) en þó er non-haem járn 95% af járninu í venjulegu mataræði. C-vítamín eykur upptöku járns en mjólkurvörur og tannín í kaffi og te hemja upptöku járns þegar þess er neytt samtímis eða stuttu eftir máltíð.

Ef konan er orðin blóðlítill nægir mataræði ekki til að leiðrétta járnskortinn, þá þarf að ráðleggja uppþótarmeðferð.

Bætiefni - fjölvítamín

- Við val á fjölvítamíni er gott að hafa eftirfarandi atriði í huga:
 - Ef kona borðar lítið eða ekkert af mjólk, mjólkurafurðum eða fiski er mælt með að velja fjölvítamín sem inniheldur jöð.
 - Ráðlagður dagsskammtur af jöði á meðgöngu er 175 míkrógrömm/dag
 - Ef kona borðar lítið eða ekkert af mjólk eða mjólkurafurðum og notar ekki kalkbættar vörur gæti hún þurft að taka inn kalk sem bætiefni.
 - Fæstar fjölvítamíntöflur innihalda kalk og þarf því að taka það inn sérstaklega
 - Ráðlagður dagsskammtur af kalki á meðgöngu er 900 mg/dag
 - Eru mörg næringarefni í margfalt hærri skömmtum en ráðlögðum dagsskammti?

Bætiefni – efri mörk

- Efri mörkin miðast við það magn sem óhætt er að neyta daglega yfir lengri tíma, án þess að það sé talið hafa neikvæð áhrif á heilsu.
- Gildin eru fyrir heilbrigða, fullorðna.
- Það er veruleg óvissa í nokkrum gildanna og þau ber því að nota með varúð fyrir einstaklinga.
- Efri mörkin eiga ekki endilega við í þeim tilfellum þegar bætiefni eru tekin undir eftirliti læknis.

Næringarefni		Efri mörk á dag
A-vítamín ^a	µg	3000 ^b
D-vítamín	µg	100
E-vítamín ^c	α-TJ	300
Níásín ^c		
nikótínsýra	mg	10 ^d
nikótínamíð	mg	900
B ₆ -vítamín ^c	mg	25
Fólínsýra ^c	µg	1000
C-vítamín	mg	1000
Kalíum ^c	g	3,7
Kalk	mg	2500
Fosfór	mg	5000
Járn	mg	25 ^e
Sink	mg	25
Kopar	mg	5
Joð	µg	600
Selen	µg	300

- a) Sem retinól og/eða retinylpalmitat.
- b) b) Neysla barnshafandi kvenna á retinóli umfram 3000 µg á dag hefur verið tengd auknum líkum á fósturgöllum. Þessi efri mörk taka ef til vill ekki nægjanlegt tillit til mögulegrar hættu á beinbrotum í viðkvæmum hópum. Konum eftir tíðahvörf, sem eru í meiri áhættu að fá beinþynningu og verða fyrir beinbrotum er ráðlagt að takmarka neyslu sína við 1500 µg á dag.
- c) Á eingöngu við neyslu í formi bætiefna eða vítamínbættra matvæla.
- d) Á ekki við fyrir barnshafandi konur eða konur með barn á brjósti.

Bætibakteríur

- Sumar rannsóknir benda til þess að bætibakteríur (Lactobacillus, Bifidobacterium) hafi jákvæð áhrif á móður á meðgöngu
- Rannsóknir hafa ekki bent til skaðlegra áhrifa á fóstur - en gögn eru af skornum skammti
- Samantekt frá 2018 benti hvorki til verulegs ávinnings né skaðlegra áhrifa

Náttúru- og fæðubótarvörur

- Fitubrennslutöflur, koffíntöflur, kreatín, ginseng, Ginkgo biloba, CLA...
- Oft engin stjórn eða eftirlit á styrkleika eða hreinleika vörunnar
- Ekki gerð krafa um sönnun á virkni, öryggi eða gæði vörunnar
- Ekki er mælt með notkun náttúru- og fæðubótarefna á meðgöngu
 - Áhrif á fóstur eru oft óljós.