

Skoða næringu mæðra á meðgöngu

• Næring á meðgöngu er mikilvæg barninu til framtíðar



Meðganga Næring mæðra nú rannsökuð. — Morgunblaðið/Kristinn

Næring móður á meðgöngu getur haft áhrif á framtíðarhorfur barnsins sem fullorðins einstaklings. „Það gerist mjög margt í móðurkviðnum. Við vitum t.d.

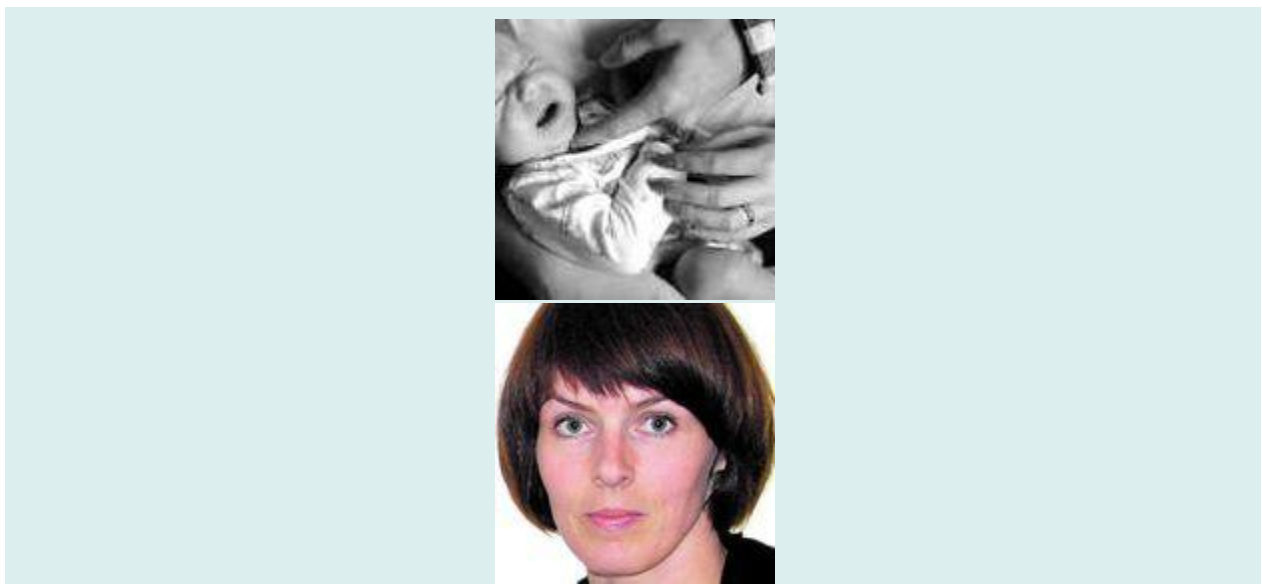
Næring móður á meðgöngu getur haft áhrif á framtíðarhorfur barnsins sem fullorðins einstaklings. „Það gerist mjög margt í móðurkviðnum. Við vitum t.d. að næring móður á meðgöngu hefur áhrif á vöxt barnanna, þroska, getu þeirra til að læra og hegðun og fleira síðar á lífsleiðinni,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.

Hún segir næringarástand barnshafandi kvenna á Íslandi ekki hafa verið rannsakað nógu ítarlega en slík rannsókn er þó í gangi núna í samstarfi við Landspítalann.

„Í sambandi við íslenskar konur höfum við einhverjar hugmyndir um hvað þær borða og miðað við þær upplýsingar eru líkur á að neysla á völdum næringarefnum sé mjög lítil, a.m.k. hjá hluta kvenna.“ segir Ingibjörg sem fjallar um næringu á meðgöngu á Læknadögum í dag. 10

Margt gerist í móðurkviðnum

- Mataræði móður á meðgöngu hefur áhrif á vöxt barnsins, þroska, námsgetu og hegðun
- Hvað barnið borðar á fyrstu tveimur æviárum skiptir líka máli
- Verið að endurskoða næringarráðleggingar



Sviðsljós Ingvaldur Geirsdóttir ingvaldur@mbl.is Næring á meðgöngu – þarf að huga að fleiru en fölati og D-vítamini? er yfirskrift fyrirlestraraðar sem er haldin fyrir hádegi í dag á Læknadögum sem fara fram í Hörpu þessa viku.
Sviðsljós

Næring á meðgöngu – þarf að huga að fleiru en fólati og D-vítamíni? er yfirskrift fyrirlestraraðar sem er haldin fyrir hádegi í dag á Læknadögum sem fara fram í Hörpu þessa viku. Fundarstjóri er Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands. Hún segir næringarástand barnshafandi kvenna á Íslandi ekki hafa verið rannsakað nógu ýtarlega ennþá. Nóg sé þó vitað í dag um að umhverfi fósturs í móðurkviði geti haft áhrif á heilsu barnsins til að unnt sé að hagnýta þekkinguna í klínísku starfi.

„Í sambandi við íslenskar konur höfum við einhverjar hugmyndir um hvað þær eru að borða og miðað við þær upplýsingar eru líkur á að neysla á völdum næringarefnum sé mjög lág a.m.k hjá hluta kvenna. Til að bæta úr þessu erum við núna með rannsókn í gangi á Landspítalanum í samstarfi við göngudeild fósturskimunar til að fá betri mynd af næringarástandi mæðranna. Við höfum líka verið að hanna skimunarlista sem getur spáð fyrir um óhóflega þyngdaraukningu á meðgöngu, þungburafæðingar og sykursýki,“ segir Ingibjörg.

Hefur áhrif á þroska og hegðun

Rannsóknir síðustu ára hafa afsannað þær kenningar að það skipti ekki máli hvað móðirin borðar á meðgöngu. „Það gerist mjög margt í móðurkviðnum. Við vitum t.d að næring móður á meðgöngu hefur áhrif á vöxt barnanna, þroska, getu þeirra til að læra og hegðun og fleira síðar á lífsleiðinni. Stærsta rannsókn sinnar tegundar í heiminum um þetta var gerð í Noreg en fyrstu niðurstöður úr henni fóru að berast 2012. Sú rannsókn sýndi meðal annars að börn þeirra kvenna sem borðuðu lítið joð á meðgöngu, lítinn fisk og lítið af mjólk, voru ólíklegri til að standa sig vel á ýmsum þroska- og hegðunarprófum. Það eru fleiri einstök næringarefni sem slík tengsl hafa sést við. Heildargæðin á þeim mat sem er borðaður skiptir þó höfuðmáli, það hefur áhrif að hann sé næringaríkur og í samræmi við ráðleggingar um fæðuval.“ Ingibjörg segir mataræði á meðgöngu og fyrstu tveimur æviárunum skipta miklu máli. Þá sé margt í gangi í þroska og lífeðlisfræðilegum ferlum barnsins. „Mataræði á þessu tímabili getur haft mjög mikið að segja um heilsufar og hversu vel einstaklingurinn er undirbúinn að takast á við áskoranir í lífinu,“ segir Ingibjörg.

Fábreyttur matur vondur

Mataræði þjóðarinnar hefur verið að þokast í rétta átt á síðustu árum, að sögn Ingibjargar, en enn eru ákveðnir hópar sem borða mjög fábreyttan mat, t.d. mikið af unnum matvörum, gosdrykkjum og öðru sem vitað er að er vont fyrir fóstur. „Það er verið að endurskoða næringarráðleggingar til barnshafandi kvenna. Við viljum ganga skrefinu lengra og koma skimun á óheilsusamlegu mataræði inn í mæðravernd, þannig að það sé hægt að bjóða þeim konum sem á því þurfa að halda ráðleggingar um fæðuval. Það er mikilvægt að allir sem koma að heilbrigðisþjónustu barnshafandi kvenna hafi þekkingu á mikilvægi mataræðis á meðgöngu á heilsu barnsins til frambúðar.“