



Kostintag i tidig graviditet, en jämförelse mellan gravida och icke-gravida kvinnor - en tvärsnittsstudie.

Anette Lundqvist barnmorska, doktorand.
Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin,
Allmänmedicin
Umeå Universitet



Syfte

Att utvärdera kostintaget hos tidigt gravida kvinnor i jämförelse med icke-gravida kvinnor.





Bakgrund

- Näringsriktig kost före och under graviditeten är viktigt (Godfrey et al, 2011).
- Påverkar kvinnans hälsa och barnets utveckling liksom deras framtida hälsa (Godfrey et al, 2011).
- Kostintaget hos gravida kvinnor är sparsamt studerat (Ruxton et al, 2010).
- Befintliga studier tyder på högt intag av energi, mättat fett och salt. Lågt intag av fibrer, fet fisk, frukt och grönsaker hos gravida (Blumfield et al, 2011).



Bakgrund fortsättning

Rekommendationer 1:a trimestern:

120-300 kcal/dag ökat energiintag. Behovet av vitaminer, mineraler ökar från 20% upp till 65% för ex folat (Butte & King, 2005, LMV, 2005).

Riksmaten 2010-11, unga kvinnor: lågt intag av frukt, bär, grönsaker och fullkorn. Högt intag av fet och sockerrik mat. Intag av folat, D-vitamin och järn var särskilt lågt (LMV, 2012).



Metod

- 226 gravida kvinnor (21-41 år) rekryterades konsekutivt vid inskrivningstillfället.
- Data från referensgruppen (n=2061) extraherades från Västerbottens Hälsa-Undersökningar.
- Kostintag registrerades med en validerad kostenkät.



Resultat

- Högre andel av totalt energiintag hos gravida, från protein, fett, alkohol.
- Högre dagligt intag hos gravida av kalcium, jod, vitamin D, vitamin B₁₂ och järn jämfört med referensgruppen.
- Dagligt intag av folat var lågt i båda grupper.



Resultat

- 50% av de gravida tog tillskott av multivitaminer.
- Lägre intag av grönsaker och socker hos gravida jämfört med referensgruppen.
- Gravida hade lägre BMI än referensgruppen.

Slutsatser

- Kostmönstret i tidig graviditet skilde sig från icke-gravida.
- Högre intag av fett och alkohol, men inte folat.
- Återspeglar kostmönstret en förändring efter kvinnorna insåg att de var gravida eller hade denna grupp ett avvikande kostmönster före graviditeten?
- Fler koststudier behövs.

Slutsatser

Utifrån rekommendationer under graviditet konkluderas:

- Dagligt intag av B₁₂ och järn rapporterades i tillräcklig mängd.
- Övriga vitaminer och mineraler rapporterades i otillräcklig mängd.
- Tillskott av folat behövdes för tillräckliga nivåer.



Klinisk betydelse

- Kostintaget når inte upp till rekommenderade nivåer.
- Studien visar att kostinformation är viktigt.
- Här har barnmorskor en viktig uppgift att fylla, med goda kunskaper om lämplig kost kan vi med rådgivning och stöd hjälpa gravida kvinnor till livsstilsförändringar.



Tack till alla medförfattare !

Ingegerd Johansson, professor

Anna Lena Wennberg, doktorand

Katarina Hamberg, professor, bitr handledare

Ulf Högberg, professor

Johan Hultdin, docent, bitr handledare

Herbert Sandström, docent, huvudhandledare



Tack för uppmärksamheten!

