

Viktnedgång under amningsperioden – två randomiserade studier



LEVA I VARDAGEN

Livsstil vid effektiv
viktminskning under amning

Hilde Brekke
Fredrik Bertz
Ena Huseinovic
Anna Winkvist

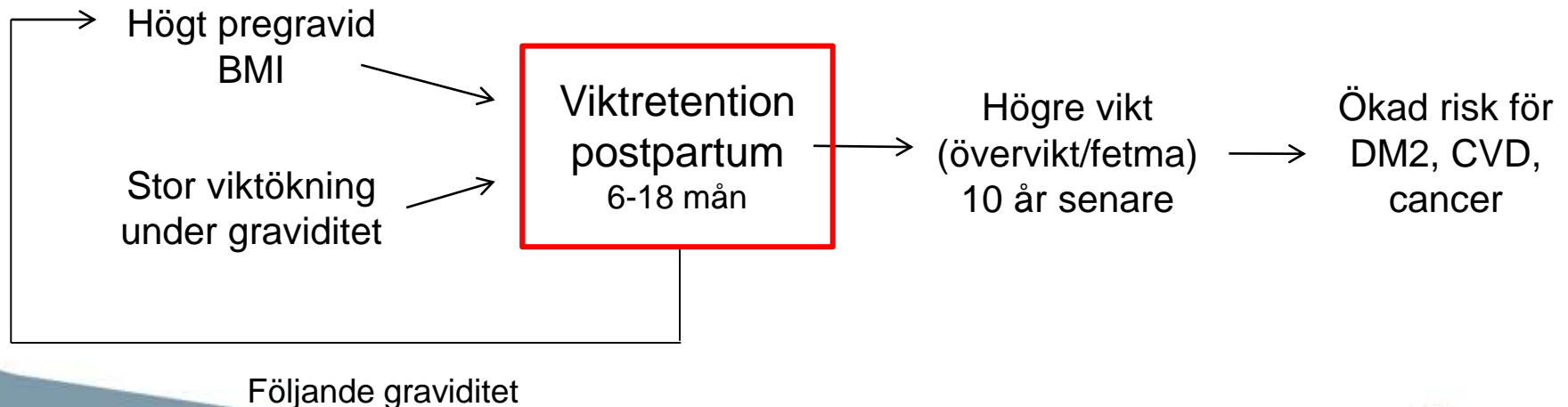
Sahlgrenska akademien

Bakgrund

Epidemi av övervikt och fetma i västvärlden, ökning hos unga kvinnor

Viktökning i samband med reproduktion: genomsnitt 0,4–3,8 kg

14–20 % bibehåller 5 kg eller mer postpartum



Studiens huvudsyfte

Att testa med en 2x2 faktoriell design om ett 12 veckors program med

Kost & motion	Motion
Kost	Kontroll

bland överviktiga och obesa ammande kvinnor leder till viktreduktion på kort (12 veckor) och lång (1 år) sikt

Metod

Inklusionskriterier:

- Kvinnor med BMI 25-34.9 före graviditet
- Planera att amma minst 6 månader

Exklusionskriterier:

- Rökning
- Tvillingfödelse
- Prematur födelse
- Låg födelsevikt $< 2\ 500\text{ g}$
- Allvarlig sjukdom hos mor eller barn

Effekterna av interventionen studeras med referensmetoder:

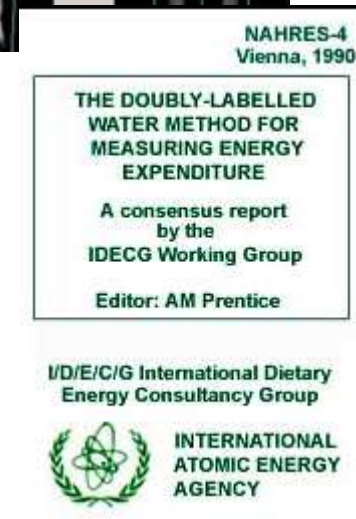
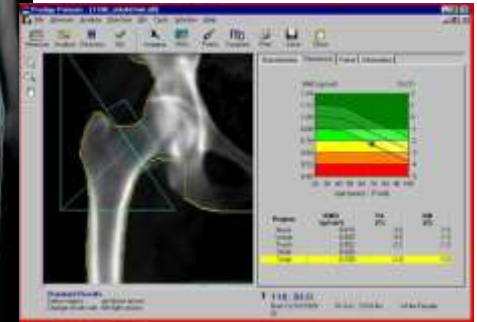
Kroppssammansättning

Energiomsättning

Kost

Kondition

Risikfaktorer för hjärt-kärlsjukdom.



Design

Randomisering

Mätning vid
12 veckor

Mätning vid
1 år

Kost

Motion

Kost +
Motion

Kontroll

Rekrytering, n=68

Baslinjemätningar
(DXA, Matdagbok,
Kondition, DLW etc.)

6-8 veckor

10 veckor

24 veckor

64 veckor

postpartum

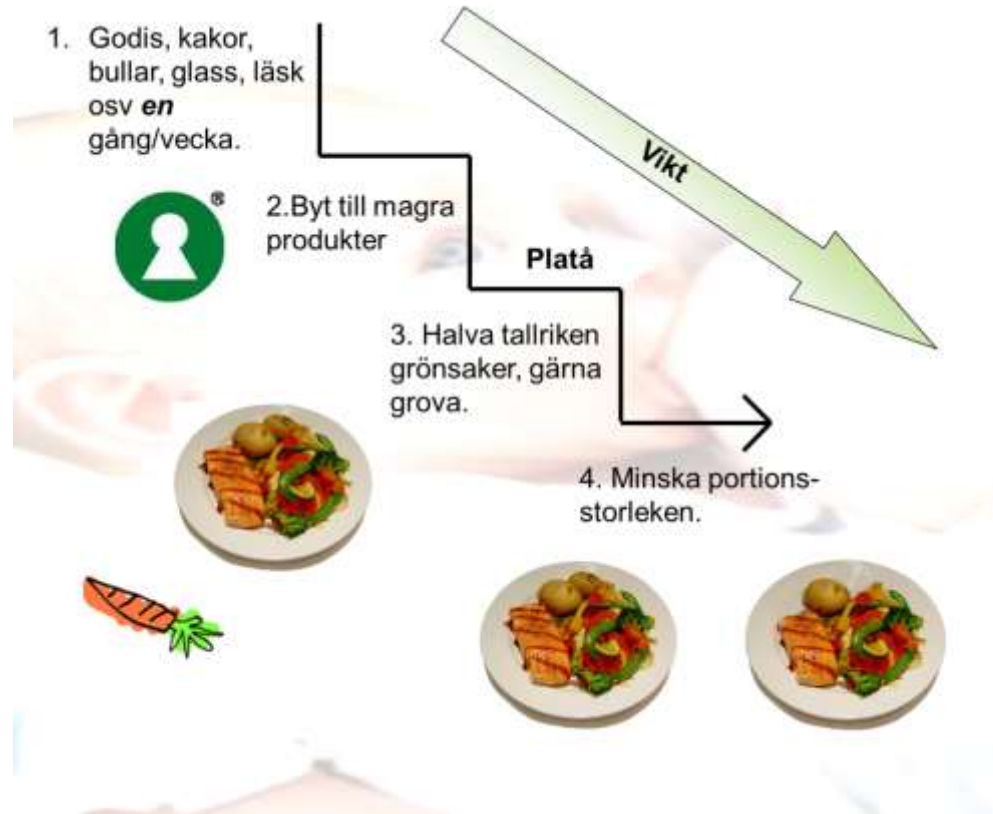
Intervention

Uppföljning

Kostintervention

Mål: 6 kg
viktminskning.

Reducera
energiintaget med
500 kcal/dag med en
sammansättning enligt
Nordiska närings-
rekommendationer

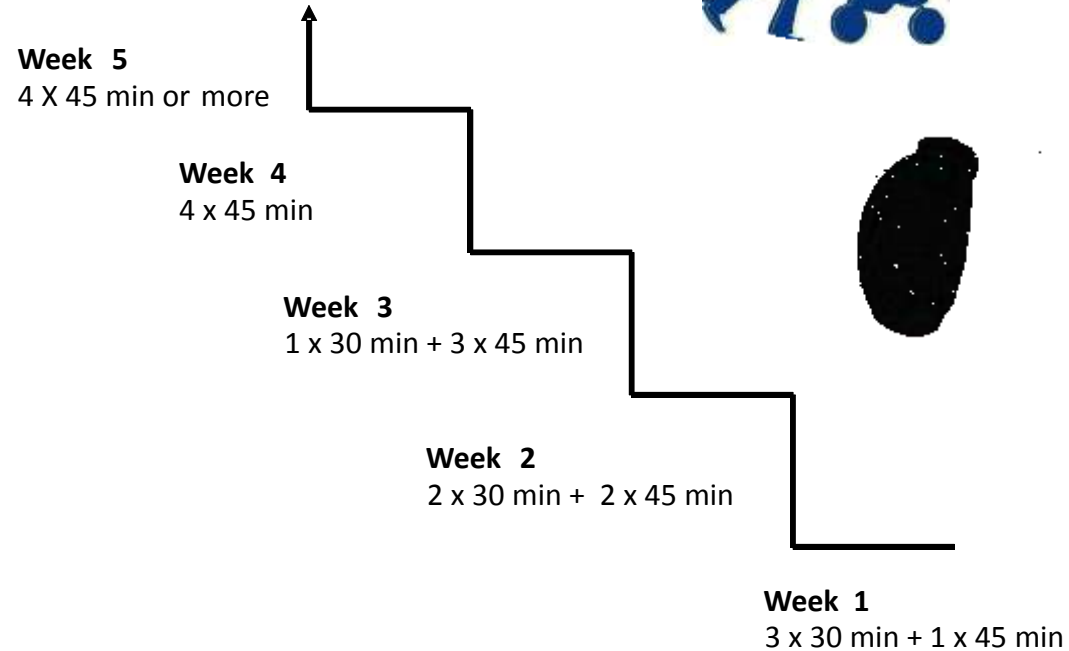


Motionsintervention

Målsättning:

- 45 minuter snabb promenad 4ggr/vecka
- 60-70% av maximal hjärtfrekvens

Stepwise increases



Uppföljning och stöd



Kostintervention:

Deltagarna fick en digital våg för att kunna följa viktutvecklingen i relation till uppsatta mål.

Motionsintervention:

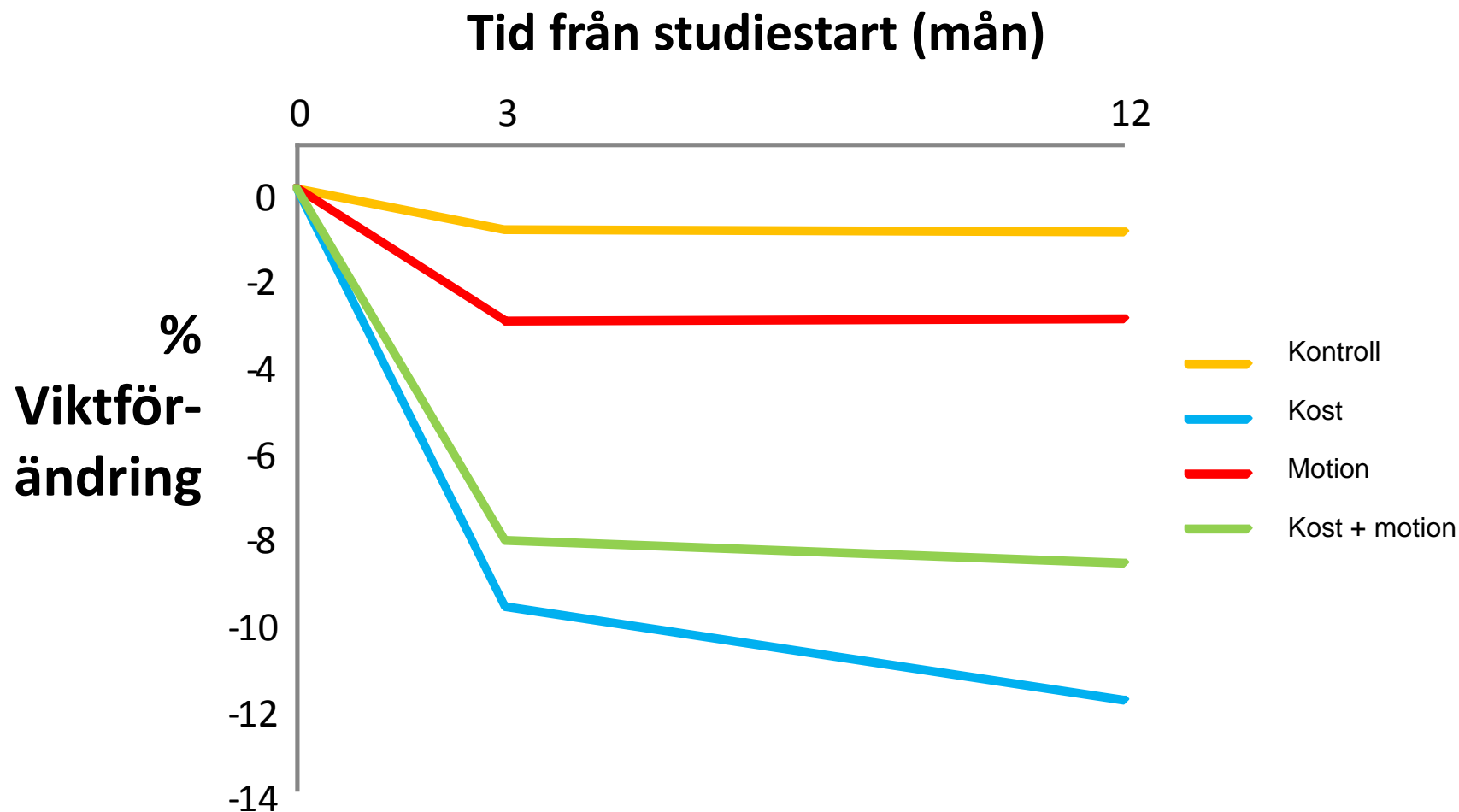
Deltagarna fick en pulsklocka för att kunna följa intensitet och duration i relation till uppsatta mål.



Båda interventioner:

Uppföljning varannan vecka med uppmuntrande sms

Resultat från huvudsyftet



Bertz et al. Am J Clin Nutr 2012;96:698-705

Konklusion

Kostbehandling med dietist efter förlossning hjälper kvinnor att gå ner i vikt både på kort och lång sikt



LIV – LEVA i Vardagen

Randomiserad studie av livsstilsintervention
postpartum bland överviktiga och obesa kvinnor
inom Närhälsan

Från efficacy till effectiveness



Övergripande syfte

Att implementera evidensbaserad (mha resultat från LEVA) behandling av övervikt och obesitas bland kvinnor postpartum och utvärdera dess effectiveness i Närhälsan

Specifika utfall

Vikt

BMI

Midja–stussomfång

Andel kroppsfett

Kostnadseffektivitet

...efter 12 veckor (korttid), 1 och 2 år (långtid).

Studieupplägg

106 kvinnor

Inklusionskriterie: BMI \geq 27 vid 8–12 v
postpartum

Exklusionskriterie: allvarlig sjukdom hos
mor eller barn, deltagande i annan
viktstudie

Rekrytering

Göteborg, Lerum och Alingsås

Rekrytering via:

Vårdpersonal inom MVC och BVC

Annonsering på MVC och BVC

Annonsering via hemsidor, tidningar

Randomisering

53 st till kostintervention
Individuella kostråd och uppföljning av
dietist

53 st till kontrollgrupp
Enbart skriftlig information

Kontrollgrupp

Broschyr kring hälsosamma matvanor



"Denna skrift vill ge dig praktiska tips och stöttning på vägen mot en hälsosam och hållbar vikt på lång sikt."

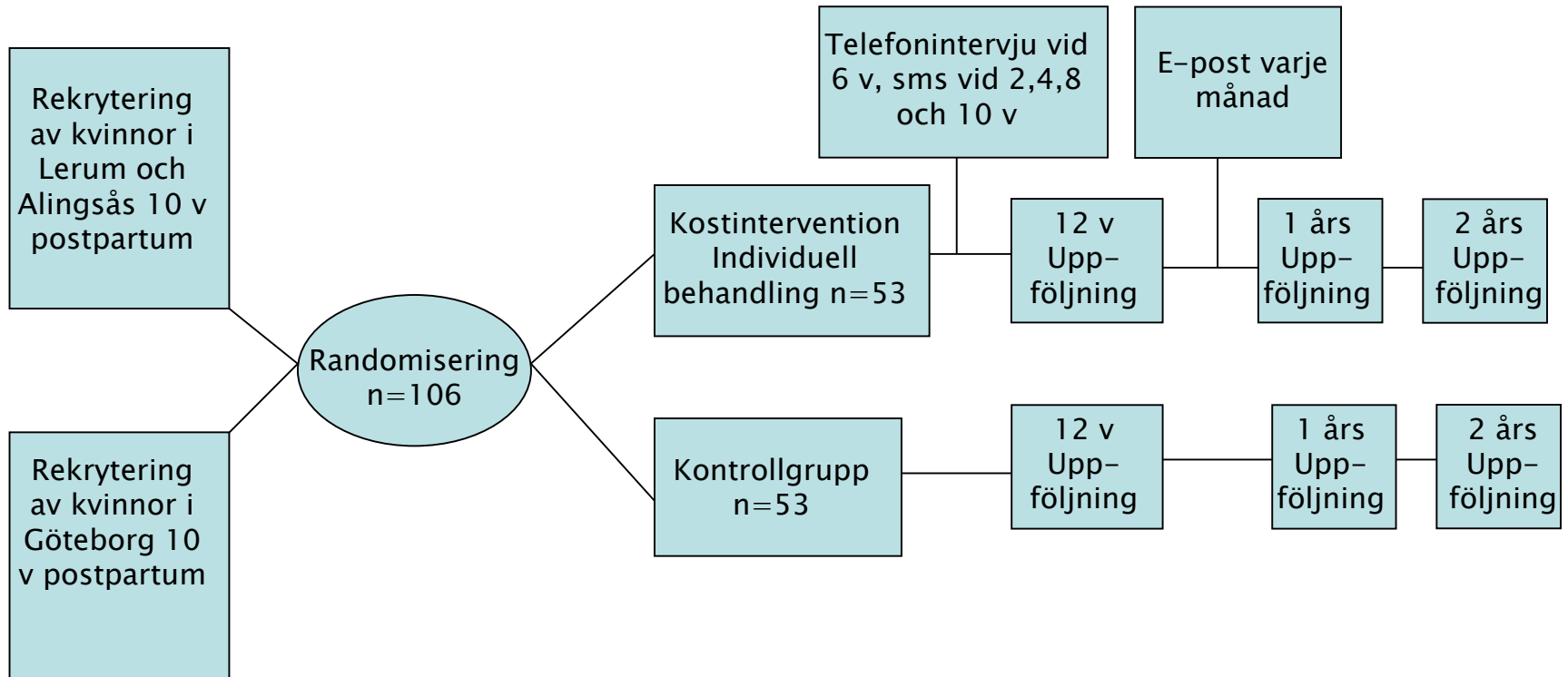
Kostintervention

Individualiserad kostbehandling av dietist

Kostråd enligt Nordiska Näringsrekommendationer och beteendemodifieringsmodell från LEVA



Design



I dagsläget...

50 kvinnor inkluderade (nov 2011-sept 2013)

27 i dietist-gruppen

23 i kontroll-gruppen

Totalt behöver vi 106 kvinnor

I dagsläget...

Nöjda med interventionsupplägget

Uttrycker att de uppnår hållbara
livsstilsvanor

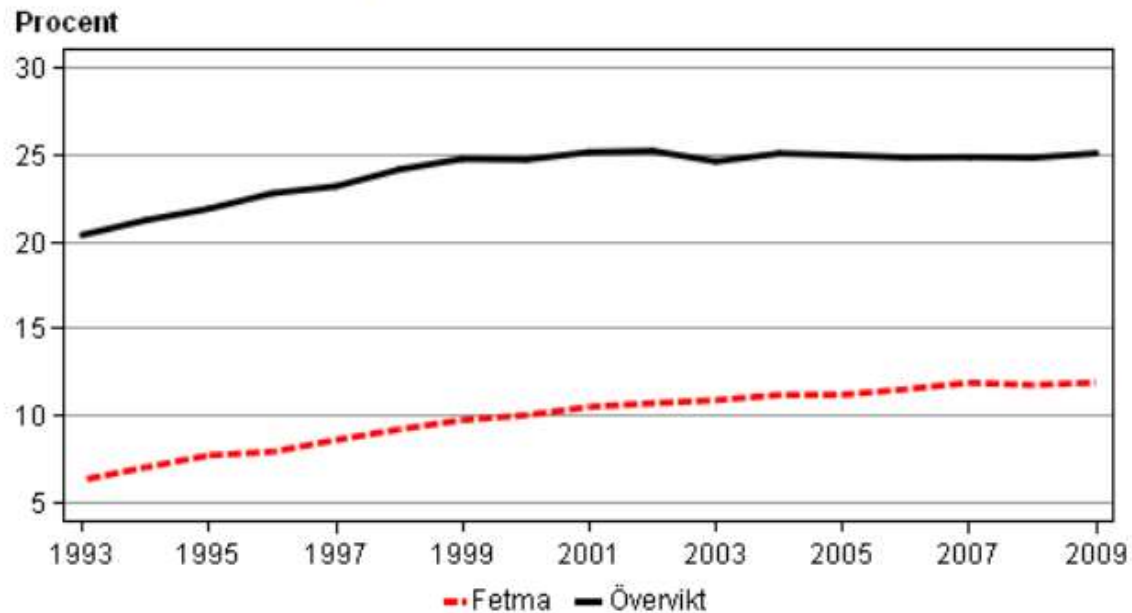
Tryggt med stöd och uppföljning i form
av sms och mail-utskick

A close-up photograph of a person's nose and mouth, with the word "Tack!" overlaid in the center. The person's nose is prominent, and their mouth is slightly open. The background is a soft, out-of-focus yellow and white. The text "Tack!" is written in a bold, black, sans-serif font.

Tack!

Pregravid övervikt och fetma

Diagram 7. Andel gravida kvinnor med övervikt (BMI 25–29,9) och fetma (BMI 30 eller mer) vid inskrivning till mödrahälsovården, 1993–2009



Ur Socialstyrelsens rapport *Graviditeter, förlossningar och nyfödda barn – Medicinska födelseregistret 1973–2009*

Viktuppgång under graviditet

Tabell II. Andel kvinnor som ökat i vikt under, inom eller över IOMs rekommendation.

Material	Andel som ökat under IOMs rekommendation, procent	Andel som ökat inom IOMs rekommendation, procent	Andel som ökat över IOMs rekommendation, procent
A. 62 kvinnor i landstingets mödravård i Linköping ¹	22,5	37,1	40,3
B. 164 kvinnor i privat mödravård i Linköping ²	23,3	44,2	32,5
C1. 24 670 kvinnor förlösta i Sverige år 2000 ³	23,1	35,9	41,0
C2. 15 882 kvinnor med BMI <29 förlösta i Sverige år 2000 ⁴	29,7	39,3	31,0

Ur Forsum E, Bostrom K, Eriksson B, Olin-Skoglund S. *Kvinnans vikt före och under graviditet har betydelse för barnet. Riktlinjer från USA skulle gagna svensk folkhälsa.* Läkartidningen. 2003 Nov 27;100(48):3954-8.