

Kostupplysning till gravida kvinnor bör utformas med stor omsorg

Kungsörmen kostinformation har nyligen givit ut kostråd riktade till gravida kvinnor. I skriften »Ladda för livet» betonas vikten av att inta näring och vätska under förlossningen. Det är möjligt att kvinnor behöver denna information. Man förklarar emellertid även hur kosten under 3–4 veckor före förlossningen bör anpassas för att förbereda kvinnan för den hårda fysiska ansträngning som uppges vänta. Man påstår, utan att ange källa, att under det mest aktiva skedet av förlossningen omsätts hela ca 500 kcal i timmen.

Fysisk arbetsbelastning mäts med s k »BMR-faktorer», som anger hur många gånger vilometabolismen (basal metabolic rate, BMR) ökar vid en viss aktivitet. Vid energiomsättningen 500 kcal per timme ökar BMR 8–10 gånger. Vid hård fysisk aktivitet (rodd, gymnastik) är BMR-faktorn högre än 6,3, vid moderat aktivitet (dans, simning) 4,2–6,3, vid lätt aktivitet (golf, segling) 2,1–4,1 och vid sittande aktivitet (spela kort, sy) ca 2 [1].

Vid kraftig aktivitet är kolhydrat ett viktigt energisubstrat. Efter långvarig, kraftig aktivitet kan kroppens glykogenförråd tömmas, ett fenomen som beskrivits som »att gå in i väggen». Vid lågintensiv aktivitet finns i praktiken

inte denna risk, bland annat eftersom energiomsättningen då är lägre och eftersom fett då är ett förhållandevis viktigt energisubstrat [2].

Enligt en studie från 1990 [3] är emellertid energiomsättningen under förlossning »perplexingly low». Denna studie anger att energiomsättningen stiger under hela förlossningen till ett högsta värde då barnet framföds. Kvinnor med snabb förlossning hade den högsta arbetsbelastningen, ca 2 gånger BMR vid barnets födelse. För kvinnor med mer utdragen förlossning var motsvarande siffra, ca 1,8 gånger BMR. Fynden förklaras med livmodersammandragningarnas intermittenta natur och de unika egenskaperna hos livmodermuskulaturen.

Kvinnors ätbeteende är ett högaktuellt område. Förekomsten av ätstörningar hos kvinnor är oroande bland annat eftersom ett gott näringstillstånd hos mödrar har betydelse för nästa generations hälsa.

Under senare år har data framkommit som tyder på att detta gäller likaväl i i-länder som i u-länder. Kunskapen om sambandet mellan moderns näringssituation och avkommans hälsa är dock ofullständig liksom kunskapen om varför kvinnor drabbas av ätstörningar –

även om massmediernas slankhetsideal ofta nämns som orsak.

Det finns data som kan tolkas som att kvinnors ätbeteende lätt kan påverkas [4], vilket kan ha betydelse för uppkomsten av ätstörningar. Därför bör all kostupplysning till unga kvinnor utformas med största omsorg. Den som ger kvinnan uppfattningen att man vet att man behöver äta mer kolhydrater än vanligt före förlossningen för att orka föda barn brister i denna omsorg.

Elisabet Forsum

docent i näringsfysiologi, universitetslektor, avdelningen för nutrition, institutionen för biomedicin och kirurgi, Linköpings universitet

Referenser

1. FAO/WHO/UNU Expert consultation, Energy and protein requirements. Geneva, 1985.
2. Whitney EN, Cataldo CB, Rolfes SR. Understanding normal and clinical nutrition. Minneapolis: West Publishing Company, 1994: 443-70.
3. Katz M, Kroll D, Shapiro Y, Cristal N, Meizner I. Energy expenditure in normal labour. *Isr J Med Sci* 1990; 26: 254-7.
4. Black AE. Underreporting of energy intake at all levels of energy expenditure: evidence from doubly labelled water studies. *Proc Nutr Soc* 1997; 56: (1A), 121 A.

Replik:

Enkla kostråd och recept erbjuds

Att föda barn är både fysiskt och känslomässigt en stor ansträngning. Barnmorskorna är professionella inom detta område. De ser många kvinnor komma dåligt nutritionellt förberedda till förlossningen och anser att detta bidrar till extra långdragna förlossningsförlopp där kvinnan tappar orken och därmed också förmågan att psykiskt ha kontroll över situationen. Därför har barnmorskorna länge önskat speciella kostråd till de gravida.

År 1995 kom Livsmedelsverkets bok »Kostråd vid graviditet och amning». Den är i första hand tänkt som en uppslagsbok i det dagliga arbetet på mödra- och barnavårdscentralerna. Det är en bra bok, men inget att sätta i handen på 100 000 gravida varje år.

Det är däremot broschyren »Ladda för livet» med enkla kostråd och recept. Faktaunderlaget till broschyren kommer från »Nordiska näringsrekommendationer» (NNR96) och från »Kostråd vid graviditet och amning». Särskild vikt har lagts vid vanliga kostfrågor under graviditeten som vätska och kostfiber för att förebygga förstoppning, hur man sätter ihop matsedeln för att bäst kunna tillgodogöra sig mineralämnet järn, vilka drycker som kan vara lämpliga att ta med till förlossningen m m. Veckorna före förlossningen rekommenderas den gravida att äta mer kolhydrater. Mängden kolhydrater överstiger dock inte de 55–60 energiprocent som NNR rekommenderar.

Även här har vi följt råden i »Kostråd



»Ladda för livet» innehåller enkla kostråd och recept till gravida.

vid graviditet och amning» där det står: »En förlossning kan närmast jämföras med en energikrävande idrottsprestation. Men eftersom tidpunkten för förlossningen är osäker, kan det knappast bli aktuellt med en kolhydratuppladdning i egentlig mening. Däremot kan den gravida kvinnan naturligtvis sträva efter att äta kolhydratrikt den närmaste tiden före förlossningen för att på så sätt byggs upp ett glykogenförråd.»

Mer forskning behövs

Jag håller helt med Elisabet Forsum om att det behövs mer forskning om energiåtgång vid förlossning. Det är otillfredsställande att det endast finns några få rapporter och att resultaten i dessa skiljer sig så mycket åt.

Den studie vi refererar till i Ladda för Livet är »Nutrition in labor» som presenterades vid Världskongressen för barnmorskor i Konge, Japan 1990 (vidare information kan lämnas av undertecknad). Där redovisas följande: under den mest aktiva delen av förlossningen går det åt 500 kcal/timme. Det motsvarar ca 8 kcal/minut, och i ansträngningsgrad ligger det mitt emellan rask promenad och jogging.

I den av Elisabet Forsum angivna studien har förlossningsarbetet samma

ansträngningsgrad som när kvinnan sitter stilla och syr eller spelar kort.

Vilken siffra som är den rätta får framtiden och forskarna svara på, men under tiden tror jag inte att enkla kostråd som följer gängse näringsrekommendationer kan skada.

Broschyren Ladda för livet är faktagranskad av barnmorskan Gudrun Abascal, mödrahälsovårdsöverläkare Anders Björklund, Jan Jakobsson, docent i anestesi, och professor Leif Hambræus.

Katarina Hagstedt
kostinformatör vid AB Cercelia
Järna

Replik på repliken:

Ifrågasätter fakta

Min insändare ifrågasätter inte behovet av kostinformation till kvinnor under graviditet och inför förlossning. Den ifrågasätter det sätt på vilket Kungsörns Kostinformation handskas med fakta. I den referens Katarina Hagstedt anger som källa för att energiomsättningen under en förlossning är hela 500 kcal per timme beskrivs över

huvud taget inga mätningar av energiomsättningen. Den kan därför inte användas som faktaunderlag för hur mycket energi förlossningsarbete kräver.

Befintligt faktaunderlag tyder i stället på att energiomsättningen under en förlossning är förvånansvärt låg.

Katarina Hagstedt anser att »Ladda för livet» innehåller »enkla kostråd» som följer »gängse näringsrekommendationer». En ganska stor del av denna skrift ägnas åt att förklara hur kvinnan bör ändra sin kost under den sista delen av graviditeten för att »ladda kolhydratförråden» inför förlossningen. Några sådana råd finns inte i »Nordiska näringsrekommendationer».

I boken »Kostråd vid graviditet och amning» jämförs förlossningen med en energikrävande idrottsprestation. Man säger även »naturligtvis kan den gravida kvinnan sträva efter att äta kolhydratrikt den närmaste tiden före förlossningen för att bygga upp ett glykogenförråd».

Mot bakgrund av de data jag redovisat framgår att detta inte är ett tillfredsställande faktaunderlag för att motivera kostråd som uppmanar gravida kvinnor att äta mer kolhydrater än vanligt före förlossningen.

Elisabet Forsum

Nej till mutor och ja till – vadå?

Läkares arbetsdag är som regel hård, kanske alltför hård. En allt stressigare vardag med större och fler terapeutiska möjligheter, större förväntanseffekter och krav från patienter och anhöriga, en teknik och kunskapsutveckling i exponentiell tillväxt och krympande resurser i såväl absoluta mått som del av BNP. Läkarkåren har varit dålig på att se om sitt hus och kräva de resurser som krävs för att möta denna utveckling.

Kunskapsföretag sägs använda 15 till 25 procent av sin budget till utbildning, men de flesta landstingsarbetsplatser avsätter en bråkdel av detta och i budget oftast bara symboliska belopp.

Flera miljarder

Läkemedelsbolagen å andra sidan har en tradition att avsätta mycket stora

summor för påverkan, information och utbildningsinsatser för läkare. Det är svårt att få grepp om siffror, eftersom de inte är offentliga, men inofficiellt talas om mellan femton och tjugo procent av budget. Detta innebär i Sverige belopp på flera miljarder kronor!

När läkemedelsreformen genomförs och landstingen får ansvaret för läkemedelskostnaderna antas det att den enskilde läkaren blir mindre intressant för läkemedelsindustrin. Nya strikta etiska riktlinjer har lanserats av såväl specialistföreningarna som landstingen, liksom hårdare tillämpning av de regler som redan finns.

Hur agerar då arbetsgivaren? Oftast inte alls, eller möjligen som i Väster-norrland där man lovvärt försöker avsätta en procent av budget till utbild-

ning. Och hur reagerar vi i läkarkåren? Förvånansvärt svagt!

Många alternativ

Man kunde diskutera många alternativ:

En goodwill-väg där läkemedelsbolagen frivilligt förbinder sig att avsätta en given procentsats av sin budget till exempel till specialistföreningarna som fick utökat ansvar för efterutbildning. Eller en striktare förhandlingsväg där landstingen var för sig eller nationellt arbetade för att de summor som nu används av industrin till marknadsföring och utbildning av läkare överfördes direkt till landstingen och öronmärktes för utbildning och resursförstärkning för att möjliggöra att man lever upp till växande kunskapskrav och till en strik-