

Mataræði á meðgöngu



I. Almennar ráðleggingar

nóvember-desember 2020

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

Næringarfræðingur á ÞÍH

Hlutverk næringarsviðs er að styðja við starfsfólk og vinna að stefnumótun í málum tengdum næringu og næringarmeðferð innan heilsugæslunnar á landsvísu sem og að sinna vísinda og gæðapróunarverkefnum.

Jafnframt er hlutverk næringarsviðs að vinna að þverfaglegu samstarfi innan heilsugæslunnar með ýmiskonar fræðsluefni til næringarfræðinga, annarra heilbrigðisstétta og almennings um næringu og næringarmeðferð, gerð verklagsreglna sem og taka þátt í samstarfsverkefnum.

Þá er hlutverk næringarsviðs að styðja við heilsueflandi móttökur heilsugæslunnar.

Heimasíða ÞÍH - Næringarsvið

- www.þih.is

The screenshot shows the website www.þih.is in a browser. The page title is "HEILSUGÆSLAN" and the logo is "PRÓUNARMIBSTÖÐ ISLENSKRAR HEILSUGÆSLA". The navigation menu includes "SVIÐ ÞÍH", "KENNSLA", "LEIDBEININGAR", "VERKFERI", and "UM ÞÍH". The "Svið ÞÍH" dropdown menu is open, displaying a grid of service categories: "Mæðravernd", "Tannheilsa", "Sálfræðiþjónusta", "Ung- og smábarnavernd", "Gæðapróun", "Heilsuvernd skólabarna", "Hreyfiseðill", "Lytjasvið", and "Næringarsvið". The "Næringarsvið" option is circled in red. Below the menu is a section titled "Greinar og fréttir" with a plus sign, followed by three image thumbnails: a group of people, hands holding a small object, and a person holding a small object.

Heimasíða ÞÍH – Næringarsvið - Meðganga

Leiðbeiningar fyrir heilbrigðisstarfsfólk



Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni. Góð næring er ekki síður mikilvæg fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálfar.

Konur þurfa ekki sérþæði þó þær eigi von á barni. Venjulegur matur, fjölbreyttur og hollur samkvæmt opinberum ráðleggingum, fullnægir bæði þörfum barnsins og móðurinnar með fáeinum undantekningum.

Leiki grunur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett eða heilu fæðuflokkarnir útilokaðir af einhverjum ástæðum er mikilvægt að vanda fæðuval og velja matvæli sem innihalda þau efni sem líkaminn þarf á að halda. Einnig þarf í einhverjum tilfellum að taka bætiefni til að uppfylla þörf.

Fagfólk heilsugæslunnar getur leitað til næringarfræðings ÞÍH til að aðstoða skjólstæðinga sem best. Til langs tíma er þó æskilegt að tryggja aðgengi kvenna með meðgöngusykursýki og kvenna sem af einhverjum ástæðum geta ekki fylgt eða fylgja ekki almennum ráðleggingum um mataræði að næringarfræðingi eða næringarráðgjafa.

[A vítamín](#)

[Næringarríkur matur](#)

[Jurtafæði](#)

[Meðgöngusykursýki -
leiðbeiningar fyrir
heilbrigðisstarfsfólk](#)

[D vítamín](#)

[Grænmeti og ávextir](#)

[Fiski sleppt](#)

[Fólat](#)

[Fiskur](#)

[Kjöti sleppt](#)

[Meðgöngusykursýki -
fræðsluefni](#)

[Járn](#)

[Fjölvítamín](#)

[Mjólkleppt](#)

[Ógleði](#)

[Joð](#)

[Meðhöndlun matvæla](#)

[Kalk](#)

[Óæskileg matvæli](#)

[Omega3](#)

[Orkuþörf](#)

[Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna](#)

[Mataræði á meðgöngu](#)

Næring í mæðravernd

- Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni.
- Góð næring er ekki síður mikilvæg fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálfar.
- Ljósmæður hafa einstakt tækifæri til að efla heilsu kvenna og ungra fjölskyldna

Hvað er næringarmeðferð?

- Næringarfræðsla: Fræðsla á grunnþekkingu í næringarfræði
- Næringarráðgjöf: Fræðsla og stuðningur við að forgangsraða breytingum á mataræði. Stuðningur við að setja einstaklingsmiðuð markmið til sjálfsümönnunar og heilsueflingar
- Næringarmeðferð: Næringarfræðilegt mat, greining, meðferð og ráðgjöf í þeim tilgangi að meðhöndla eða hafa áhrif á sjúkdóm eða ástand. Næringarmeðferð felur í sér ítarlegt einstaklingsbundið næringarmat ásamt meðferð og endurmati.

Hvað er næringarmeðferð?

- Markmið er almennt að bæta eða viðhalda heilsu og vellíðan einstaklingsins til bæði skemmri og lengri tíma, tryggja næringarefnapörf og bæta lífsgæði
- Næringarmeðferðir eru einstaklingsmiðaðar og taka mið af sjúkdómsástandi og næringarástandi hverju sinni
 - Fæðusaga

Fæðusaga

- Viðtal þar sem þjálfaður næringarfræðingur spyr einstakling nákvæmlega út í fæðuvenjur
 - Opnar spurningar í byrjun, svo sértækar spurningar
 - Hafa tilfinningu fyrir því hvaða fæðutegunda er venjulega neytt saman
 - „Fiska“ eftir fæðutegundum sem vilja oft gleymast
 - Góð þekking á matvælum og næringu nauðsynleg
- Hvernig ertu að borða á venjulegum degi? - Hvað borðarðu fyrst eftir að þú vaknar? - Hvað næst...? - Hvað næst...? – Borðaru eitthvað þarna á milli? - Bæta við spurningum eins og hvað fékkstu þér á brauðið, drakkstu eitthvað með o.s.frv. - Hvað er borðað og hve oft - Hvenær er borðað - Hversu mikið er borðað - Hvað er drukkið? - Neysla fæðubótarefna/vítamína? – Áfengi – Sælgæti - Þekking/viðhorf/trú/hegðun tengd mat - Aðgengi að mat - Umhverfi við máltíðir - Virkir dagar annarsvegar og helgar hinsvegar.....

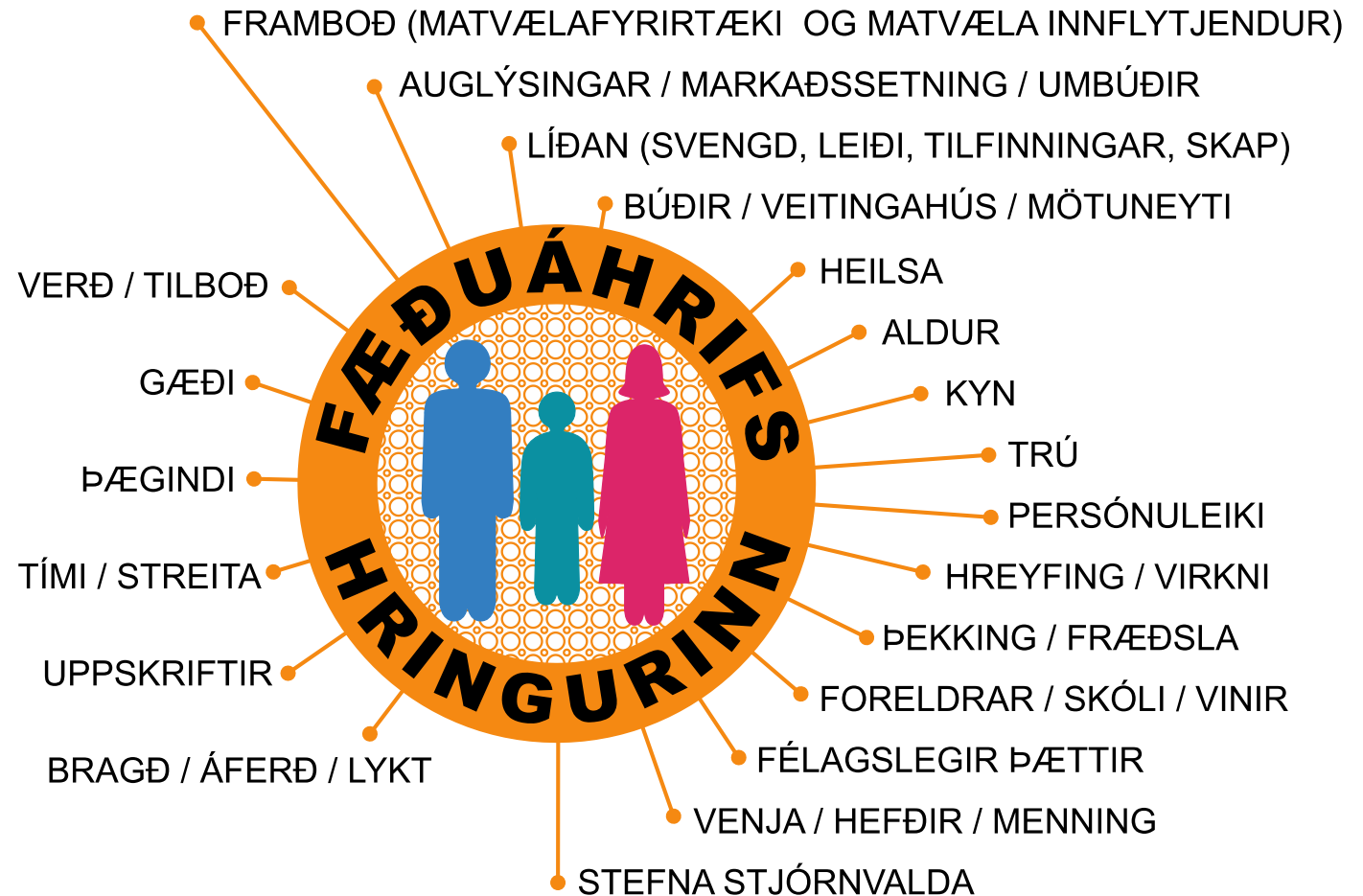
Fæðusaga

- Hægt að fá mynd af og meta mataræði:
 - Hvernig er það með tilliti til ráðlegginga um mataræði?
 - Er orkuþörf nokkurn veginn uppfyllt?
 - Hvernig er skipting orkuefnanna?
 - Vantar eitthvað í mataræðið?
- Meta hvaða ráðleggingar þarf að veita einstaklingnum til þess að bæta mataræðið í átt að meiri hollustu og/eða meðferð

Virk hlustun - nota opnar spurningar - sýna samkennd og hlutleysi - mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur – finna úrræði sem hentar

Af hverju fara ekki allir 100% eftir ráðleggingum? Hvað ræður vali á mat og drykk?

- Efnahagur
- Viðhorf
- Þekking
- Atvinnuhættir
- Tísku- og menningarstraumar
- Menntun
- Búseta
- Lög og reglur



Hópar í mæðravernd sem hefðu verulegan hag af næringarmeðferð

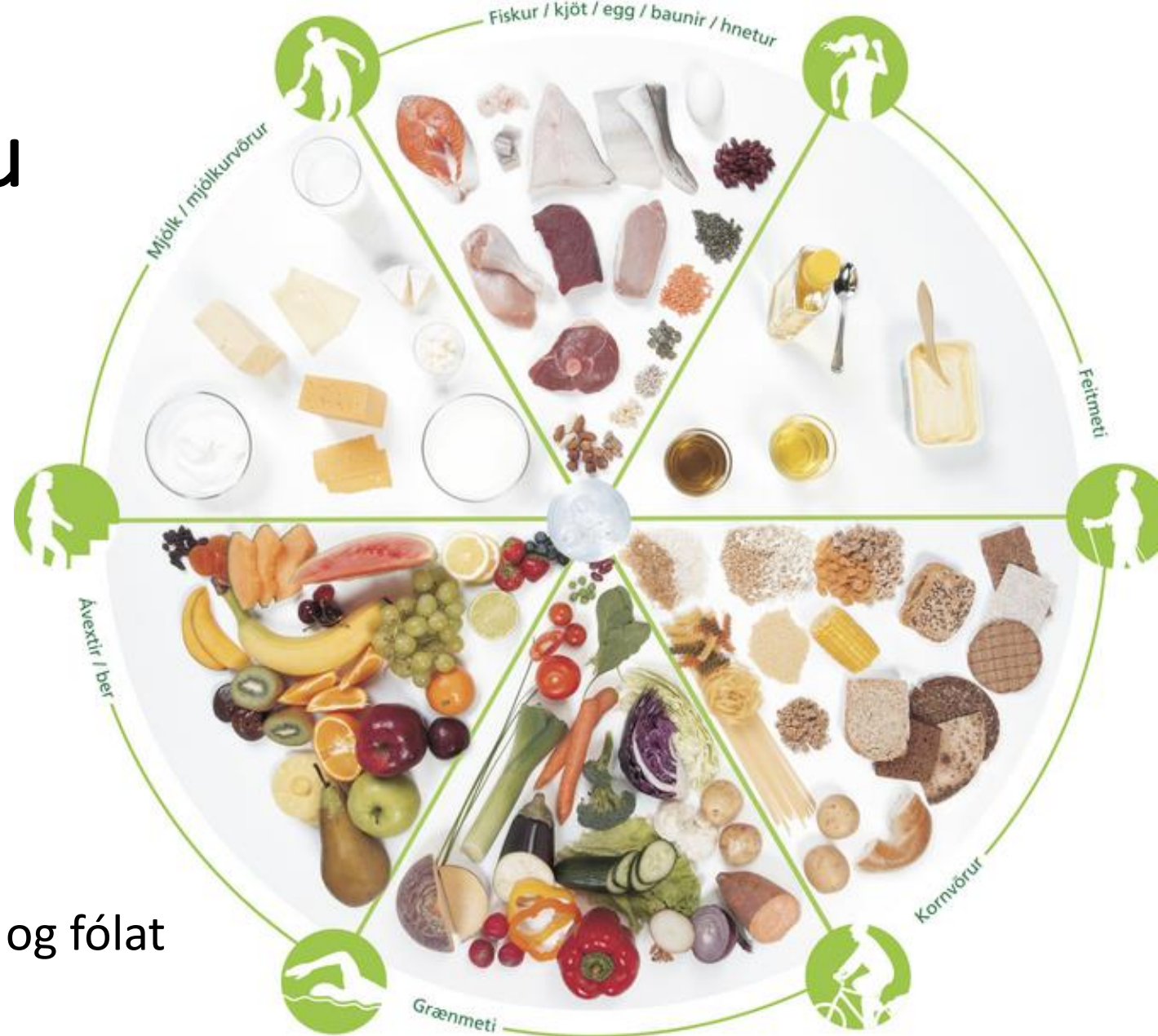
- Meðgöngusykursýki
- Offita – mótiveraður hópur til heilsueflingar
- Fæðuofnæmi /-óþol
- Sérfaði eða konur sem fylgja mataræði sem er langt frá almennum ráðleggingum
- Vannæring
- Eftir efnaskiptaaðgerð
- Val á bætiefnum
- O.fl.

Mataræði á meðgöngu

Næringarefnaþörf
móður og fósturs

Fjölbreytni og
jafnvægi milli
fæðutegunda

+ D vítamín og fólat



Mataræði á meðgöngu

Þú borðar hollt með því að velja:

Ávexti og mikið af grænmeti 	Heilkorn minnst tvisvar á dag 	Fisk tvisvar til þrisvar í viku 
Fituminni og hreinar mjólkurvörur 	Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur 	Mýkri og hollari fitu 
Minna salt 	Minni viðbættan sykur 	D-vítamín eða lýsi 

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni
landlaeknir.is/radleggingar

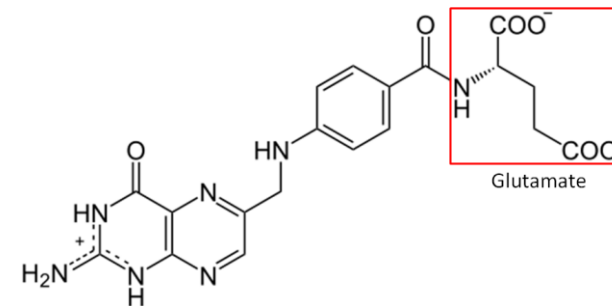
 **HEILSUEFLANDI** samfélag

- Embætti landlæknis
- Hjartavernd
- Krabbameinsfélagið

Fólat

- Öllum konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka 400 míkrogramma fólinsýrutöflu daglega auk þess að borða fólatrikan mat
 - dökkgrænt grænmeti og annað grænmeti, hnetur, möndlur, baunir, ávextir og vítamínbætt morgunkorn
 - dregur úr hættu á alvarlegum fósturskaða á miðtaugakerfi (klofinn hryggur)
- Ráðlagt að taka fólinsýrutöflu daglega fyrstu 12 vikur meðgöngu en eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólat með fjölbreyttu mataræði.

Fólat vs. fólinsýra



- Fólat er hópur efna með sömu byggingu en mismörg mólíkúl af glutamate
 - Um 90% af fólat í mat hafa 3-11 glutamate
 - Fólinsýra er bara með eitt glutamate
- Fólinsýra er í raun tilbúið form, þ.e. það finnst ekki í mat frá náttúrunnar hendi
 - mun stöðugri en önnur form af fólati (eru almennt rokgjörn) og og því gjarnan notað sem bætiefni eða þegar matur er vítamínbættur
- Bæði fólatrikur matur og fólinsýra sem bætiefni (upp að 400 míkrogrömm/dag) hækka fólatstyrk í blóði
- Hærri fólatstyrkur í blóði móður á meðgöngu hefur svo verið tengdur við minni líkur á klofnum hrygg
 - Að auki hefur lágur fólatstyrkur móður eða skortur fólinsýrubætiefnatöku verið tengdur við auknar líkur á hegðunarvandamálum hjá barni.
- Meðalneysla á fólati skv síðustu Landskönnun á mataræði Íslendinga (reyndar síðan 2010-11) er undir ráðleggingum
 - Ungar konur ná aðeins 68% af ráðlögðum dagskammti að meðaltali úr fæðunni einni saman.

D vítamín

- Ráðlagður dagskammtur (RDS) fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti eru 15 míkrogrömm (μg) (600 alþjóðlegareiningar) á dag
- Einnig ráðlagt að borða einnig D-vítamínríkar vörur, t.d. feitan fisk og D-vítamínbætta mjólk
- Barnshafandi konum er ráðið frá því að taka stærri skammta heldur en RDS nema í samráði við lækni
 - En ef skortur??
 - Óhætt fyrir barnshafandi konur sem ekki hafa tekið D vítamín fyrir þungun eða eru með þekktan D vítamínskort að taka 25-50 míkrogrömm (1000-2000 alþjóðaeiningar)

D-vítamínstaða barnshafandi kvenna Íslensk rannsókn, óbirt gögn

- Barnshafandi konur (n=942) á 11.-14.viku meðgöngu okt 2017 – mars 2018
 - Meðalstyrkur 25OHD 63 ± 24 nmol/L
 - 70% með styrk 25OHD ≥ 50 nmol/L
 - 25% með styrki 30-49,9 nmol/L
 - 5% með styrk < 30 nmol/L
- 82% sögðust taka fæðubótarefni sem inniheldur D vítamín daglega

MS ritgerð í næringarfræði
Kristín Sigrún Magnúsdóttir

Óæskileg matvæli

Forðast alveg	Borðið ekki oft en einu sinni í viku	Borðið ekki oft en tvisvar í vikur
Hráar baunaspírur	Túnfisksteik	Niðursoðinn túnfisk
Mjúkosta úr ógerilsneyddri mjólk	Búra	Svartfuglsegg
Hrá egg		Hrefnukjöt
Hrátt kjöt		
Grafinn fisk		
Reyktan fisk (kaldreyktur og heitreyktur)		
Sushi með fiski		
Súrsaðan hval		
Þorsklifur		
Hákarl		
Sverðfisk		
Stórlúðu (>1.8 m eða 60 kg)		
Fýl		
Fýlsegg		

Lifur, bæði úr land- og sjávardýrum og matvæli unnin úr lifur, svo sem lifrarpýlsa, lifrarpaté eða önnur lifrarkæfa er heldur ekki ákjósanlegur matur á meðgöngu vegna mikils magns af A-vítamíni.

Meðhöndlun matvæla

- Þvo sér vel um hendur fyrir matargerð
- Setja alla matarafganga í ísskáp að máltíð lokinni
- Forðast gamla matarafganga, t.d. af soðnu eða steiktu kjöti
- Halda soðnum matvælum frá hráum til að hindra krossmengun. Þvo alltaf skurðbretti og önnur áhöld þegar skipt er úr einni gerð hráefnis yfir í aðra
- Skola alltaf ávexti og grænmeti áður en það er borðað
- Gæta þess að hita frosið grænmeti og frosnar maísbaunir að suðu fyrir neyslu
- Halda kælivörum í samfelldri og góðri kælingu
- Hita kjöt og fisk nægilega (yfir 72°C)
 - Ef endurhita á matvæli fyrir neyslu ætti kjarnhiti að ná a.m.k. 63°C í nautakjöti, svínakjöti og lambakjöti en fyrir alifuglakjöt ætti kjarnhiti að ná a.m.k. 74°C.
- Ekki að neyta matvæla sem komin eru fram að dagsetningu síðasta notkunardags.

www.mast.is

Sætuefni

- Sætuefni eru víða
 - Gosdrykkir – svaladrykkir – orkudrykkir – mjólkurvörur – súkkulaði – próteinstykki – osfrv....
- Rannsóknir hafa ekki sýnt fram á skaðsemi sætuefna ef þeirra er neytt innan ákveðinna marka
 - Fyrirburafæðingar?
- Þó ekki búið að sannreyna skaðleysi og enn síður gagnsemi
- Neysla sætuefna ætti því að vera hófleg

Koffein

- Kaffi – te – kóladykkir – orkudrykkir
- Talið auka líkur á fósturláti sé þess neytt í stórum skömmtum
- Ráðlagt að drekka ekki meira en sem svarar einum til tveimur bollum af kaffi á dag.
 - Jafngildir 100-200 mg af koffeini
- Á markaði eru orkudrykkir sem innihalda mjög mikið af koffíni og ættu ófrískar konur að varast slíka drykki.

Matvæli	Magn vöru	Magn koffíns*
Kaffi **	Bolli (200 ml)	100 mg
Svart te	Bolli (200 ml)	35 mg
Kóladykkur	½ lítri (500 ml)	65 mg
Orkudrykkur ***	Dós (250 ml)	38-180 mg
Mjólkursúkkulaði	100 g	15 mg
Dökkt súkkulaði	100 g	65 mg
Kakódrykkur	Ferna (250 ml)	4,5 mg

*Mismunandi eftir vörutegundum

**Koffínmagn er mismunandi eftir lögun kaffis

***Athugið innihaldslýsingu

Þyngdaraukning

- Orkuþörf eykst á meðgöngu
- Þar sem þörf fyrir flest næringarefni (vítamin og steinefni) er augin á meðgöngu er mikilvægt að vanda fæðuval
- Þyngdaraukning á meðgöngu er einn besti mælikvarðinn á það hvort orkuþörf móður sé mætt á meðgöngu
 - Þyngist kona minna heldur en ráðlagt er aukast líkur á vannæringu fóstursins
- Hæfileg þyngdaraukning á meðgöngunni miðað við líkamsþyngdarstuðul fyrir þungun:
 - 18,5-24,9 kg/m² 12-18 kg
 - 25-30 kg/m² 7-12 kg
 - ≥30 kg/m² Ættu að fylgja einstaklingsmiðuðum ráðlegginum um þyngdaraukningu sem veittar eru af heilbrigðisstarfsmönnum í heilsugæslunni

Offita

- Þyngdaraukning fyrir BMI >30 kg/m²
 - IS: ættu að fylgja einstaklingsmiðaðri ráðgjöf um þyngdaraukningu frá heilsugæslunni
 - NO: 5-9 kg
 - DK: 6-9 kg
 - SE: 5-9 kg
- Þó æskileg þyngdaraukning sé minni en hjá konum í kjörþyngd er meðganga alls ekki rétti tíminn til að reyna að léttast.
- Ef orkupörf móður er ekki mætt á meðgöngu getur það haft áhrif á þroska og heilsu barnsins fram á fullorðinsár.
- Ef kona dregur úr fæðuinntöku aukast líkur á næringarskortum og því er mikilvægt að huga vel að fæðuvali, borða fjölbreytt og næringarríkt
- Sumar konur í mikilli offitu þyngjast lítið eða ekkert á meðgöngu en rannsóknir sýna að það komi ekki að sök **EF** fæðuval er gott, fjölbreytt og skammtastærðir hæfilegar