

Nutritionsbehandling vid graviditet hos överviktiga och obesa kvinnor.

Bakgrund

Att gå in i en graviditet med ett högt BMI eller att gå upp väldigt mycket i vikt under graviditeten är förenat med hälsorisker för såväl kvinnan som för barnet hon bär. Råd och stöd under graviditeten kan begränsa viktuppgången till fördel för både fysiskt och psykiskt mående.

Vetenskapligt underlag

Det vetenskapliga underlaget bygger på två RCT-studier (1, 2) gjorda på gravida kvinnor med ett BMI ≥ 25 kg/m². Kvinnorna deltog i studierna från graviditetsvecka 10-20 fram till graviditetens slut och 2156 respektive 122 deltagare fullföljde studierna. Interventionen bestod av en förändring av kosten och en ökad fysisk aktivitet. Resultaten visade inte på någon signifikant skillnad hos interventionsgrupperna jämfört med kontrollgrupperna. Det är inte troligt att den här typen av intervention kan medföra några biverkningar.

Evidensstyrka

Det finns ett begränsat vetenskapligt underlag för att en intervention bestående av förändrad kost och ökad fysisk aktivitet under graviditeten hos överviktiga och obesa kvinnor inte påverkar viktuppgången hos kvinnorna eller födelsevikten hos barnen. (++)

Kostrekommendation

Gravida kvinnor bör äta efter Livsmedelsverkets rekommendationer (Se: "Råd om mat till dig som är gravid"). Undantag är de livsmedel de bör undvika under graviditeten pga skadlig påverkan på fostret; insjöfisk pga risk för miljögifter, opastöriserade mejeriprodukter pga risk för listeriabakterier och kött och andra charkuterier som inte är ordentligt tillagade pga risk för toxoplasmos. Under de tre respektive trimestrarna är det extra energibehovet respektive 80, 300 och 500 kcal per dag.

Praktiska råd

En hälsosam kosthållning och fysisk aktivitet är till fördel även om det inte bidrar till en begränsad viktuppgång enligt rekommendationerna.

Elisabet Perlhagen
Anna Nordfeldt
Självständigt arbete i klinisk nutrition,
2015-05-27

Referenser

1. Dodd, J.M., et al., *The effects of antenatal dietary and lifestyle advice for women who are overweight or obese on neonatal health outcomes: the LIMIT randomised trial*. BMC Med, 2014. **12**(1): p. 163.
2. Guelinckx, I., et al., *Effect of lifestyle intervention on dietary habits, physical activity, and gestational weight gain in obese pregnant women: a randomized controlled trial*. Am J Clin Nutr, 2010. **91**(2): p. 373-80.