

Faktadokument



Nutritionsbehandling vid hög risk för prematur födsel

Bakgrund

Prematur födsel är ett stort problem som associeras med högre mortalitet och morbiditet. Den största riskfaktorn för att föda för tidigt är en tidigare förtidsbörd. Tidigare studier gjorda på kvinnor med låg risk för att föda för tidigt har visat en minskad risk för förtidsbörd när de supplementeras med n-3 och det finns ett möjligt samband mellan n-3 och graviditetslängd. Huruvida detta gäller för kvinnor med hög risk för att föda för tidigt är oklart då det vetenskapliga underlaget gällande dessa kvinnor är begränsat.

Vetenskapliga underlaget

En systematisk översiktsartikel (1) som undersöker huruvida omega-3 supplementering kan minska risken för förtidsbörd hos kvinnor med hög risk för att föda för tidigt, såg inget resultat. Den baserar sig på tre RCT-studier med sammanlagt 1983 gravida kvinnor. Interventionerna påbörjades när kvinnorna befann sig mellan graviditetsvecka 16-24 och avslutades efter förlossning eller 37 fullgångna graviditetsveckor. Två av studierna rapporterade en signifikant skillnad i graviditetslängd, +2,0 dagar respektive +4,8 dagar (2, 3). Den tredje studien (4) visade dock ingen skillnad. Inga allvarliga biverkningar rapporterades, dock angav ett antal kvinnor i alla tre studier problem med rapning och dålig smak.

Evidensstyrka

Det finns måttlig evidens (+ + +) för att omega-3 supplementering inte minskar risken för förtidsbörd hos kvinnor med hög- riskgraviditeter i västvärlden.

Kostrekommendation

Omega-3 supplementering kan ej i nuläget rekommenderas med avsikt att minska risken för förtidsbörd hos kvinnor med hög-riskgraviditeter. Emellertid finns det flera anledningar att se till att den gravida kvinnans intag av omega-3 är adekvat såväl för kvinnan som för fostrets välmående. Långkedjiga omega-3 fettsyror främjar bland annat neurologisk och visual utveckling hos barnet. Om den gravida kvinnan inte får i sig tillräckligt med långkedjiga omega-3 fettsyror via kosten, kan supplementering vara ett alternativ. Livsmedel rika på långkedjiga omega-3 fettsyror inkluderar: alger och fet fisk så som lax och makrill.

Praktiska råd

Gravida kvinnor uttrycker ibland en oro över vilka fiskar som är säkra att äta under graviditeten. Generellt bör fisk från insjöar och fet fisk från Östersjön undvikas på grund av risk för innehåll av kvicksilver, PCB eller dioxiner. Fisk som serveras kall, till exempel rökt fisk eller sushi bör ätas nygjord eller ur nyöppnad förpackning eftersom det finns en viss risk för listeria. Med hänsyn till listeriarisk bör livsmedel konsumeras innan bäst-föredatum passerats. Ur hållbarhetssynpunkt är det viktigt att välja fisk som är MSC- och KRAV-märkt.

Andrea Dahl-Sturedahl, Emma Johansson & Klara Standley-From
DIP 320 Examensarbete i Klinisk Nutrition
31/3/2015

Referenser

1. Dahl-Sturedahl A., Johansson E., Standley-From K. Omega-3 Supplementation and Prevention of Preterm Birth - a systematic review. [Kandidatuppsats] Göteborg: Sahlgrenska Akademin; 2015.
2. Harper M, Thom E, Klebanoff MA, Thorp J, Sorokin Y, Varner MW, et al. Omega-3 fatty acid supplementation to prevent recurrent preterm birth: A randomized controlled trial. *Obstet Gynecol.* 2010;115(2 PART 1):234-42.
3. Olsen SF, Secher NJ, Tabor A, Weber T, Walker JJ, Gluud C. Randomised clinical trials of fish oil supplementation in high risk pregnancies. *Br J Obstet Gynaecol.* 2000;107(3):382-95.
4. Onwude JL, Lilford RJ, Hjartardottir H, Staines A, Tuffnell D. A randomised double blind placebo controlled trial of fish oil in high risk pregnancy. *Br J Obstet Gynaecol.* 1995;102(2):95-100.
5. Nordiska ministerrådet. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. 5th edition. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014.

