



Smartere barn med tran?

Det er anbefalt å gi barn tran eller tilskudd av D-vitamin fra fire ukers alder. Til og med ufødte barn nyter godt av tilskudd.

I Norge blir gravide kvinner oppmuntret til å ta tran i løpet av svangerskapet fordi man tror at fiskeoljen kan være ha en positiv effekt på barnets intellektuelle utvikling.

Nå viser imidlertid en stor studie at dette ikke er tilfelle. Studien, som ble publisert i The Journal of American Medical Association (JAMA) denne måneden, viser at barn som har fått tran fra moren gjennom svangerskapet, ikke har noen kognitive fordeler fremfor andre barn.

I artikkelen "Effect of DHA Supplementation During Pregnancy on Maternal Depression and Neurodevelopment of Young Children" skriver forskerne at det heller ikke finnes noen beviser for at DHA kan forhindre fødselsdepresjon, slik man tidligere har trodd.

HVA ER TRAN?

Tran inneholder blant annet marine omega 3-fettsyrer, deriblant fettsyren som kalles DHA. Tran er i tillegg en viktig kilde til vitamin D. Ved å ta tilskudd av tran dekkes det daglige behovet.

Omega 3 finnes også planteoljer, hovedsakelig linfrøolje og enkelte grønnsaker, men det er først og fremst de marine omega 3-fettsyrene som har en gunstig helseeffekt på blant annet hjerte og kretsløp, ledd og huden.

Vitamin D blir laget i huden når den utsettes for sollys, men i Norden med korte somre og mørke vintre trenger mange tilskudd av dette vitaminet. Mangel på vitamin D øker risikoen for å bli beinskjør i eldre år. Det er anbefalt at barn får enten tran eller D-vitaminsdråper fra 4 ukers alder.

FULLBÅRNE BABYER FÅR NOK

Studien hadde flere enn 2000 kvinnelige deltakere. De fikk enten fiskeolje med DHA eller et placebo.

Selv om forskerne er enige om at DHA er viktig for hjernens utvikling i mors liv, fant de ingen forskjell i barnas intellektuelle ferdigheter i de to testgruppene ved 18 måneders alder.

Lederen av studien mener det sannsynligvis skyldes at fullbårne babyer får nok DHA i livmoren og at det ikke gir noen ekstra gevinst å få mer.

ANDRE GRUNNER TIL Å TA TRAN

Det er altså ikke noe grunnlag for å tro at tran i svangerskapet gir smartere babyer. Likevel er det flere grunner for gravide kvinner til å ta tran.

Forskning viser nemlig at det er en sammenheng mellom for tidlig fødsel og mangel på DHA. Studier viser også at premature babyer som fikk tilskudd av DHA etter fødselen har større mentale ferdigheter enn de som ikke fikk et slikt tilskudd.

Forskning utført ved det norske Folkehelseinstituttet viser at kvinner som tar tilskudd av vitamin D (tran) i svangerskapet reduserer risikoen for å bli rammet av svangerskapsforgiftning.

Forskerne anbefaler kvinner til å fortsette å ta tilskudd av tran ettersom det ikke er dokumentert noen uheldige effekter av dette kosttilskuddet.

Kilder:

JAMA 2010; 304: 1675-1683

Folkehelseinstituttet