



Svangerskap og overvekt

Det blir stadig flere overvektige kvinner i fruktbar alder. Samtidig har vi mer kunnskap om hvordan fosterets ernæring og vekst i livmoren påvirker barnets helsetilstand i flere tiår fremover.

OVERVEKT GIR KOMPLIKASJONER

Forskning viser at en kvinne som er overvektig i svangerskapet, har større risiko for å utvikle svangerskapsforgiftning og svangerskapsdiabetes. Det er også økt sjanse for komplikasjoner under fødselen i tillegg til at fostervekten ofte er høy.

Barn av overvektige mødre har økt risiko for å bli overvektige eller få diabetes senere i livet. Det er mulig at de også er disponerte for visse kreftformer, men dette er ikke bekreftet.

DE FLESTE ER SUNNE NOK

Professor i fødselshjelp Tore Henriksen er aktuell med boka "I mors mage". Han sier det er godt dokumentert at feilernæring og andre miljøfaktorer i fosterlivet bidrar til fedme, diabetes, høyt blodtrykk, hjertesykdom og muligens kreft og psykiske lidelser hos barnet.

Henriksen poengterer at de aller fleste gravide er mer enn sunne nok til å bære frem friske og fine barn, men at gravide bør være ekstra oppmerksomme på å leve sunt.

– Det handler om å ta vare på kroppen på en fornuftig måte, sier han til TV2. Han anslår at

mellom 10 og 20 prosent av gravide er så overvektige at det kan slå uheldig ut for fosteret

SLANK DEG FØR SVANGERSKAPET

Det er vanlig å legge på seg i gjennomsnitt 10 kilo i løpet av et svangerskap. Disse kiloene er et energilager til bruk ved amming av barnet. Som regel forsvinner de ekstra kiloene i løpet av ammeperioden, selv om de for noen kvinner vil sitte hardere og krever flere tiltak for å bli kvitt.

Er man svært overvektig, kan det være gunstig å gå noe ned i vekt før svangerskapet, for å gi rom til den vektøkningen som normalt tilkommer i løpet av et svangerskap, samt redusere risikoen for komplikasjoner som svangerskapsforgiftning og diabetes.

Det er også kjent at overvekt kan redusere sannsynligheten for å bli gravid fordi overvekt forstyrrer hormonbalansen. Tilstanden kalles polycystisk ovarialsyndrom (PCOS) og er kjennetegnet av at det dannes cyster på eggstokkene. Av de 5-6 prosent kvinnene i befruktningsdyktig alder som rammes av PCOS, er 2/3 overvektige. Vektøkningen inntreffer gjerne fra sent i tenårene og frem til tidlig i 20-årene. Andre symptomer på PCOS er økt hårvekst, kviser og manglende eller sparsomme menstruasjoner.

GRAVIDE OG AMMENDE SKAL IKKE SLANKE SEG

Gravide overvektige bør derimot ikke slanke seg. For å sikre fosterets – og sin egen - helse, bør den gravide heller fokusere på et sunt kosthold og nok mosjon under svangerskapet.

Ammeperioden bør heller ikke brukes til å slanke seg. Amming er i seg selv en energikrevende slankekur, og om du spiser sunt og variert i denne perioden vil du sannsynligvis miste noen kilo uansett. Slanking kan gå utover melkeproduksjonen. Vent derfor med slankekurer til du er ferdig med å amme barnet ditt.

HVA ER "FOR TYKK"?

Tidsskriftet for Den norske legeforening råder kvinner som ønsker å bli gravide å etterstrebe en kroppsmasseindeks tilsvarende mellom cirka 18 og 25 kg/m². Har man en kroppsmasseindeks over eller under dette, kan man ha nytte av råd fra helsepersonell.

For å regne ut din kroppsmasseindeks, deler du vekten din på høyde x høyde, for eksempel $65(\text{kg})/1,65(\text{m}) \times 1,65(\text{m}) = 23,8$.

- BMI på under 18,5 = undervektig
- BMI på 18,5-24,9 = normalvektig
- BMI på over 25 = overvektig

Kilder:

NHI

Tidsskrift for Den norske legeforening

TV 2

VG Nett