



## Slutt å spise for to

Alvorlig fete vordende mødre bør gå ned i vekt under svangerskapet, viser ny forskning.

Gravide kvinner som er alvorlig fete bør ta av noen kilo før fødselen. Mindre fete bør legge på seg langt færre kilo enn anbefalt under svangerskapet.

Det viser en undersøkelse ved Saint Louis University i USA.

### Minimal eller ingen vektøkning

Kvinner med normal vekt skal helst gå opp 10-16 kilo når de er gravide. Vektøkning på mindre enn seks kilo er ikke anbefalt. Men dette gjelder imidlertid ikke fete kvinner, ifølge den nye undersøkelsen.

Resultatene viser derimot at overvektige og fete gravide kvinner ikke bør legge på seg i det hele tatt.

Vektøkning kan nemlig føre til høyt blodtrykk, unormalt stort barn ved fødsel og øke sjansen for keisersnitt.

Dette kan motvirkes ved å holde vektøkningen under graviditet nede på et minimum, viser undersøkelsen. Alvorlig fete kvinner bør til og med ta av noen kilo.

### Mødre fremmer fedme

Forskerne tror overvektige mødre kan ha stor skyld i det økende fedmeproblemet.

Kvinner legger på seg under svangerskapet, men mange fortsetter å spise som før og mister ikke den ekstra vekten etter fødselen. Flere graviditeter betyr flere kilo. Dårlige matvaner hos mor betyr at hele familien spiser usunt.

Å starte med mor kan derfor være en effektiv løsning i kampen mot fedmeepidemien, mener forskerne.

Over 120 000 kvinner deltok i undersøkelsen.

Fete personer har en BMI lik eller over 30. Alvorlig fete har en BMI lik eller over 35.

### **Trenger profesjonell hjelp**

Tore Henriksen, professor i fødselshjelp ved Rikshospitalet, er enig i at overvektige gravide kvinner ikke bør gå mye opp i vekt, men frykter slanking under svangerskapet.

- Jeg er kjent med undersøkelsen og mener også at overvektige kvinner med kroppsmasseindeks over 30 bør følges spesielt nøye opp. Vektøkning bør være kontrollert og moderat, men det betyr ikke at de skal slanke seg, sier Henriksen til Helsenett.

- Kaloriinntaket bør begrenses noe. Kostholdet skal likevel være sunt og variert med god nærings sammensetning. Spiser mor lite betyr det lite næring for fosteret også.

Rikshospitalet har en egen poliklinikk for overvektige kvinner under svangerskapet.

- Å kjøre i gang et eget opplegg kan være farlig. Gravide kvinner som er overvektige bør få profesjonell hjelp til å kontrollere vektøkningen, understreker Henriksen.

**Kilde:** Obstetrics & Gynecology