



Slanke seg når man ammer?

Spørsmål: Er det skadelig for barnet om man slanker seg mens man ammer?

Jeg leste i et hefte at barnet kunne få i seg miljøgifter om man slanket seg mens man ammer. Kan jeg slanke meg hvis jeg gjør det litt sakte? Hvor mye kan jeg gå ned i vekt på for eksempel måned uten fare for barnet? Jeg er 157cm høy og veier 68 kg, så jeg vil gjerne gå ned noen kg. Jeg veier nå det samme som like før jeg ble gravid.

Svar: Alle kvinner har et ekstra energilager omkring hofter og lår. Disse lagrene blir gjort tilgjengelige når hun ammer. Det er en medvirkende årsak til at morsmelken er fullverdig selv om moren begrenser inntaket av mat. Det er derfor ikke noe i veien for at du slanker deg moderat når du ammer. Vekttapet bør ikke overstige to kilo pr. måned. Klarer du for eksempel en halv til en kilo månedlig, vil du likevel oppnå et solid vekttap i løpet av ammeperioden. Som regel er det tilstrekkelig med beskjedne endringer i kostholdet ettersom morsmelken naturlig tapper deg for mange kalorier. Hvis du merker at du blir slapp og svimmel eller føler at kroppen trenger mer næring, bør du avbryte slankekur. Husk å spise sunt og variert mat under hele ammeperioden uavhengig av om du tilstreber endringer i vekten.

I spesielt forurensede deler av Tyskland ble ammende kvinner for noen år siden advart mot å slanke seg. Man fryktet at fettløselige miljøgifter kvinnen hadde lagret i sitt fettvev ville bli frigjort og overført til barnet via morsmelken. Denne forsiktighetsregelen bunnset i en ide, og ikke at man hadde påvist faretruende nivåer av slike miljøgifter i morsmelk. I dag har generell oppmerksomhet om forurensing ført til avtagende nivåer av miljøgiftene i miljøet generelt og i morsmelk spesielt.