



## Gir tran smarte barn?

At tran er sunt, er en sannhet vi er flasket opp med. Barn blir anbefalt tran eller tilskudd av D-vitamin fra fire ukers alder, og til og med ufødte barn skal nyte 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 også en viktig kilde til vitamin D. DHA og vitamin D er vanskelig tilgjengelig for mennesker, og ved å ta tilskudd av tran, dekkes det daglige behovet.

Omega 3 får man også gjennom planteoljer, hovedsakelig fra linfrøolje og enkelte grønnsaker, men det er spesielt de marine omega 3-fettsyrene som har en gunstig helseeffekt på blant annet hjerte og kretsløp, ledd og huden.

D-vitamin kan også opptas gjennom huden ved eksponering i solen. Det er særlig viktig for mennesker i Norden, hvor det er lite sollys, å ta tilskudd av dette vitaminet. Mangel på vitamin D kan føre til svakt skjellett og hyppige benbrudd, og det anbefales at barn får enten tran eller D-vitamindråper fra 4 ukers alder.

### **FULLBÅRNE BABYER FÅR NOK**

Studien, som ble ledet av Maria Makrides ved Universitetet i Adelaide i Australia, hadde mer enn 2000 deltakere, og er en klinisk studie der kvinnene fikk enten fiskeolje med DHA eller et placebo.

Selv om forskerne av studien er enige om at DHA er viktig for hjernens utvikling i mors liv, fant de ingen kognitiv forskjell på barna i de to testgruppene ved 18 måneders alder. Makrides mener 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 prematur fødsel og mangel på DHA. Studier viser også at premature babyer som fikk tilskudd av DHA etter fødselen har bedre kognitive evner og visuell koordinering enn de som ikke fikk et slikt tilskudd.

Forskning fra Folkehelseinstituttet viser også at kvinner som tar tilskudd av vitamin D (tran) i svangerskapet har mindre risiko for svangerskapsforgiftning.

Forskerne som står bak studien som nå er publisert i JAMA råder også kvinner til å fortsette å ta tilskudd av tran, ettersom det ikke er dokumentert noen uheldige effekter av bruken.

Kilder:

Nhi.no

Folkehelseinstituttet