

## Kosthold for gravide: kosttilskudd eller miljøgifter?

Er et kosthold med miljøgifter og matvarer som gir helserisiko virkelig sunnere enn et sunt og variert vegansk kosthold med tilskudd av vitamin B12? I noen tilfeller kan kosttilskudd være den sunneste og tryggeste kilden til næringsstoffer.

*Denne artikkelen er publisert på forskning.no*

I dag er det bredt anerkjent at et kosthold uten kjøtt, melk og annen mat fra dyr er sunt og fullverdig for alle, inkludert gravide, noe som blant annet er slått fast i [en stor oppsummering](#) fra verdens største organisasjon for ernæringsfysiologer. Selv om stadig flere nordmenn vil spise mindre kjøtt er det fortsatt kjøtt mange tenker på når man snakker om næringsstoffer. Dette er tydelig i en artikkel fra forskning.no hvor det skrives at [«Gravide som spiser lite kjøtt og egg kan få barn med forsinket hjerneutvikling»](#).

Men prinsippet om at vitaminer og mineraler bør aller helst komme med mat fremfor tilskudd bør ikke tolkes bokstavelig. I noen tilfeller kan kosttilskudd være den sunneste og tryggeste kilden til næringsstoffer.

Å bruke kosttilskudd og berike matvarer for å sikre adekvat inntak av næringsstoffer, for eksempel jod og vitamin D, har i flere tiår vært anbefalt av Verdens helseorganisasjon og norske myndigheter.

### Jod, omega-3 fra havet og vitaminene B12 og D er viktige for gravide

For normal utvikling av fosteret bør gravide passe på å få nok av alle næringsstoffer. Jod, marine omega-3 fettsyrer (som finnes i fiskefett og algeoljer) og vitaminene D og B12 er spesielt viktige for gravide uansett type kosthold. Vitamin D er viktig for normal vekst av skjelettet, mens jod, omega-3 fettsyrer og vitamin B12 er blant annet viktig for utvikling av hjernen og nervesystemet, [ifølge Helsedirektoratet](#).

Helsedirektoratets nye kostråd for vegetarianere og veganere oppfordrer gravide til å sørge for tilstrekkelig inntak av nettopp disse fire næringsstoffene. Hos dem som har et «vanlig norsk kosthold» er fokus på disse mye svakere, til tross for at [forskningen](#) har [påvist](#) at nordmenn har et lavt inntak av jod.

### Nytten av fet fisk veies opp mot risikoen, på grunn av miljøgifter

Tidligere var villfanget fisk den beste kilden til alle disse fire næringsstoffene. Nå veies fordelene ved det å få i seg omega-3 fettsyrer fra fisk mot helserisiko, siden miljøgifter samles opp i fettvevet og går over i morsmelk. Leger og forskere fra Haukeland universitetssykehus og Universitetet i Bergen er bekymret.

I en [kronikk i Tidsskrift for den norske legeforening](#) skriver de at norske studier har påvist helseskader hos barna selv om mødrene deres ikke fikk i seg mer miljøgifter med kosten enn det som regnes som trygt. Flere studier har blant annet påvist redusert fødselsvekt, atferdsproblemer i barnealder og redusert språkutvikling og immunrespons, noe som er relatert til inntak og nivå av miljøgifter hos mor.

Omtrent halvparten norske gravide har et urovekkende lavt inntak av jod, og Nasjonalt råd for ernæring kom i fjor med [en sterk anbefaling](#) om å berike alt matsalt med nok jod. Internasjonalt er det nettopp jodberiket salt om er hovedkilden til jod. WHO har i flere tiår anbefalt beriking av matsalt med jod. I Sverige er det ti ganger mer jod i jodberiket matsalt enn i Norge, ifølge [Livsmedelsdatabasen](#). Danske myndigheter har også tilsatt jod i brød, og har et eget program for å overvåke jodstatus. Norge har av en eller annen grunn ingen konkrete tidsperspektiver for å komme i gang.

Tang og tare er gode kilder til jod. Tang og tare er mye brukt til matlaging verden over. Til tross for at Norge har ubegrenset tilgang på tang og tare, er det lite kunnskap om hvordan disse sjøplantene kan brukes.

## Vitamin B12 - flere nordmenn kan ha for lite

Morsmelk er den beste maten for spedbarn. Undersøkelser fra Universitetet i Bergen viser dog at mange norske spedbarn kan få i seg for lite av vitamin B12 gjennom morsmelken. Opptaket av vitamin B12 blir redusert hvis man for eksempel tar syrehemmende og noen andre medisiner, samt ved ulike sykdommer i fordøyelsesorganer.

## Vitamin D - lave verdier om vinteren

Hovedkilden til vitamin D er sol. Vitamin D lagres i kroppen, og lagrene kan vare i flere måneder. Likevel er lave verdier av vitamin D påvist hos mange nordmenn i vinterhalvåret. Tilskudd av vitamin D i form av tran har derfor vært vanlig i Norden. For å forebygge rakitt får alle norske barn tilskudd av vitamin D fra de er fire uker gamle.

## Omega-3 fettsyrer - i rapsolje, nøtter, algeolje og fiskefett

Omega-3-fettsyrer kan både komme fra havet (langkjedede omega-3) og fra land (kortkjedede omega-3). Kortkjedede omega-3-fettsyrer finnes spesielt i rapsolje, nøtter og kjerner. Langkjedede omega-3-fettsyrer kommer fra havet, og finnes i fisk og alger.

Det er nettopp omega-3 fra planter, og ikke fra havet, som er viktige å innta med kosten for voksne. Voksne mennesker har dermed ikke behov for de marine omega-3-fettsyrene, mens gravide og ammende er unntak, [ifølge anbefalingene til Helsedirektoratet](#).

## Kosthold med tilskudd eller med miljøgifter og helseskadelig stoffer?

Noen oppfatter det slik at mat er alltid den beste og tryggeste måten å få i seg næringsstoffer på. Å få absolutt alle næringsstoffer med kosten har dog vært en utfordring i hele verden. Derfor ser myndigheter på andre løsninger. WHO's globale strategi er beriking av matsalt med jod. Norske myndigheter anbefaler å berike melkeprodukter med vitamin D. Alle norske spedbarn får vitamin K i form av sprøyte og vitamin D i form av dråper. Alle gravide anbefales tilskudd av folat.

Selv om fisk er kilde til miljøgifter anbefales gravide å spise fisk, fordi omega-3 fra havet er viktig for normal utvikling av foster og spedbarn. Fisk er samtidig ikke den eneste kilden til omega-3. Algeoljer er både en god kilde til marine omega-3 fettsyrer og er samtidig frie for miljøgifter, siden alger dyrkes i lukkede systemer på land.

Kjøtt er en dårlig kilde til jod, omega-3 og vitamin D, og en dårligere kilde til B12 enn makrell, noe du kan sjekke selv på [Helsedirektoratets matvaretabell](#). Siden kjøtt øker risiko for flere sykdommer, noe man kan lese mer om blant annet i [denne oppsummeringen fra 2016](#), kan kjøtt neppe fremmes som en sunn kilde til næringsstoffer.

Vegetarkosthold gir helsefordeler, selv om vitamin B12 kommer i form av kosttilskudd. Derfor setter jeg et spørsmålstegn ved det om fisk og kjøtt er den beste måten å få i seg næringsstoffer på. Er et kosthold med miljøgifter og matvarer som gir helserisiko virkelig sunnere enn et sunt og variert vegansk kosthold med tilskudd av vitamin B12? Alle tilskuddene er heldigvis tilgjengelige på norske apoteker.

Tanja Kalchenko, lege  
leder av Helsepersonell for plantebasert kosthold ([hepla.no](http://hepla.no))

### Kilder:

1. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116:1970-1980
2. Forskning.no. Gravide som spiser lite kjøtt og egg kan få barn med forsinket hjerneutvikling <http://forskning.no/forebyggende-helse-mat-og-helse-vitaminer-barn-og-ungdom/2017/03/spedbarn-som-far-lite-kjott-far>
3. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/graviditet-fodsels-og-barsel/graviditet-og-svangerskap/kosthold-for-gravide>
4. Helsenorge.no Vegetarisk kosthold <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost>
5. Nasjonalt råd for ernæring. Anbefaler å tilsette jod til salt. <http://www.ernaeringsradet.no/?p=248>

6. Rapporten «Risiko for jodmangel i Norge. Identifisering av et akutt behov for tiltak» [http://www.ernaeringsradet.no/wp-content/uploads/2016/06/IS-0591\\_RisikoForJodmangeliNorge.pdf](http://www.ernaeringsradet.no/wp-content/uploads/2016/06/IS-0591_RisikoForJodmangeliNorge.pdf)
7. Tidsskrift for den norske legeforening. Er miljøgifter i norsk kosthold skadelig for barn? <http://tidsskriftet.no/2017/02/kronikk/er-miljogifter-i-norsk-kosthold-skadelig-barn>
8. Livsmedelsdatabasen  
<http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall/Home/FoodDetails/1975#>
9. <http://www.thyreoida.dk/artikler/jod/den-danske-jod-og-stofskifteundersogelse-2014.html>
10. Tidsskrift for den norske legeforening. Cand. med. Ingrid Kristin Torsvik disputerte innen spedbarnsernæring <http://legeforeningen.no/Fagmed/Norsk-barnelegeforening/Forskning/Doktorgrader/Cand-med-Ingrid-Kristin-Torsvik-disputerte-innen-spedbarnsernaring/>
11. NHI. Vitamin B12 mangel <https://nhi.no/sykdommer/blod/anemier/vitamin-b12-mangel/>
12. Helsedirektoratet. Gi babyen tran eller vitamin D <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/kosttilskudd-til-spedbarn>
13. Norske anbefalinger om kostråd og fysisk aktivitet  
<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx> og Nordiske næringsstoffsanbefalinger NNR -2013  
<http://www.norden.org/sv/tema/nordic-nutrition-recommendation/>
14. Matvaretabellen.no
15. Andrea Bellavia, Frej Stilling, and Alicja Wolk, High red meat intake and all-cause cardiovascular and cancer mortality: is the risk modified by fruit and vegetable intake? First published August 24, 2016 Am J Clin Nutr [ajcn135335](https://doi.org/10.3945/ajcn.116.135335), doi: 10.3945/ajcn.116.135335