

## **Gravide skal undgå fedtet**

Af Charlotte Welin

**Visse fedtsyrer har indflydelse på graviditetens længde og kan skade nyfødte, viser ny amerikansk undersøgelse. Ernæringsrådet vil have de industrielt fremstillede transfedtsyrer fjernet fra vores fødevarer.**

Sådan skal gravide spise Fosteret får sin næring gennem navlestrengen. Derfor er moderens kost under graviditeten så vigtig. Gravide skal ikke spise for to, som man sagde i gamle dage. Ikke i mængde i hvert fald, men derimod i form af god ernæring for to individer.

Gravide skal først og fremmest spise en varieret dansk kost. Det vil sige mad fra alle fødegrupper: mælkeprodukter, frugt, grøntsager, fisk/kød/æg, fedtstoffer og kornprodukter.

Fødevedirektoratet anbefaler desuden, at alle kvinder, der planlægger at blive gravide, spiser et tilskud på 400 mikrogram folsyre hver dag og fortsætter til og med den 12. uge af graviditeten. Folsyre er et B-vitamin, der kan nedsætte risikoen for at føde et barn med neuralrørsdefekter. En medfødt misdannelse der kan variere fra en betydningsløs knogledefekt i rygsøjlen over rygmarvsbrok til manglende udvikling af hjernen.

Desuden skal gravide undgå at spise lever som hovedmåltid, og - især omkring graviditetens begyndelse - undlade at spise belgiske pateer som pålæg, i salat eller som hovedmåltid. Det samme gælder for kvinder, der påtænker at blive gravide. Forklaringen er, at A-vitaminindholdet i såvel lever som i belgiske pateer er meget højt, og et stort indtag A-vitamin er under mistanke for at kunne give fosterskade.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle gravide tager et dagligt jerntilskud fra 20. graviditetsuge og resten af graviditeten.

Kilde: Fødevedirektoratet og Netdoktors hjemmesider, [www.fdir.dk](http://www.fdir.dk) og [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

Gravide risikerer at føde før tiden, hvis de spiser store mængder af bestemte fødevarer.

Ernæringsrådet anbefaler nu gravide at tænke over, hvad de spiser og ændre deres kostvaner, hvis de spiser store mængder pommes frites, chokoladebars og mikroovns popcorn.

En amerikansk undersøgelse, som netop er offentliggjort i ernæringstidsskriftet American Journal of Clinical Nutrition, viser, at der er en direkte sammenhæng mellem graviditetens

længde og indholdet af de såkaldte transfedtsyrer i barnets blod. Sådan at forstå at jo højere indholdet af transfedtsyrer var i barnets blod, desto kortere var graviditeten.

Ifølge samme undersøgelse overføres transfedtsyrer fra moderens kost til fostret. Transfedtsyrer findes i industrielt fremstillede fedtstoffer, de såkaldte bageri- og industrimargariner, og er blandt andet i kage-, slik- og fastfoodprodukter.

»For tidlig fødsel er et alvorligt obstetrisk problem. Når man er født for tidligt, er man et svagt gemyt og mere udsat for at pådrage sig alvorlige sygdomme,« siger medlem af Ernæringsrådet, professor, overlæge, dr.med. Jørn Dyerberg fra Forskningsinstitut for Human Ernæring på Landbohøjskolen.

»Den amerikanske undersøgelse styrker vores tidligere mistanke om, at transfedtsyrer kan skade småbørn. Af undersøgelsen fremgår også, at jo mere transfedtsyre, der var i barnets blod, desto mindre var indholdet af livsnødvendige flerumættede fedtsyrer.

Der er noget, der tyder på, at transfedtsyrer simpelt hen tager pladsen op for de livsnødvendige fedtsyrer, som blandt andet bruges til at opbygge hjerne- og nervevæv hos fostret,«

Ernæringsrådet har netop på baggrund af rapporten »Transfedtsyrers betydning for sundheden« anbefalet, at industrielt fremstillede fedtsyrer fjernes fra vores fødevarer senest år 2005. Indtil da skal fødevarerne mærkes, så forbrugerne kan undgå de skadelige fedtsyrer.

Baggrunden er ifølge Ernæringsrådet, at man kan udvikle hjerte-kar-sygdomme, hvis man spiser store mængder transfedtsyrer. Og nu ser det altså også ud til, at gravide løber en særlig risiko.

I den amerikanske undersøgelse var det gennemsnitlige daglige transfedtsyreindtag tre-fire gram. Herhjemme er givet forbruget dog ikke anledning till generel bekymring.

Danskernes gennemsnitlige forbrug pr. dag af industrielt fremstillede fedtsyrer er faldet fra 2,5 gram i 1991 til under et gram i 1996.

Det skyldes bl.a., at Ernæringsrådet og margarineindustrien i 1992 indgik en aftale om at fjerne transfedtsyrer fra bordmargarinerne.

Ifølge Ernæringsrådets rapport er der dog en gruppe, som har kostvaner, der gør, at de indtager langt over det anbefalede daglige maksimumindtag på 2,0 gram. Spiser man således en stor portion pommes frites, en pose mikroovnspopcorn og en yankiebar, kan man få over 20 gram transfedtsyrer på en enkelt dag.

I Fødevaredirektoratet, som har »bestilt« rapporten om transfedtsyrer fra Ernæringsrådet, er man enig i, at mistanken bør komme forbrugerne til gode.

»Vi indkalder til møde så hurtigt som muligt for at diskutere muligheden af at fjerne, alternativt mærke, transfedtsyrerne fra danske fødevarer,« oplyser afdelingsleder

Torben Leth fra Fødevaredirektoratet.

Det er imidlertid ikke så simpelt, som det kan lyde, understreger han.

I 1994 blev et forslag fra de danske myndigheder om på europæiske plan af udfase industrielt fremstillede fedtsyrer fra fødevarer afvist. Og et lignede forslag har ifølge Torben Leth heller ikke de store muligheder i år 2001.

»Danmark kan ikke gå enegang i EU. Vi kan hverken forbyde transfedtsyrer i fødevarer eller gennemføre en tvungen mærkning, som Ernæringsrådet også har foreslået,« siger Torben Leth.