

Smarte kosttilskud til gravide – en dyr og måske unødvendig luksus

Et stigende antal vitaminprodukter på markedet sælges under smarte navne, der appellerer direkte til gravide. De er ofte dyrere end almindelige multivitaminprodukter, og tilskuddet er måske slet ikke nødvendigt.

Gravide har særlige behov for næringsstoffer, mens maven vokser. Stoffer som folsyre, jern og kalk er blandt de mineraler og vitaminer, som er vigtige at få i de rette mængder under graviditeten. En sund og varieret kost kan være tilstrækkelig, hvis de gældende kostråd følges. Alligevel vælger mange kvinder at snuppe en multivitamin- og mineraltablet for at være sikker på at få nok af de nødvendige næringsstoffer. Producenterne har opfanget signaler og rustet sig til konkurrencen. Derfor kan vi nu på helsekostbutikkernes hylder finde særlige produkter, som henvender sig direkte til gravide. Gravitamin, Pregnatal, Baby menow, Multivitamin til gravide og Vitomax Multi til Gravide er blandt de produkter, der markedsføres som skræddersyede til gravide på grund af deres indhold af vitaminer og mineraler.

Dyre vitaminer i smart indpakning

Umiddelbart virker det som en god idé, at vitaminprodukter indeholder lige præcis det, gravide har behov for af ekstra næ-

ringsstoffer. Især da de fleste gravide er meget opsatte på at gøre det bedste for at bevare sundheden. Men designede vitaminprodukter er ofte dyrere end almindelige multivitaminprodukter. Prisen på de dyreste produkter er tre til fire kr. pr dag. Til sammenligning koster en daglig dosis af et ganske udmærket multivitaminprodukt ca. 50 øre dagligt. Hertil skal lægges prisen på ekstra folsyre samt evt. kalk, hvis man ikke får mejeriprodukter nok. Men et dagligt ekstratilsbud af ren folsyre kan for eksempel fås for 25 øre.

Kulørte sammensætninger

Alle produkterne har et højt indhold af folsyre og jern, som er de to næringsstoffer, myndighederne har lavet en særskilt anbefaling for til gravide. Men derudover viser det sig, at producenterne skyder med spredhagl, når de tilsætter mange af de øvrige vitaminer og mineraler. Ofte tilsættes næringsstoffer i mængder, der ikke er videnskabelig dokumentation for. Mængden af vitaminer og mineraler veksler fra produkt til produkt og gør det svært at overskue, om produktet indeholder det, der er brug for. Smarte navne giver indtryk af, at

det pågældende produkt er lige det, der mangler for at give en perfekt graviditet. Men dette er ofte kun den halve sandhed, da den ideelle sammensætning ikke kendes med sikkerhed.

Foruden en sund og varieret kost anbefaler myndighederne kun tilskud af folsyre og jern til gravide. Fødevaredirektoratet og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder, i perioden fra de prøver at blive gravide til og med den tredje måned i graviditeten, tager et tilskud på 400 mikrogram folsyre. Samtidig har Sundhedsstyrelsen meldt ud, at gravide fra den 20. uge bør spise en høj dosis jern, nemlig 50-70 mg dagligt.

Unødvendigt folsyretilskud

Budskabet om, at gravide bør spise ekstra folsyre for at nedsætte risikoen for neuralrørsdefekt hos fostret, er gået rent ind hos producenterne. Og de nøjes nu ikke kun med at tilsætte vitaminet i den periode, myndighederne anbefaler. Kigger man på varedeklarationen af de smarte kosttilskud, anbefales de gravide at tage produktet med folsyre gennem hele graviditeten, og gerne i ammeperioden også. Efter den tredje måned af gravidi-

teten er der intet dokumenteret behov for ekstra folsyre, og man får altså et måske unødvendigt tilskud af vitaminet. Og igen – man betaler også for det.

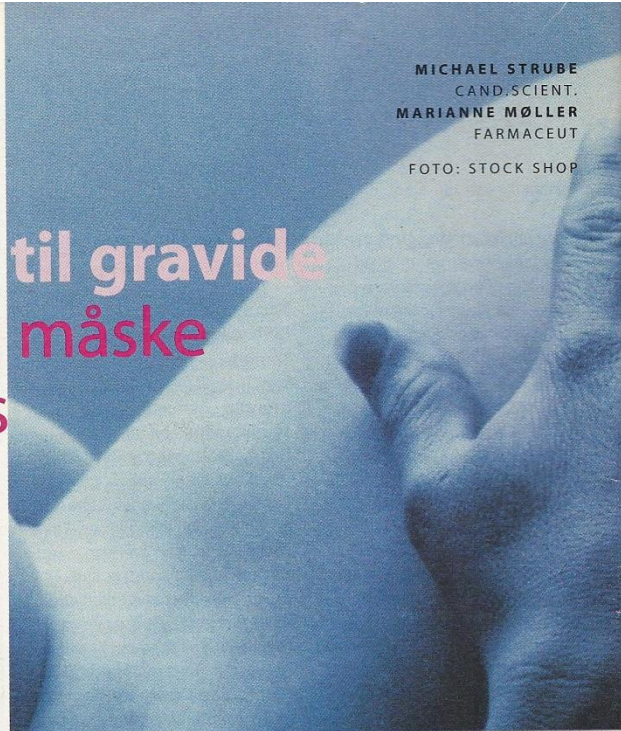
Jern i små eller store doser

Gravide har et øget behov for jern, mens fostret vokser. De fleste smarte kosttilskud til gravide har formentlig derfor et højere jernindhold end almindelige vitamintabletter, nemlig 27 mg dagligt. Denne mængde anbefales af producenterne gennem hele graviditeten. Men også her adskiller producenterne sig fra myndighedernes råd om 50-70 mg jern dagligt fra den 20. graviditetsuge. Den tilsyneladende åbne uenighed om jerntilskuddets størrelse kan dog formentlig snart opklares, da Fødevaredirektoratet har nedsat en arbejdsgruppe, der skal klarlægge gravides jernbehov.

Tilstrækkelige men ikke unødvendige mængder

En sund og varieret kost giver gravide en tilstrækkelig mængde vitaminer og mineraler. Men det kan være svært at være helt sikker på, at man får dækket be-

MICHAEL STRUBE
CAND. SCIENT.
MARIANNE MØLLER
FARMACEUT
FOTO: STOCK SHOP



Fortsættes på side 21

Smarte kosttilskud til gravide – en dyr og måske unødvendig luksus

Fortsat fra side 18

hovet. Derfor anbefales det, at gravide tager en almindelig multivitamintablet gennem hele graviditeten. De tre første måneder bør tilskuddet ialt indeholde 400 mikrogram folsyre, mens særlige jerntabletter fra apoteket kan give det ekstra jerntilskud på 50-70 mg, der skal til efter den 20. graviditetsuge. Gravide, der kun spiser få eller ingen mejeriprodukter, bør tage et ekstra tilskud af kalk.

»Hvad bør din vitamintablet indeholde?«

Vitamin A 800 µg
Thiamin (B1) 1,4 mg
Riboflavin (B2) 1,6 mg
Vitamin B6 2 mg
Vitamin B12 1 µg
Folsyre 200 µg

De 3 første måneder bør tilskuddet ialt indeholde 400 mikrogram folsyre.

Niacin 18 mg
Pantothen-syre 6 mg
Vitamin C 60 mg
Vitamin D 5 µg
Vitamin E 10 mg

Mineral

Jern 14 mg
Eventuelt ekstra jerntilskud på 50-70 mg efter den 20. graviditetsuge, jvf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Zink 15 mg
Kobber 2 mg
Iod 150 µg
Mangan 2,5 mg
Chrom 50 µg
Selen 50 µg
Molybdæn 150 µg

Vitaminer og mineraler til gravide

Fortsat fra side 19

Zink

Zink er et vigtigt mineral i forbindelse med en række enzymer, der er særlig aktive i perioder med vækst. Mineralet er endvidere nødvendigt for normal celledeling. Hvis indtaget af zink er lavere end 6 mg om dagen, er der risiko for lav fødselsvægt, for tidlig fødsel, medfødte misdannelser og komplikationer under graviditeten og fødslen.

Ved undersøgelser af danskeres kostvaner har det vist sig, at kvinder i den fødedygtige alder indtager ca. 10 mg om dagen, samt at stort set ingen danske kvinder får mindre end 6 mg om dagen. Det er derfor ikke relevant at anbefale et ekstra tilskud af zink til gravide.

Vitamin A

Vitamin A er vigtigt for synet, immunforsvaret, reproduktion, vækst og vedligeholdelse af bindevæv. Samtidig kan et højt indtag af vitamin A give fosterskader. Det er derfor vigtigt at undgå for store mængder af vitamin A, og gravide frarådes at spise fødevarer med et højt indhold af vitaminet, fx lever. Leverpostej er der ingen problemer i at spise. Sundhedsstyrelsens »Barn i vente« giver forskellige forslag til, hvordan »de 7 kostråd« kan følges. Ved at følge kostrådene kan behovet for næringsstoffer – på nær jern – dækkes. Det kan dog være svært at være helt sikker på, om man får dækket behovet for vitaminer og mineraler, og et tilskud kan være nødvendigt. □

Indbygget fornuft



Foråret og sommeren lurer lige om hjørnet. Tiden for lyse sommeraftener og forelskelser ligger i luften. Lange gåture i skoven, hvor duften af forårslug omringer en. Det er også tiden, hvor vores nye skokatalog kommer på gaden.



Kom ind til Sahva og få vores nye brochure med forårets og sommerens flotteste udvalg i håndsyet ortopædisk fodtøj.

Sahva
Håndskomageren

Henvielse til nærmeste Sahva Håndskomager på tlf. 39 18 26 11 eller klik ind på www.sahva.dk