

Kahden edestä ravinteita, mutta ei kaloreita



Odottava ja imettävä äiti tarvitsee ruoan lisänä ravintolisiä, jotka ehkäisevät sikiövaurioita, raskausmyrkytystä, diabetesta, masennusta sekä edistävät sikiön aivojen, hermoston, luuston ja silmien kehitystä. Lisäksi ravintolisät vähentävät ennenaikaisen synnytyksen ja keskenmenon vaaraa.

Tärkeimmät ravintolisät odottavalle ja imettävälle äidille ovat foolihappo, C- ja D-vitamiinit, kalkki, magnesium, rauta, sinkki ja kalaöljyn omega-3-rasvahapot sekä maitohappobakteerit. Odottavan ja imettävän äidin tulee ehdottomasti välttää tupakkaa, alkoholia, huumeita ja mielellään myös särky-, masennus- ja epilepsialääkkeitä.

Tutkimukset ovat tuottaneet hyviä tuloksia ravintolisien vaikutuksista raskaus- ja imetysaikana. Monivitamiinivalmisteet ehkäisevät ennenaikaisen synnytyksen riskiä, kertoo suuri tanskalainen tutkimus. Sen aineistona oli lähes 36 000 synnyttäjää. Hedelmöityksen aikoihin monivitamiineja nauttineilla naisilla oli 16 prosenttia muita pienempi riski synnyttää ennenaikaisesti. Ennenaikaisena pidettiin synnytystä, joka tapahtui ennen 37 raskausviikkoa. Tulokset julkaisi johtava ravitsemuslääketieteen lehti *American Journal of Clinical Nutrition*.

Tehokkaat masennuksen torjujat

Suomessa synnyttää tänä vuonna lähes 60 000 naista. Heistä noin 7 000 potee masennusta raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen. Raskausajan masennus lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä ja heikentää sikiön kehitystä kohdussa. Suosittelemme masennuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon kalaöljyvalmiste E-EPAa ja muita turvallisia ravintoaineita: sinkkiä, foolihappoa, C-, D- ja E-vitamiineja sekä ubikinonia eli koentsyymi Q10:tä.

Sikiökehityksen aikana lapsi saa kaiken ravintonsa – myös suojaravinteet – äidiltään napanuoran välityksellä. Raskauden aikainen ”aliravitsemus” ja syntymän jälkeinen nopea kasvu

Tärkeimmät ravintolisät odottavalle ja imettävälle äidille ovat foolihappo, C- ja D-vitamiinit, kalkki, magnesium, rauta, sinkki ja kalaöljyn omega-3-rasvahapot sekä maitohappobakteerit.

altistavat lapsen myöhemmin elämässään astmalle, allergioille, diabetekselle, sydän- ja verisuonitaudeille, masennukselle, skitsofrenialle ja muillekin kroonisille sairauksille. Tästäkin syystä odottavan ja imettävän äidin tulisi perehtyä suojaravinteiden tärkeään merkitykseen. Erityisen tärkeitä ovat hapetusstressiä ehkäisevät antioksidantit. Esimerkiksi ubikinoni (200 mg päivässä) ehkäisee tutkitusti raskausmyrkytystä.

Kalkki, magnesium, rauta ja sinkki

Ennen sanottiin, että jokainen lapsi vie äidiltä yhden hampaan. Sikiön luuston kasvu näet vaatii niin paljon kalkkia ja sinkkiä, etteivät äidin ravinnostaan normaalisti saamat määrät riitä tyydyttämään molempien tarvetta.

Suosittelen odottaville äideille ruoan lisänä kalkkia, magnesiumia, sinkkiä ja muita luustoa ja hampaita vahvistavia kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja. Saatavilla on hyviä yhdistelmätabletteja – esimerkiksi Foli-B Strong – , joissa on magnesiumia, foolihappoa ja B6- ja B12-vitamiineja. Neuvolat suosittelvatkin yleensä äideille foolihappoa ja rautaa.

Foolihappo ja muut B-vitamiinit

Foolihappo kuuluu B-vitamiineihin. Naisen tulisi alkaa nauttia sitä jo ennen hedelmöitystä 400–800 mikrogrammaa (µg) päivässä, sillä foolihappo vähentää sikiövaurioita (spina bifidaa sekä huuli- ja kitalhalkiota) ja ehkäisee ennenaikaisia synnytyksiä. Hedelmöityksen jälkeen otettuna foolihapon teho ei ole enää sama.

Foolihappoa on alettu lisätä elintarvikkeisiin USA:ssa, Kanadassa, Chilessä, Unkarissa ja eräissä muissa maissa, mutta ei vielä Suomessa. Meillä ainoa mahdollisuus saada riittävästi foolihappoa on ottaa sitä tabletin muodossa, mieluiten yhdistelmänä, jossa on myös B6- ja B12-vitamiineja.

C-vitamiini

Sata milligrammaa C-vitamiinia päivittäin otettuna ehkäisee sikiökalvojen ennena-

kaista repeämistä.

Imetysaikana nautittu C-vitamiini (askorbiinihappo) erittyy äidinmaitoon.

D-vitamiini

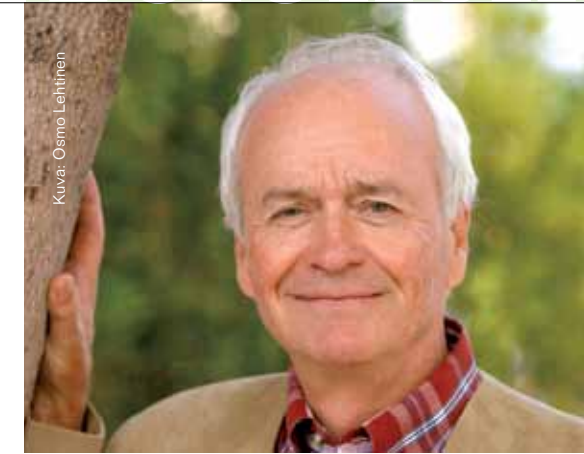
D-vitamiinin viranomaissuositus raskaana oleville – 10 mikrogrammaa (µg) päivässä – on aivan liian pieni. Raskaana olevat naiset tarvitsevat D-vitamiinia 100 µg päivässä; tämä sekä ehkäisee raskaus- ja synnytyskomplikaatioita että vähentää syntyvän lapsen riskiä sairastua astmaan ja allergioihin. Norjan kansanterveyslaitoksen suurtutkimuksen mukaan ravintolisänä otettu D-vitamiini voi ehkäistä joka neljännen raskausmyrkytyksen. Lisäksi D-vitamiini ehkäisee istukan tulehdusta. Sata mikrogrammaa päivässä ei aiheuta yliannostelun vaaraa sikiölle eikä äidille. Osan tästä annoksesta voi saada nauttimalla kalaöljyä, jossa on mukana D-vitamiinia. Se vähentää samalla masentumisen riskiä. Odottavan naisen seerumin D-vitamiinipitoisuus (S-D-25) tulee mitata ja varmistaa, että se nousee viitearvojen mukaiseksi, 75–150 nanomooliin litraa johti (nmol/l). Kaupoissa ja apteekeissa on saatavilla 100 µg:n kapsleita D-vitamiinivalmisteita.

Omega-3-rasvahapot

Euroopan Unioni antoi elokuussa 2007 suosituksen raskaana olevien naisten omega-3:n käytöstä. Sveitsin hallitus suosittaa odottaville äideille omega-3:a 400 mg päivässä. Se on paljon enemmän kuin mitä tavallinen ruokavalio yleensä tarjoaa (125–300 mg).

Sikiön aivot alkavat kasvaa voimakkaasti 27. raskausviikosta alkaen, jolloin sikiö verottaa äidiltä omega-3-rasvahappoja 600 mg vuorokaudessa.

Aivokuvauksissa on todettu, että naisen aivot surkastuvat tilapäisesti raskauden aikana, ellei hän ota reilusti kalaöljyä ruoan lisänä. Äidin varastojen hupeneminen altistaa äidin raskaudenaikaiselle ja synnytyksen jälkeiselle masennukselle. Synnytyksen jälkeen äidin omega-3-varastot alkavat täyttyä vähitellen 5–6 kuukaudessa. Vajaus voidaan ehkäistä kalaöljyllä. Monis-



MATTI TOLONEN
LÄÄKETIETEEN JA KIRURGIAN TOHTORI

sa maissa gynekologit suosittavatkin naisille omega-3-rasvahappoja raskausaikana ja myös synnytyksen jälkeen. Kalaöljy ehkäisee myös lapsen allergioita ja edistää hänen älyllistä ja kielellistä kehitystään. Kasvien (rypsin, pellavan) siemenöljyn omega-3 ALA ei ole biologisesti yhtä tehokasta kuin kalaöljyn omega-3:t.

Raskauden aikana nautitut merelliset omega-3-rasvahapot voivat ehkäistä tyttölapsen sairastumista rintasyöpään vielä vuosikymmentenkin kuluttua, ilmenee uudesta tutkimuksesta. Nämä monet uudet tutkimustiedot puoltavat kalaöljyn reilua käyttöä raskaus- ja imetysaikana. Suosittelemme odottaville äideille E-EPAa, josta vierasaineet on poistettu tehokkaasti molekyyli- ja tyhjiötilauskissa. Näin valmistettu öljy on täysin turvallista ja suositeltavaa käyttää koko raskaus- ja imetysajan ja vielä niiden jälkeenkin. E-EPA vähentää stressihormonien eritystä ja lisää hermovälittäjäaineiden, serotoniinin ja dopamiinin, tuotantoa aivoissa. Psykiatrien ammattilehdessä julkaistun raportin mukaan E-EPA (4 g/vrk) paransi kymmenessä viikossa vakavan uusiutuneen masennuksen raskaana olleelta naiselta, joka ei halunnut masennuslääkkeitä. Muiden tutkimusten mukaan E-EPA ehkäisee insuliiniresistenssiä ja rasvamaksaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja auttaa painonhallinnassa.

Maitohappobakteerit

Turun ja Helsingin yliopistoissa sekä ulkomailla tehdyt tutkimukset osoittavat, että raskauden aikana äidille annetut maitohappobakteerit suojaavat lasta allergioilta ja infektioilta, usein vielä vuosienkin kuluttua synnytyksen jälkeen.

Turun yliopiston tutkijat ovat osoittaneet, että probiootit voivat ehkäistä kaksi kolmesta raskausajan diabeteksestä. ♦

Matti Tolonen