



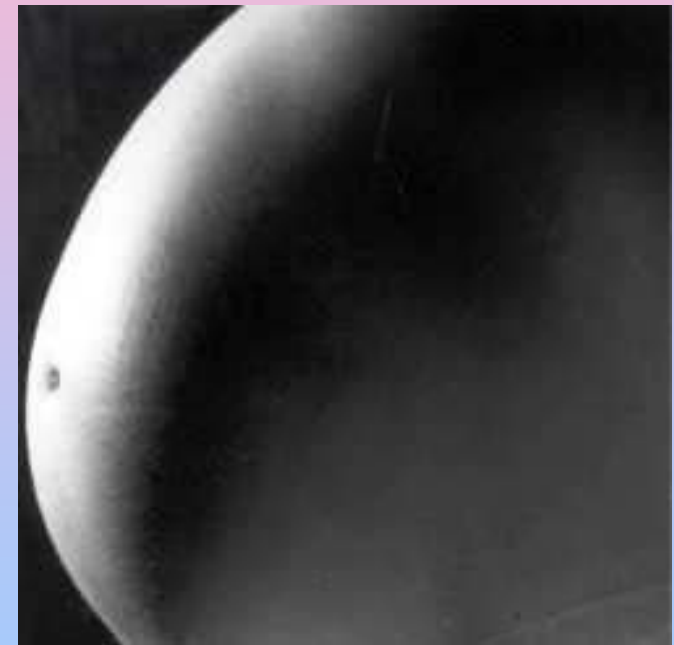
Mataræði og lífsstíll Íslenskra kvenna á meðgöngu

Anna Sigríður Ólafsdóttir
Matvæla- og næringarfræðingur

Rannsóknin



- Samvinnuverkefni
Lífeðlisfræðistofnunar HÍ
Manneldisráðs Íslands
Miðstöðvar Mæðraverndar
- Styrkt af
Rannís
Rannsóknarsjóði HÍ
Áfengis og vímuvarnarráði
Heilsugæslunni



Framkvæmd



- 549 konur í úrtaki
- Gögnum safnað í 11-15.viku og 34.-37.viku meðgöngu
 - Tíðnilistar um mataræði (FFQ)
 - 46 næringarefni, 130 matvæli, 8 fæðuflokkar
 - Spannar síðustu 3 mánuði
 - Lífsstílssurningar
 - Reykingar, heimilisaðstæður, menntun, fjöldi barna, verkir, ógleði of.l.
 - Vigtun, blóðþrýstingur, hemóglóbíngildi
 - Blóðprufur fyrir fitusýrumælingar (Lífeðlisfræðistofnun)
- Fæðingarútkoma úr fæðingarskýrslum

Í dag kynnum við...



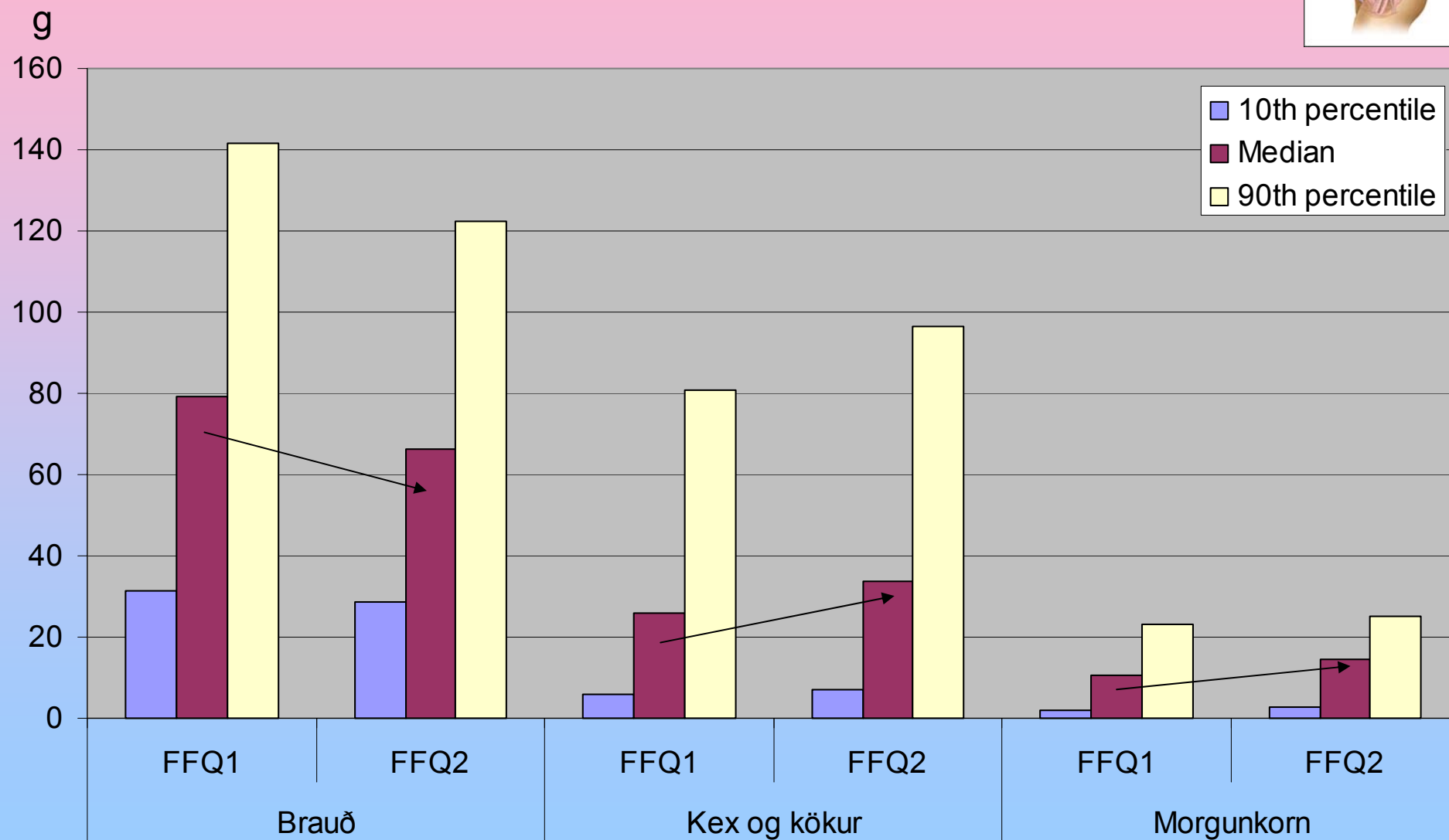
- Helstu niðurstöður um mataræði og lífsstíl kvenna á meðgöngu
- Niðurstöður rannsóknar um tengsl lýsisinntöku við fæðingarútkomu
 - Mikill efniviður og mörgu enn ólokið

Breytingar í fæðuvali

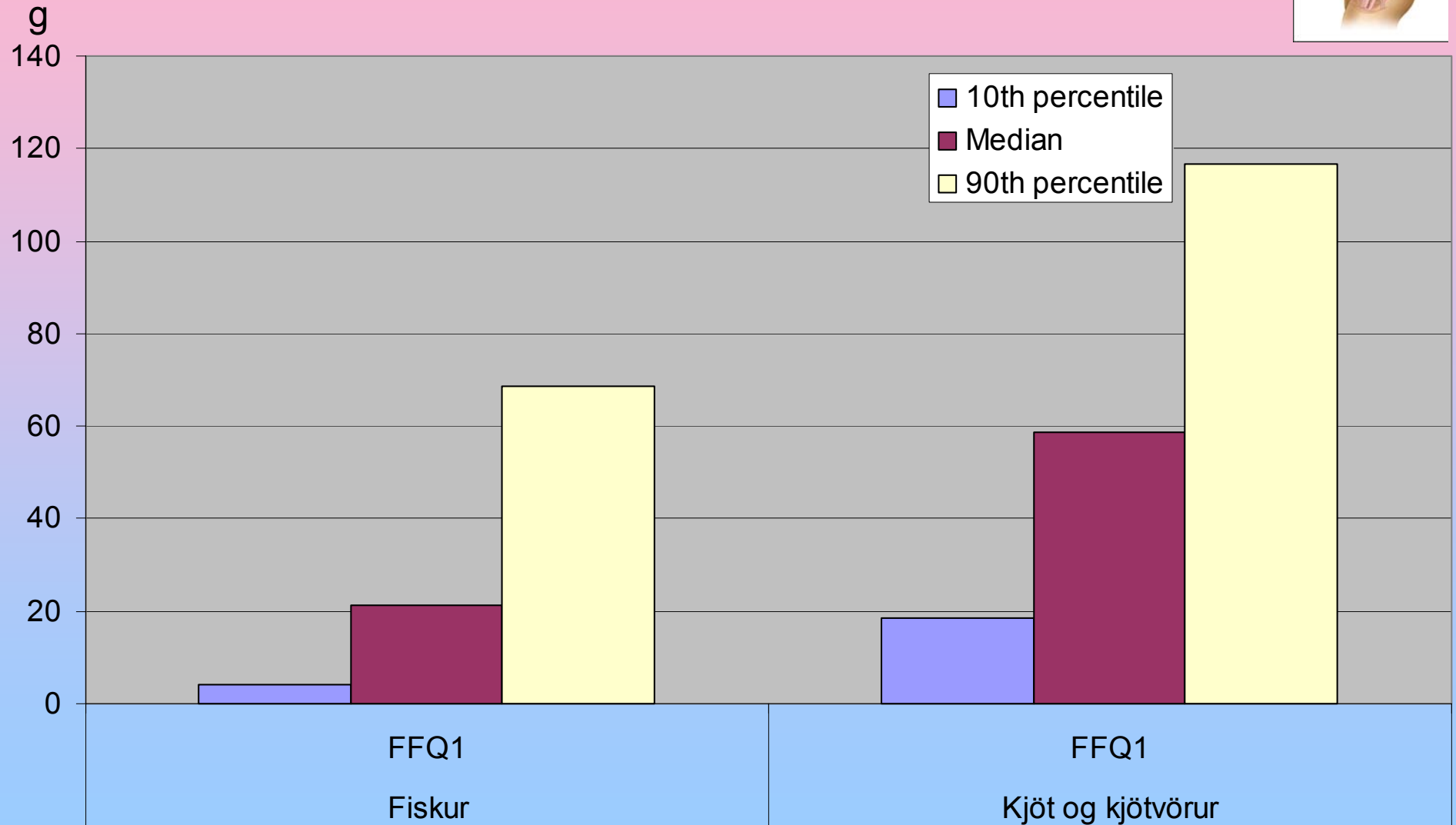


- Þegar líður á meðgönguna er **meira** borðað af:
 - Mjólkurvörum
 - Morgunkorni
 - Kexi og kökum
 - Sælgæti
 - Frekar lýsi og járntöflur
- Minna af:
 - Brauði
 - Öllum áfengum drykkjum
 - Sumum ávöxtum, sérstaklega sítrusávöxtum

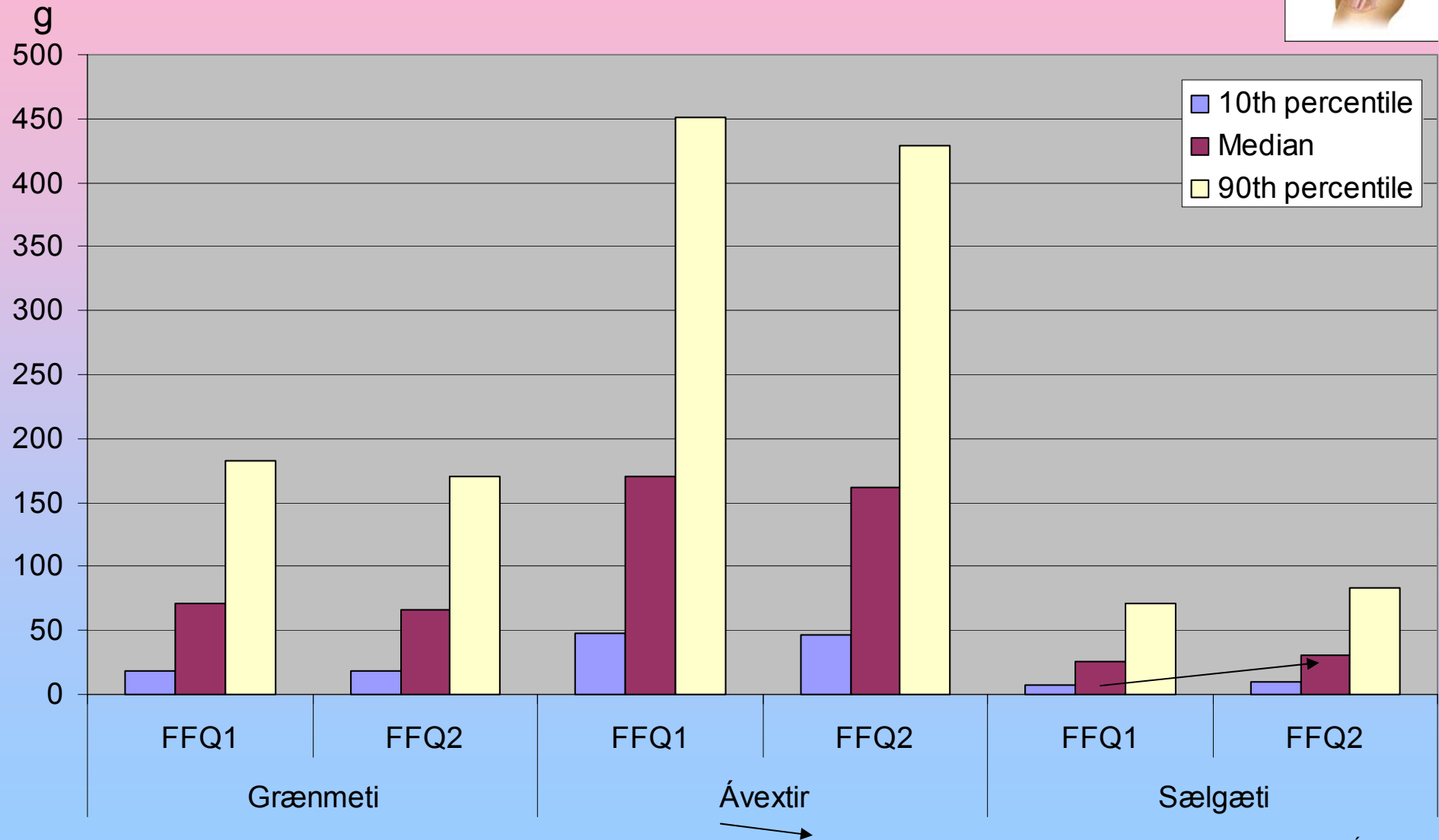
Brauð, kex og kökur, morgunkorn



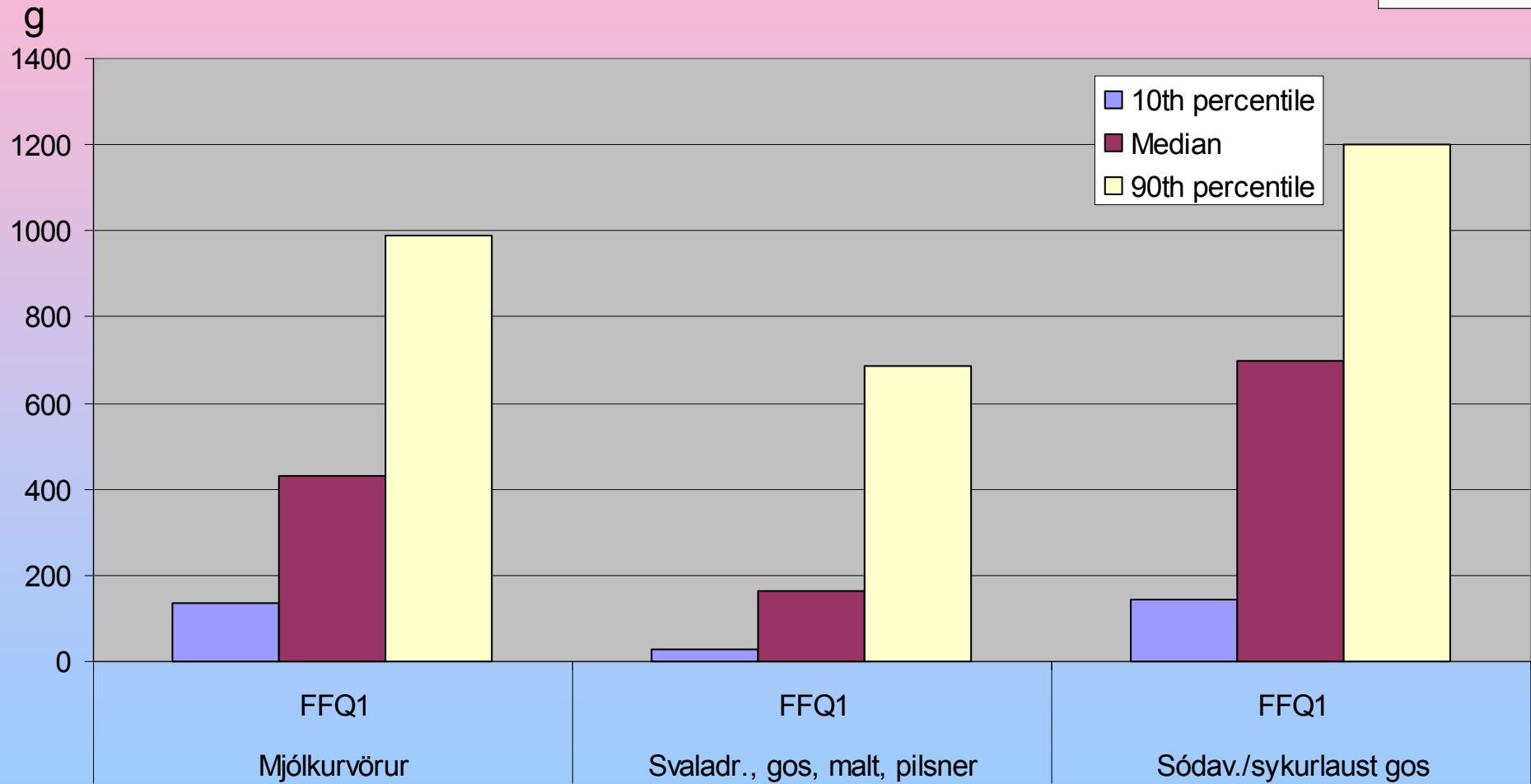
Fiskur og kjöt



Grænmeti, ávextir, sælgæti



Drykkir



Áfengir drykkir



- Almennt lítil neysla
 - Median = 0
 - Meðaltal
 - FFQ1: Bjór 5 g/dag, vín 4 g/dag = 1-1,5 dl á mánuði
 - FFQ2: Bjór 3 g/dag, vín 2 g/dag = ½ -1 dl á mánuði
 - Alkóhólmagn óháð tegund(hreinn vínandi)
 - FFQ1 0,9 g/dag = 2 dl vín eða ½ l bjór á mánuði
 - FFQ2 0,6 g/dag = 1,5 dl vín eða 3,5 dl bjór á mán.
 - 90th percentile
 - FFQ1 2,48 g/dag tæp vínflaska eða 3 stórir bjórar á mán
 - FFQ2 1,74 g/dag 4 dl vín eða 1 l bjór

Aðrir drykkir



- Drekka líka lítið kaffi eða tæpan dl á dag að meðaltali og flestar ekki neitt.
 - 90th percentile 3dl eða 2 bollar á dag.
- Te er lítið drukkið og neysla minnkar þegar líður á meðgönguna
 - Median 18 g/dag eða ½ l á mánuði
 - 90th percentile 2 dl á dag

Orkuinntaka (kcal/dag)

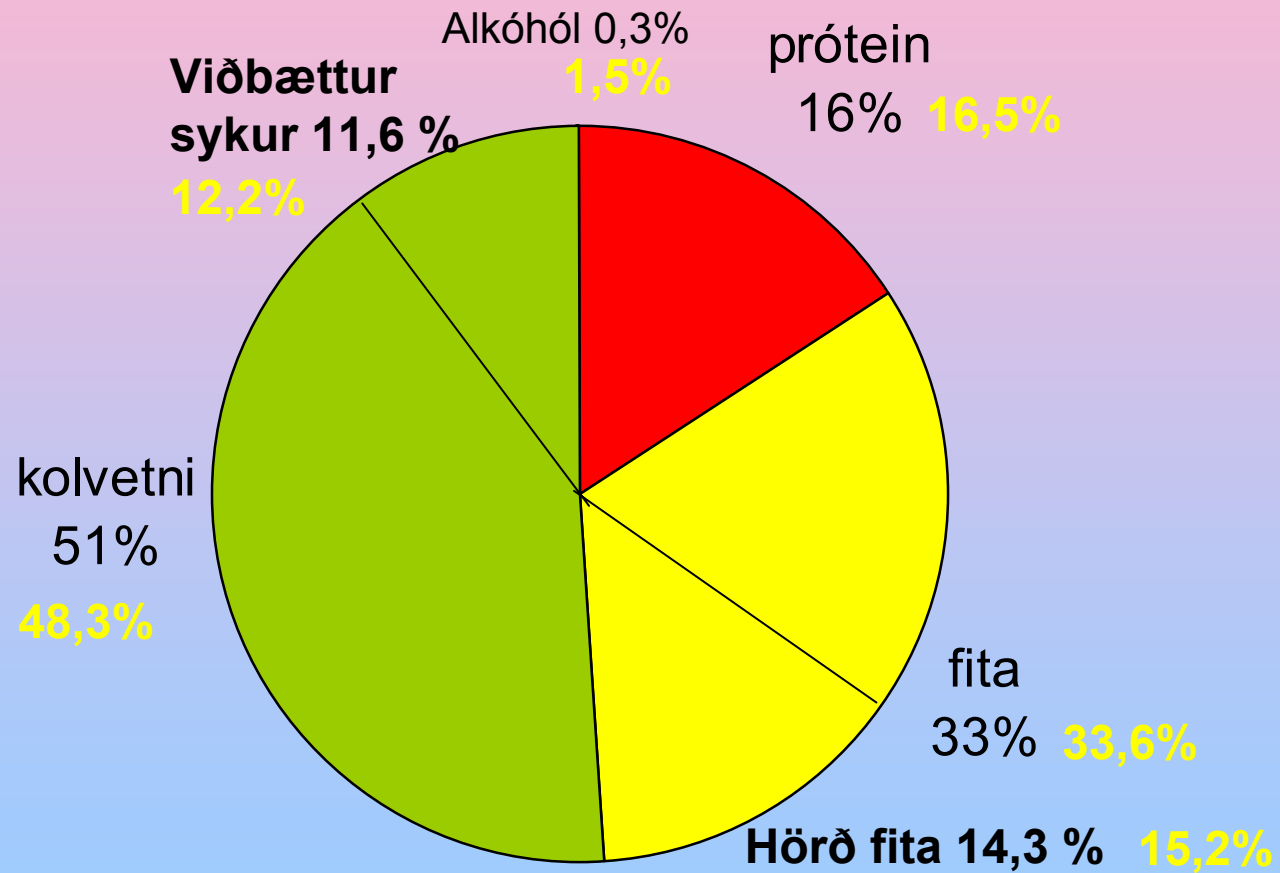


Orka kcal/dag	FFQ1	FFQ2
Median <i>meðaltal</i>	1962 2065	1926 2046
10 th percentile	1242	1279
90 th percentile	2991	2952

FFQ1 N=540, FFQ2 N=415 (m. bætiefnum)

Hlutfall orkuefna í fæði barnshafandi kvenna

Median



Gult letur = niðurstöður Landskönnunar fyrir 20-39 ára konur

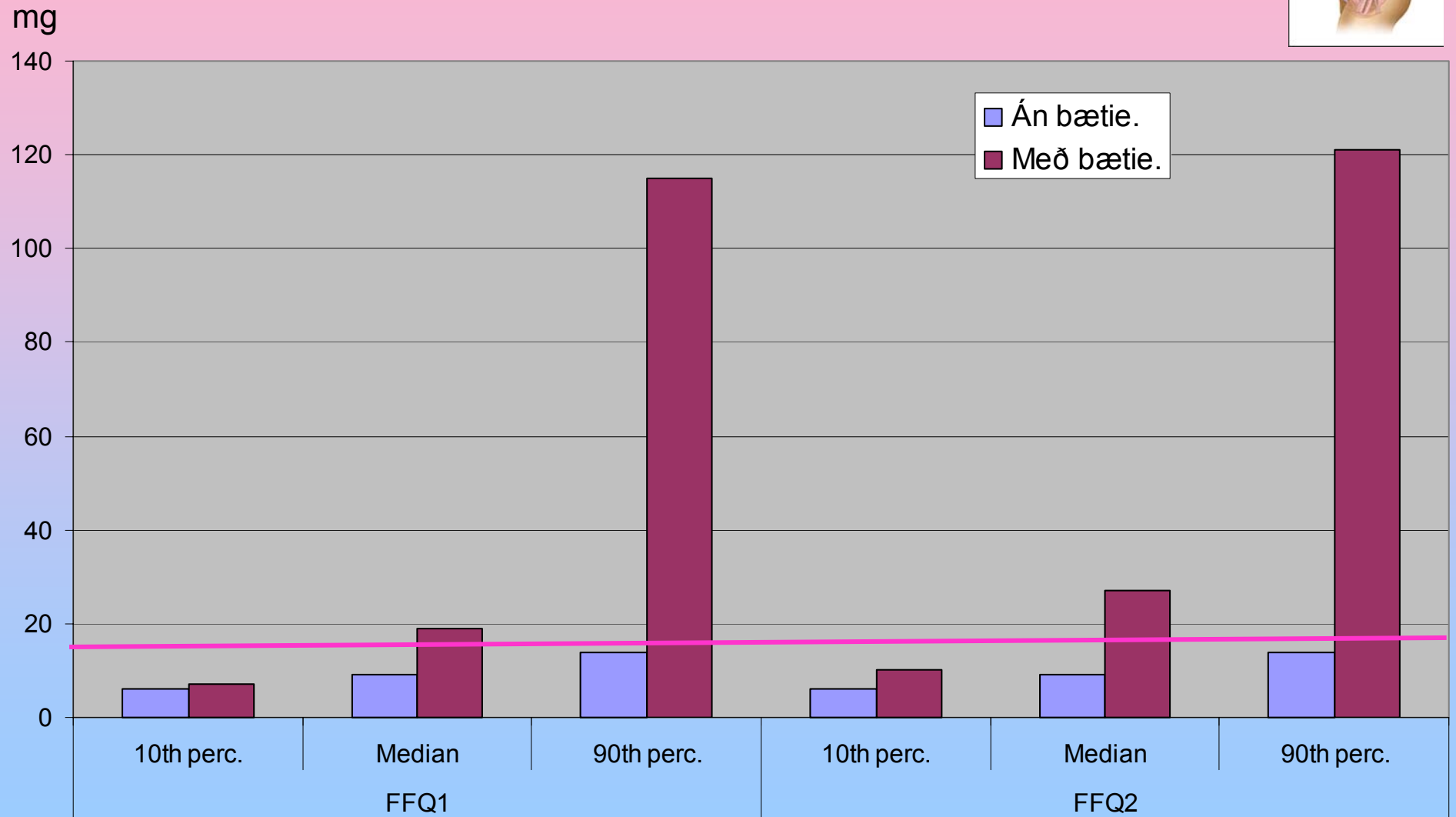
Breytingar á næringarefnum á meðgöngunni

Meðaltöl



- Þegar líður á meðgönguna **minnkar**:
 - Prótein E% (15,9→15,6 E%) p=0,016
 - Trefjar (16,2→15,5 g) p=0,003
 - Alkóhól (0,88→0,62 g eða 0,3→0,2E%) p<0,001
- Á sama tíma **eykst**:
 - Fita E% (32,9→33,4 E%) p=0,051
 - Mettuð fita E% (13,5→13,9 E%) p=0,004
 - Viðbættur sykur E% (12,6→13,1 E%) p=0,006
 - Járn (32,5→57,2 mg) p<0,001
 - Joð (262→280 µg) p<0,001

Járn

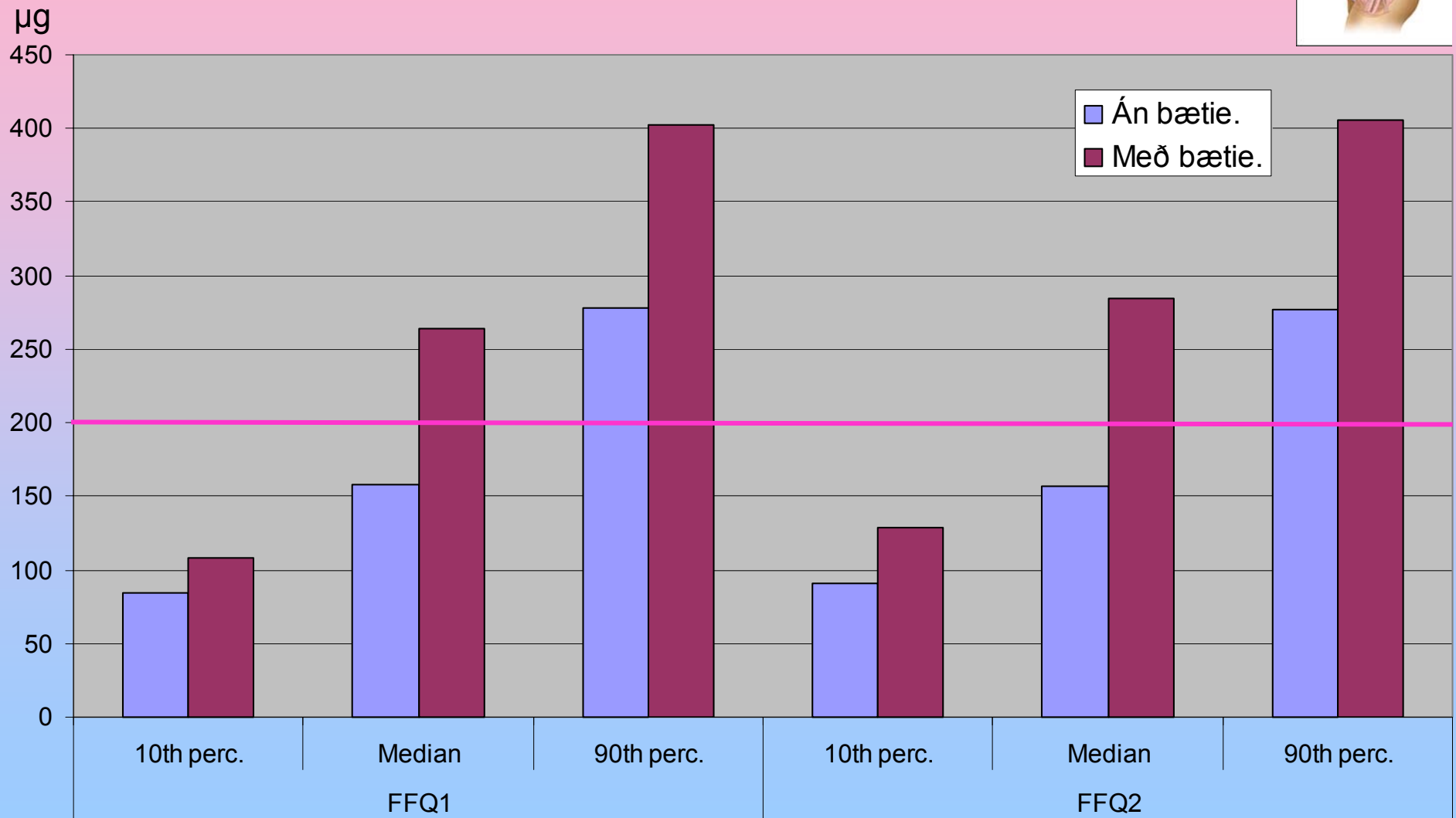


12,1 mg

Marktækur munur á ffq1 og ffq2; $p < 0,001$

ASÓ 2003

Joð

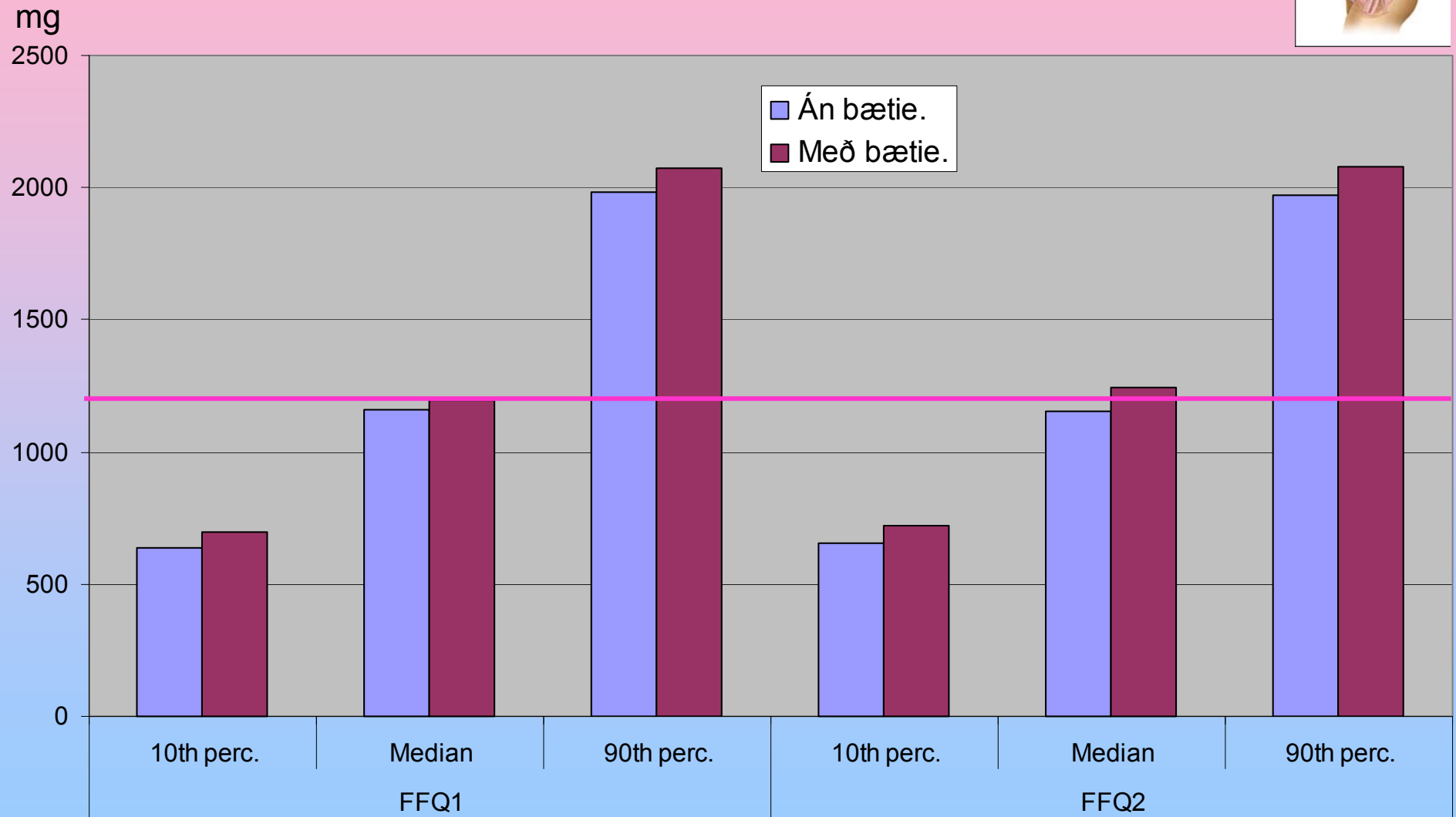


138 µg

Marktækur munur á ffq1 og ffq2; $p < 0,001$

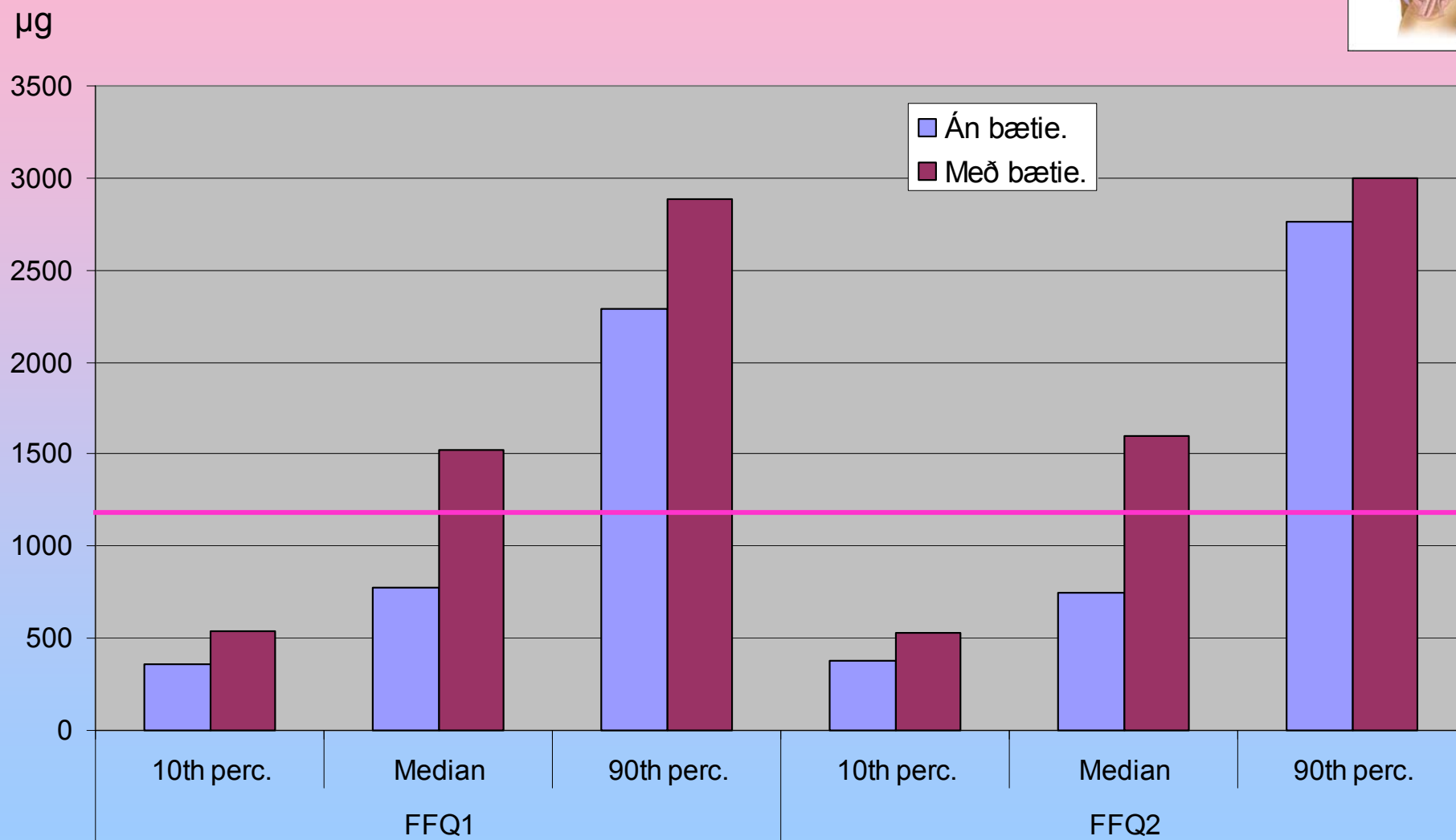
ASÓ 2003

Kalk



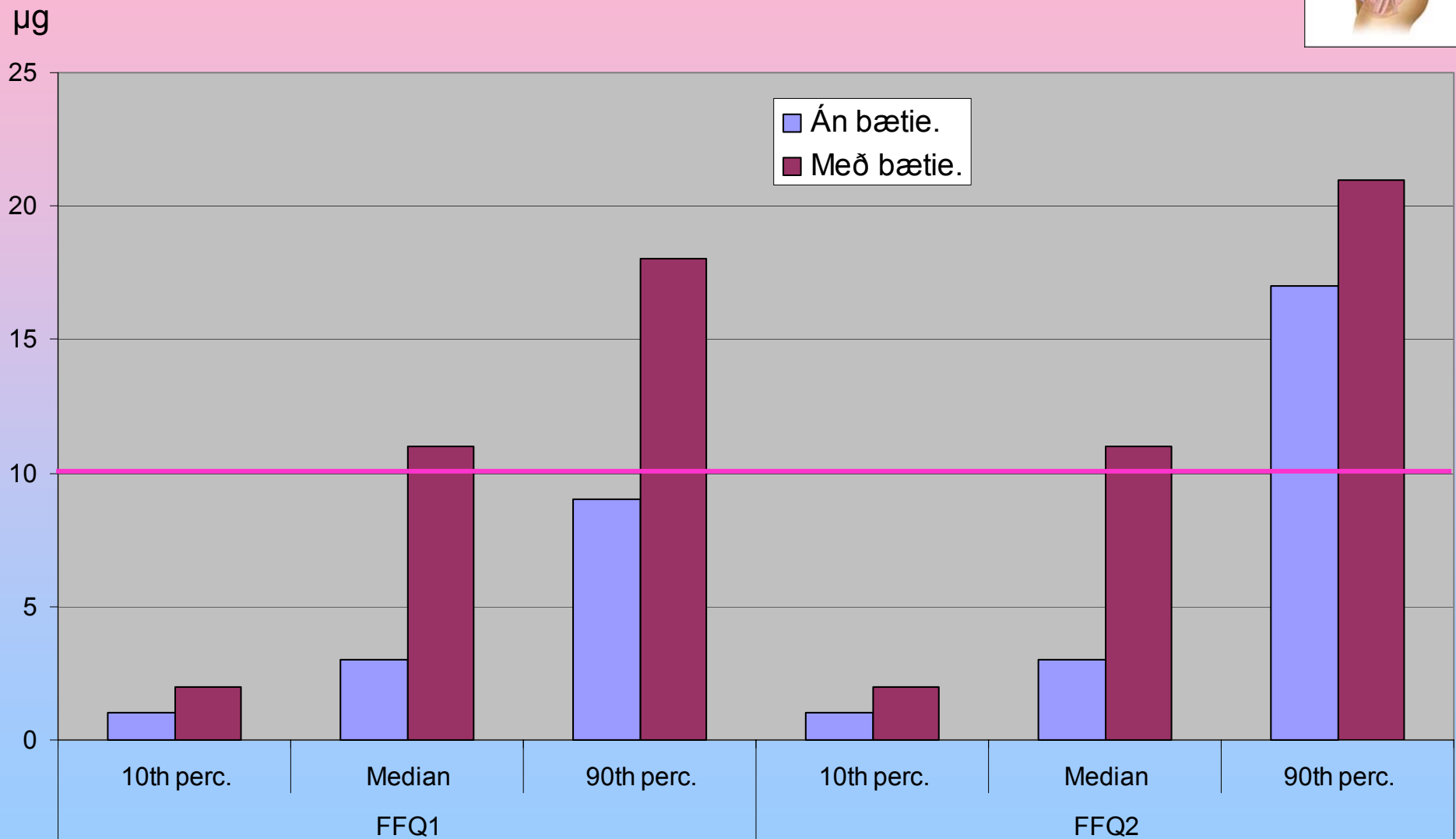
1034 mg

A-vítamín



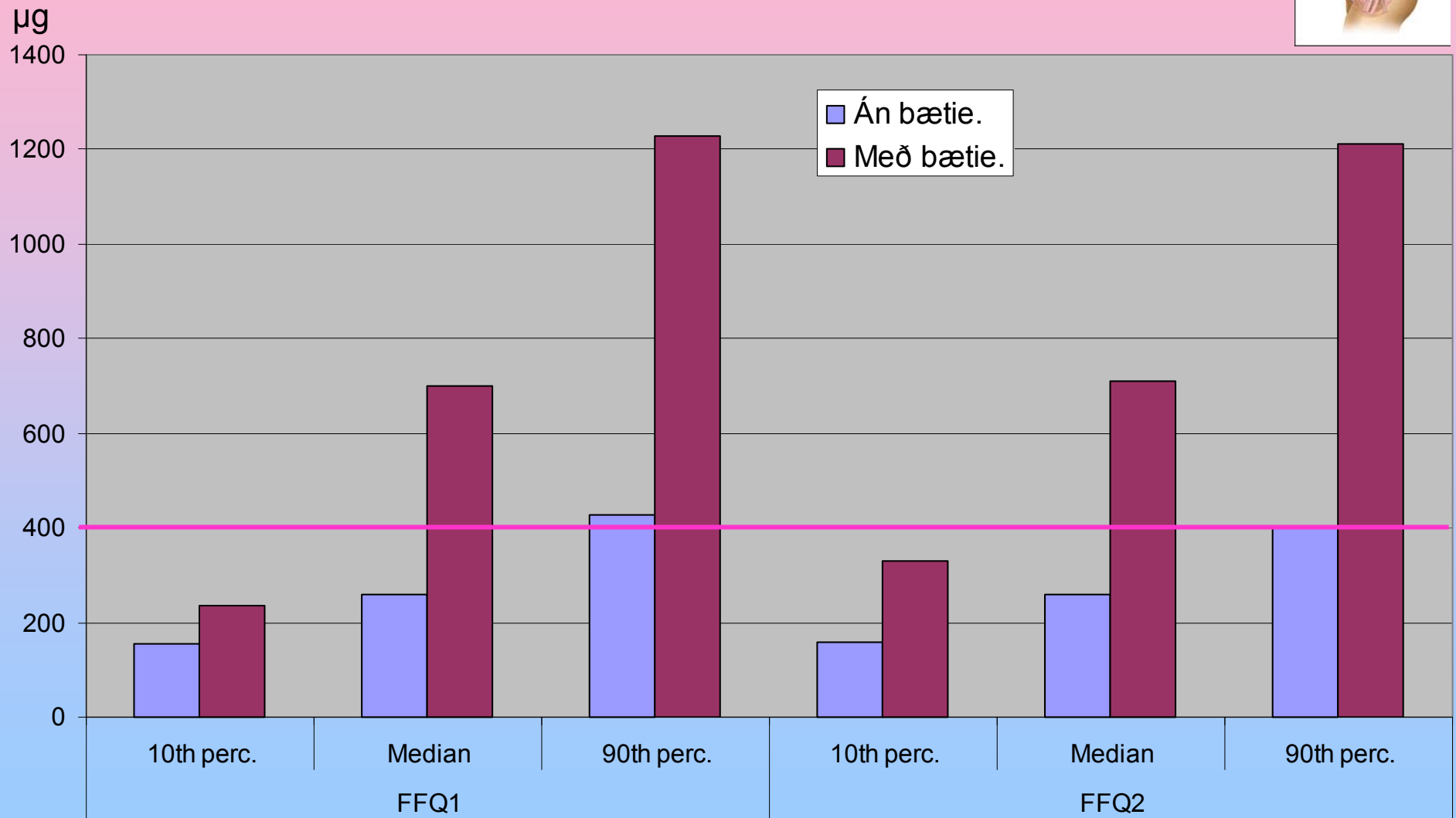
821 µg

D-vítamín



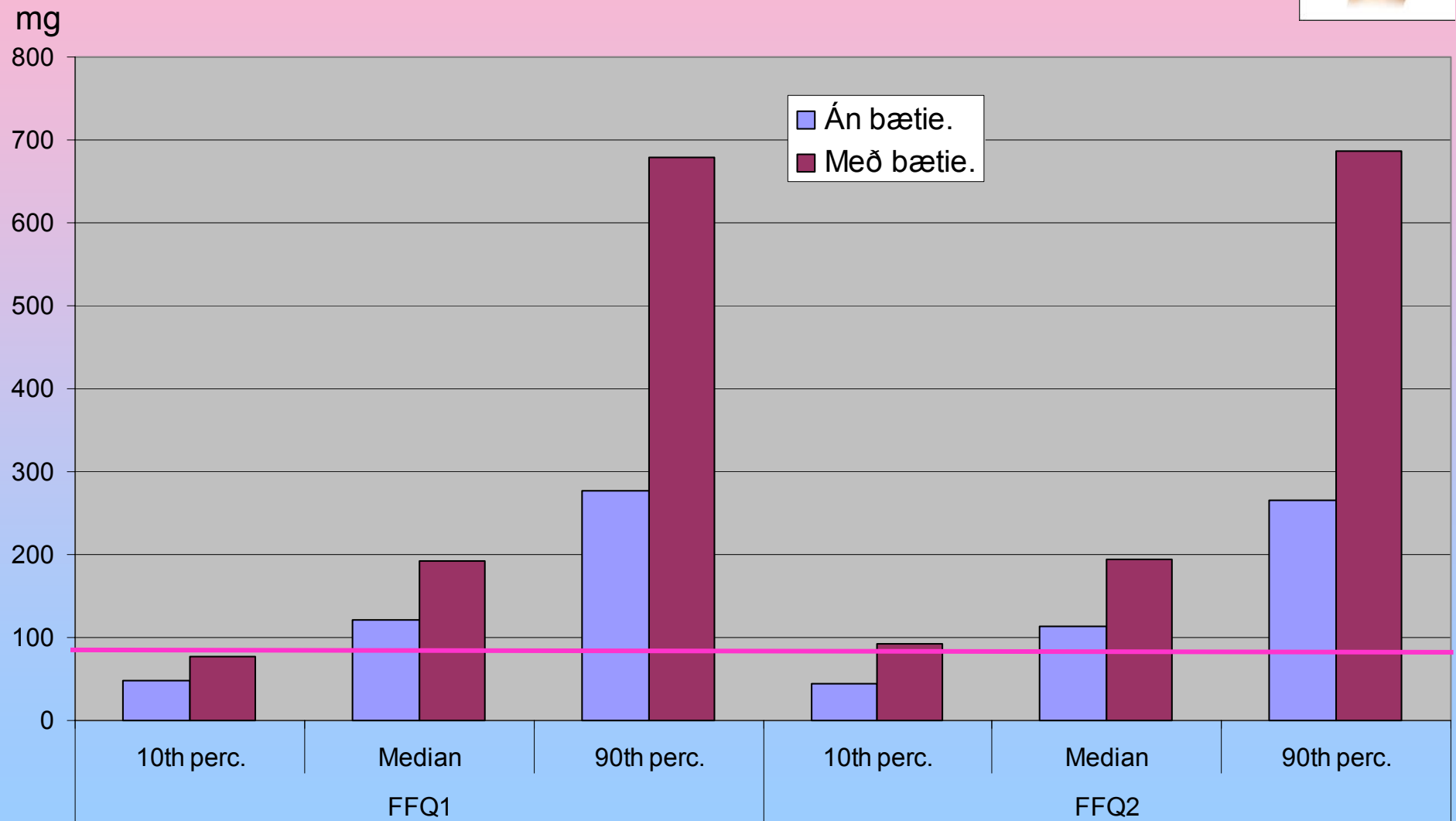
3,7 µg

Fólasín

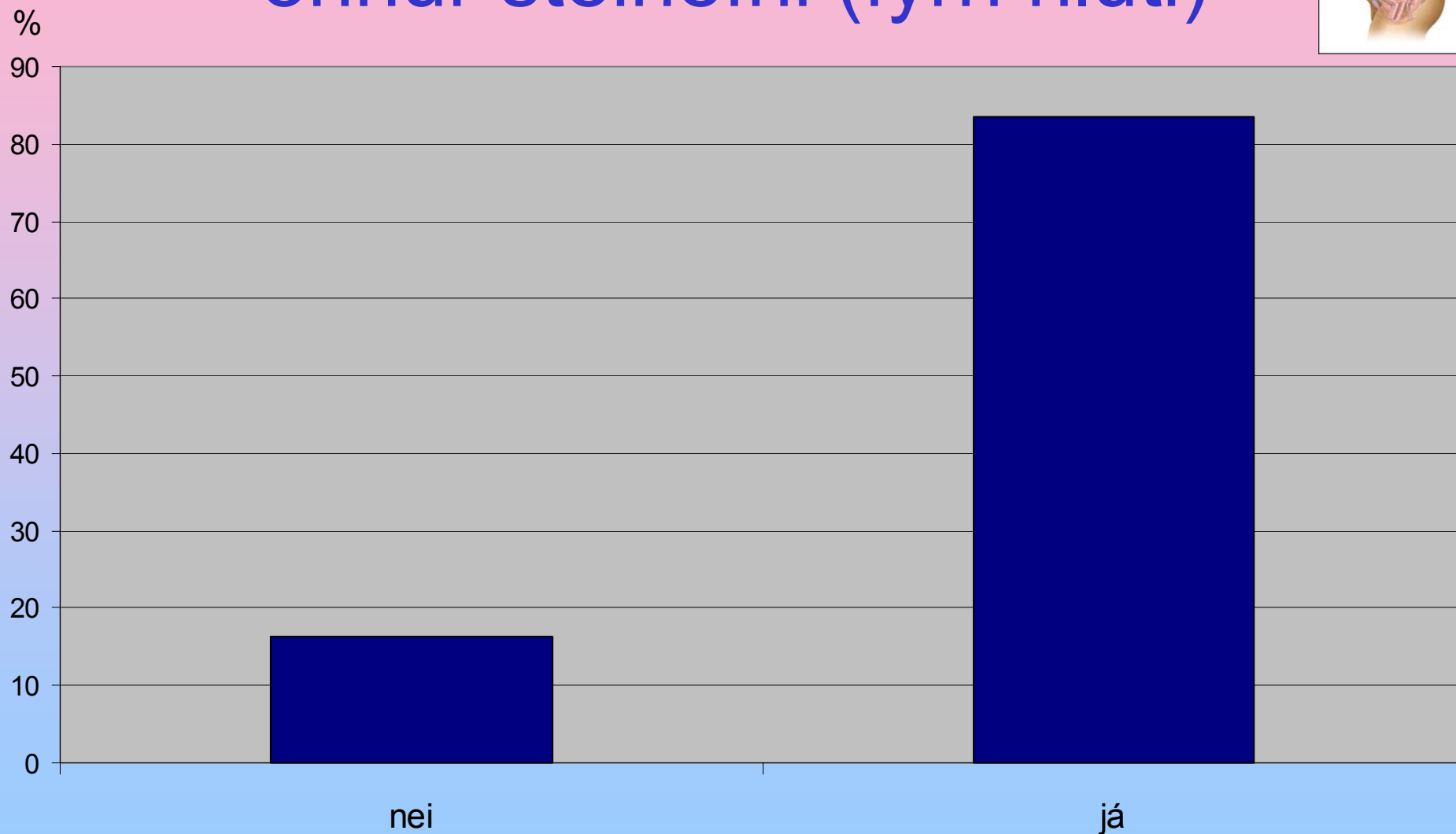


280 µg

C-vítamín

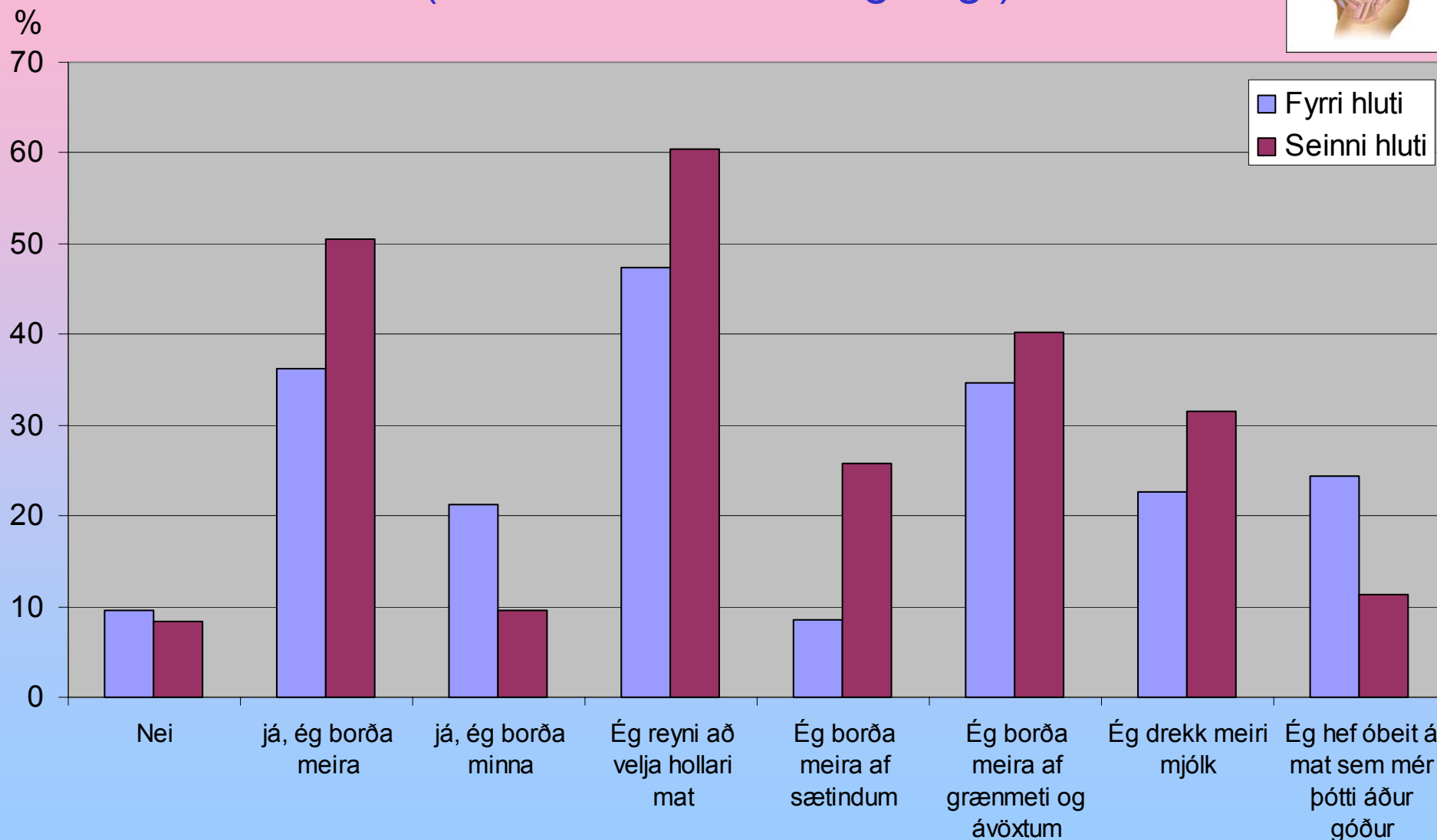


Tekur þú lýsi, vítamín, járn eða önnur steinefni (fyrrri hluti)

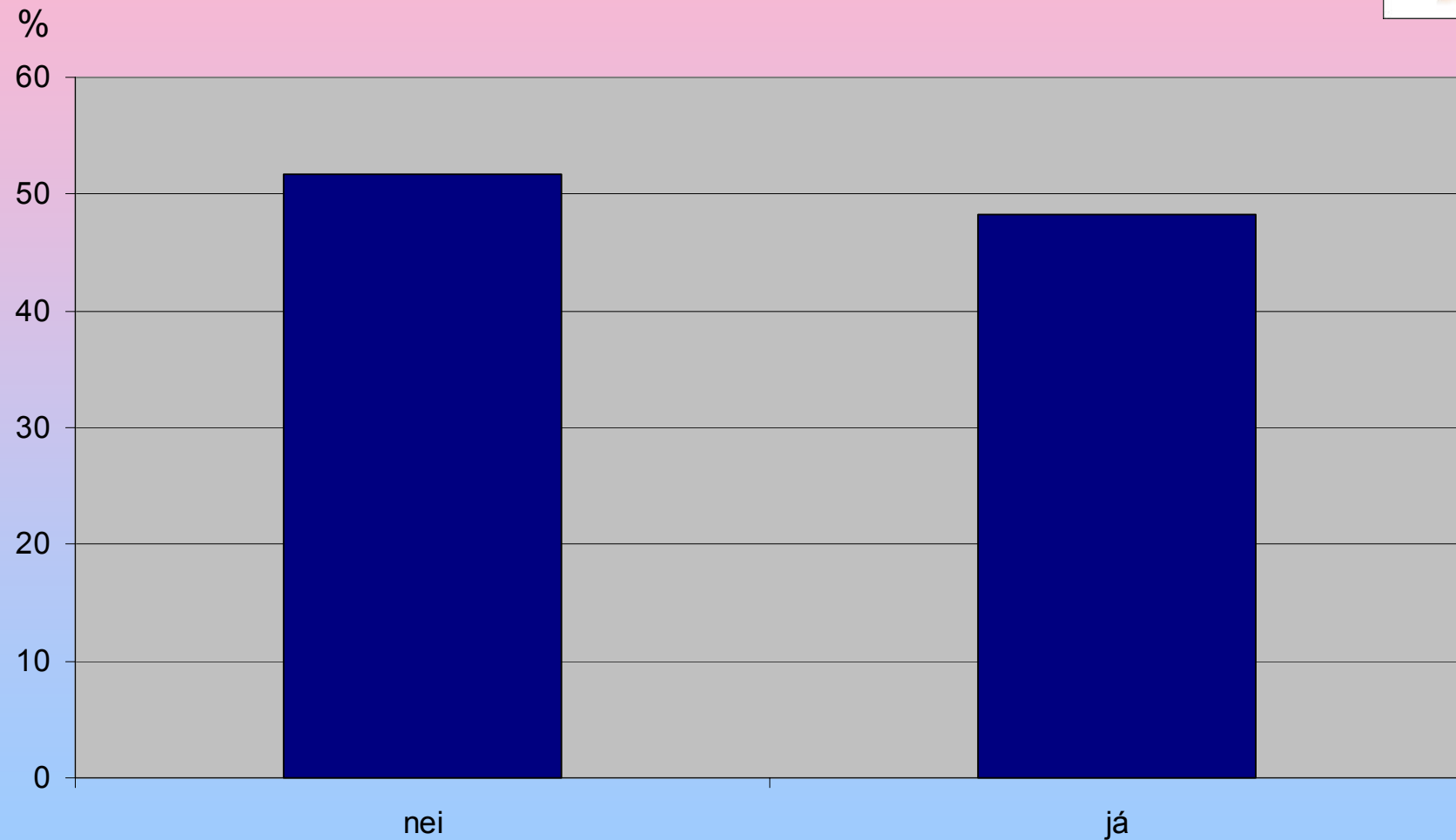


Hefur mataræðið breyst?

(fleiri en eitt svar mögulegt)



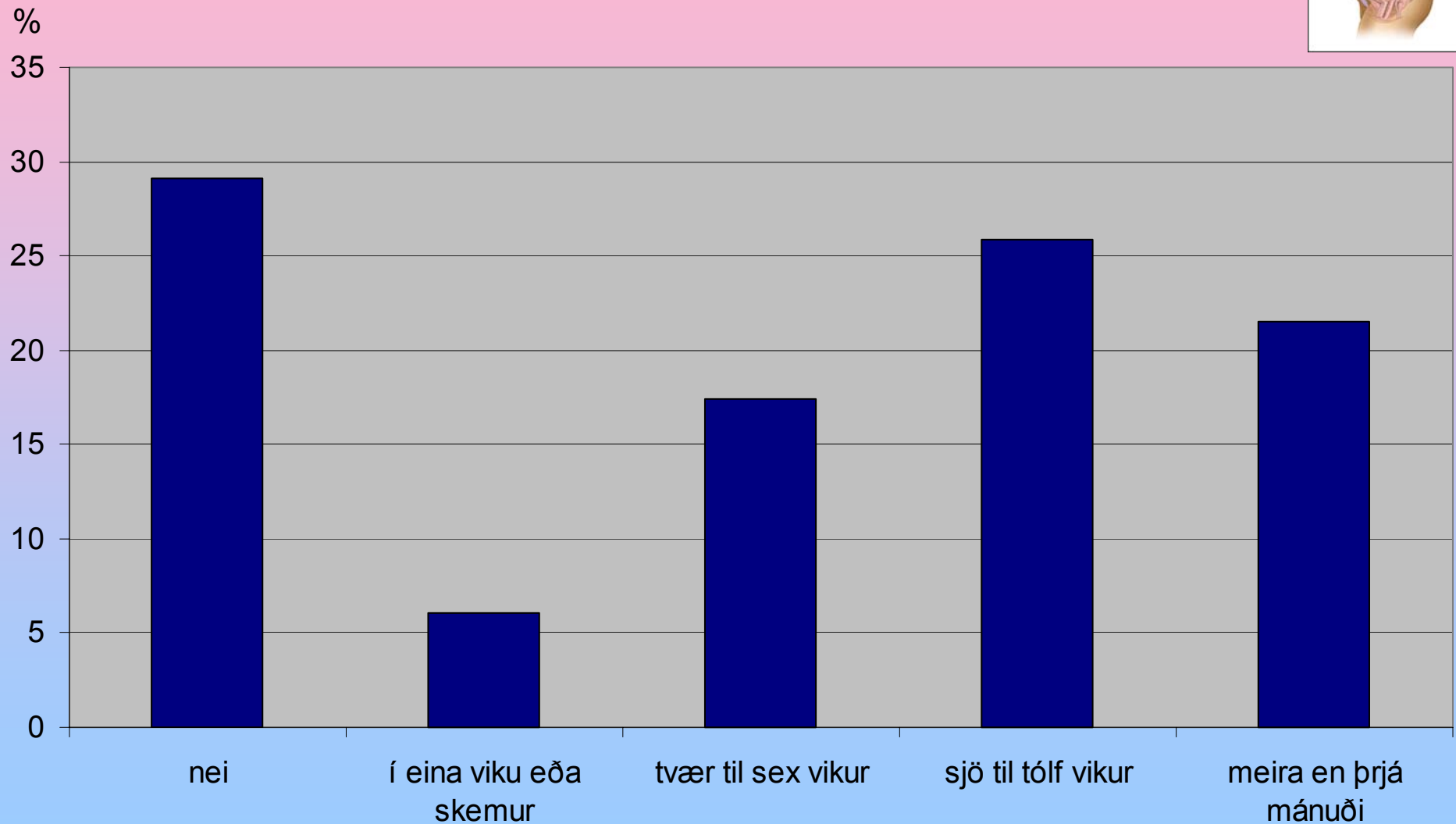
Hefur þú fundið fyrir óvenju sterkri löngun í ákv. fæðutegundir?



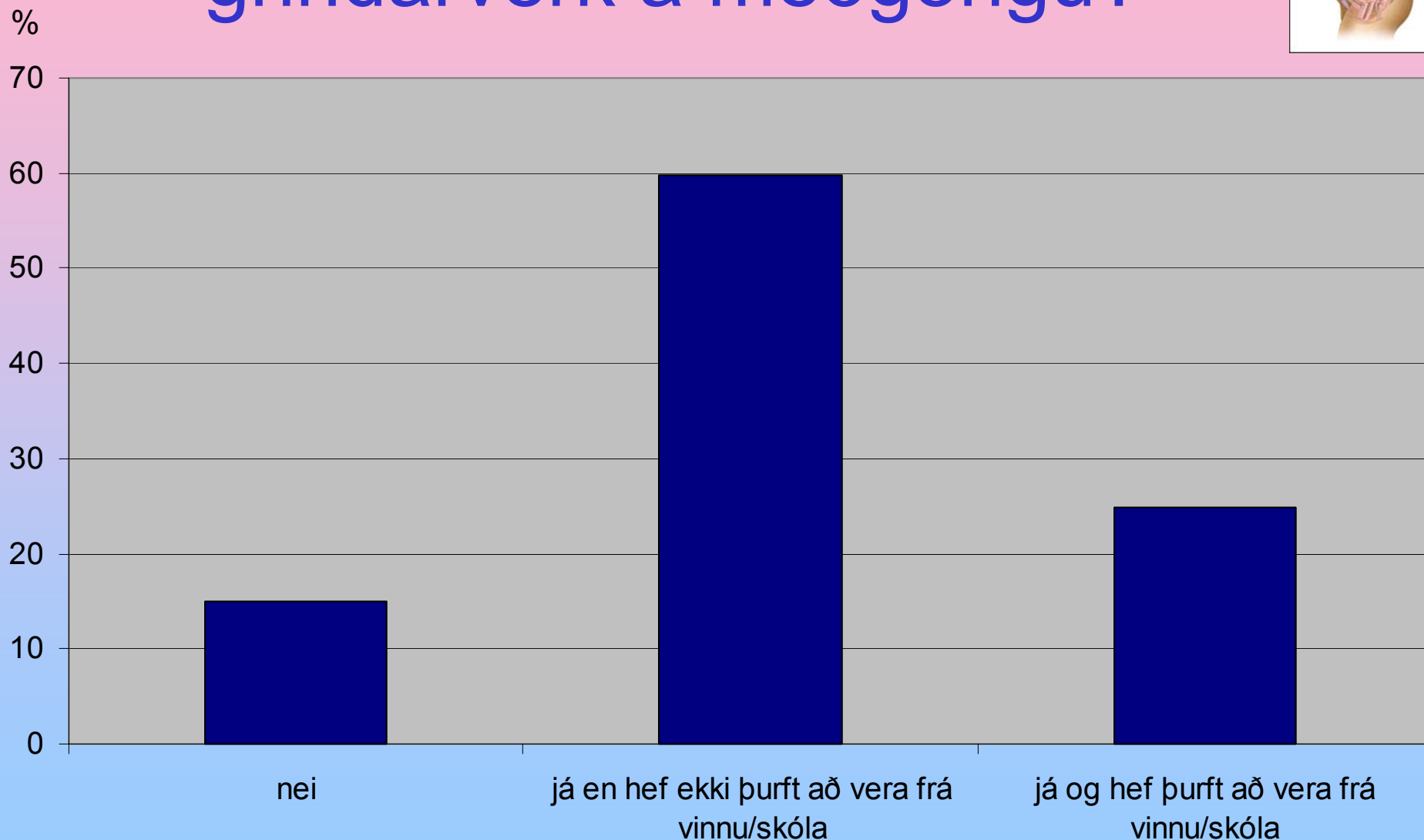
Hefur þú fundið fyrir meðgönguógleði? (fyrri hluti)



Hve lengi stóð ógleðin yfir?



Hefur þú fundið fyrir bakverk eða grindarverk á meðgöngu?



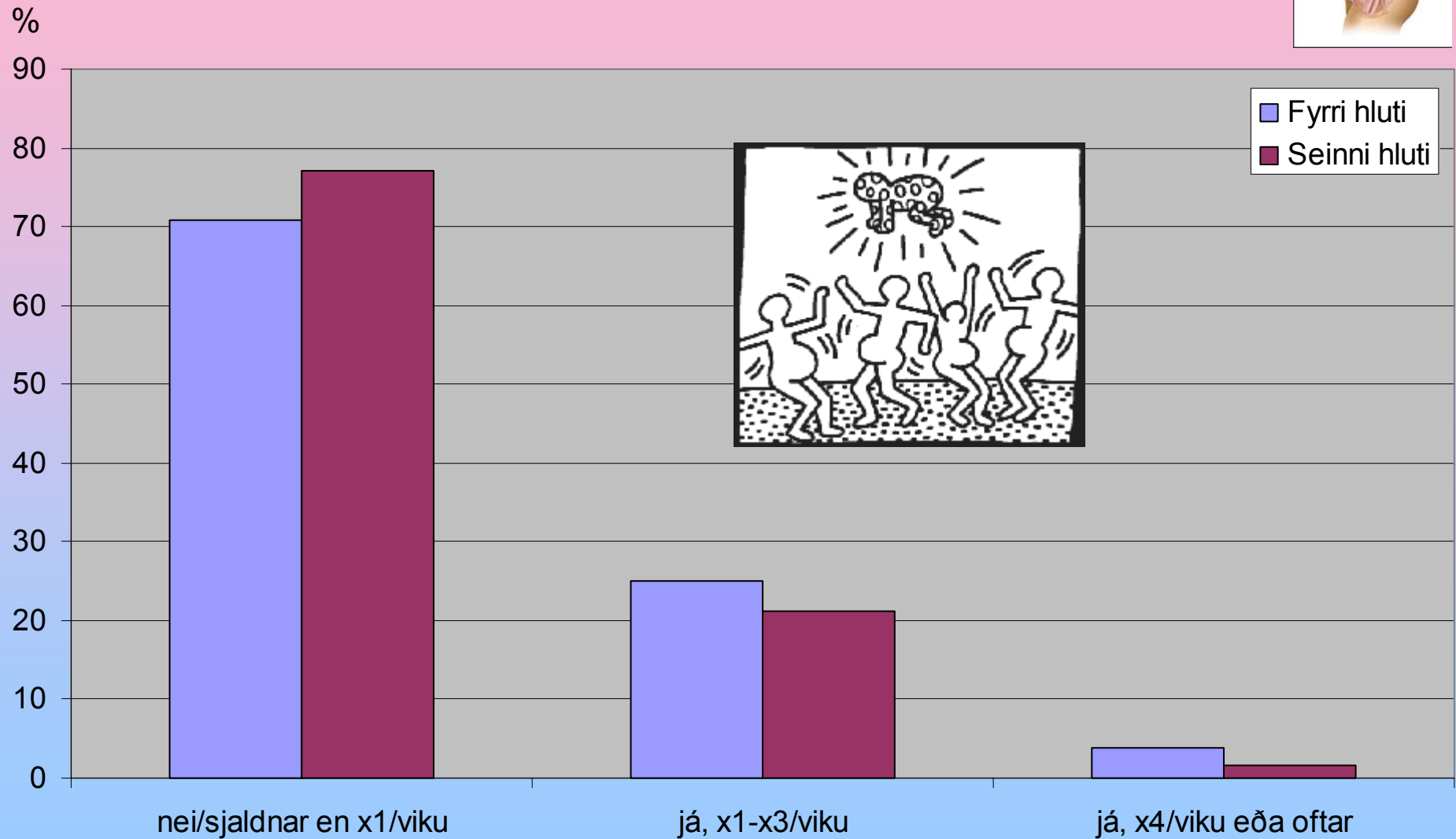
Lífstíllinn



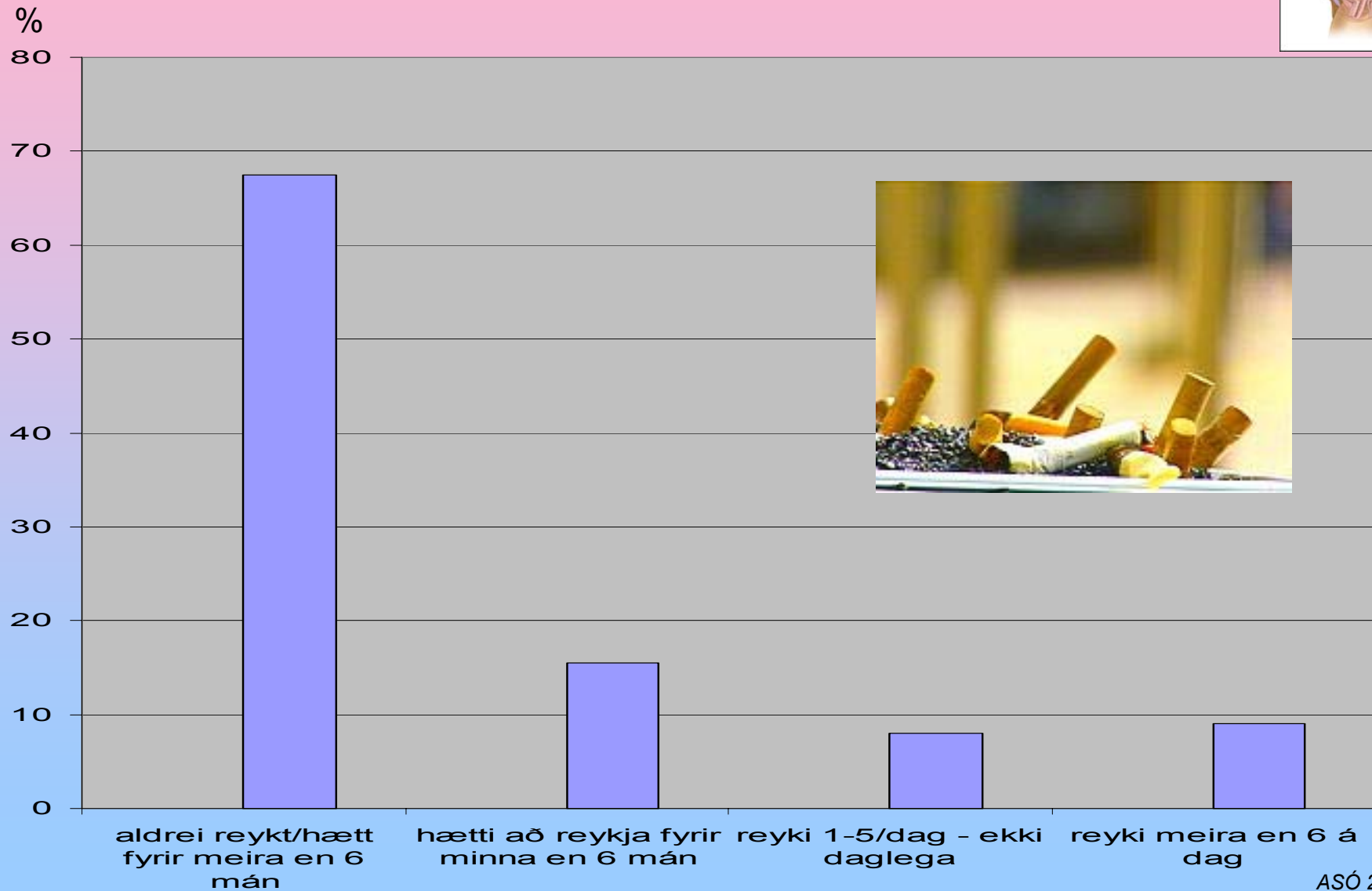
© 1999 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com

**“If you plan to stop working to have your baby,
please do it during a coffee break and try not
to disturb your coworkers.”**

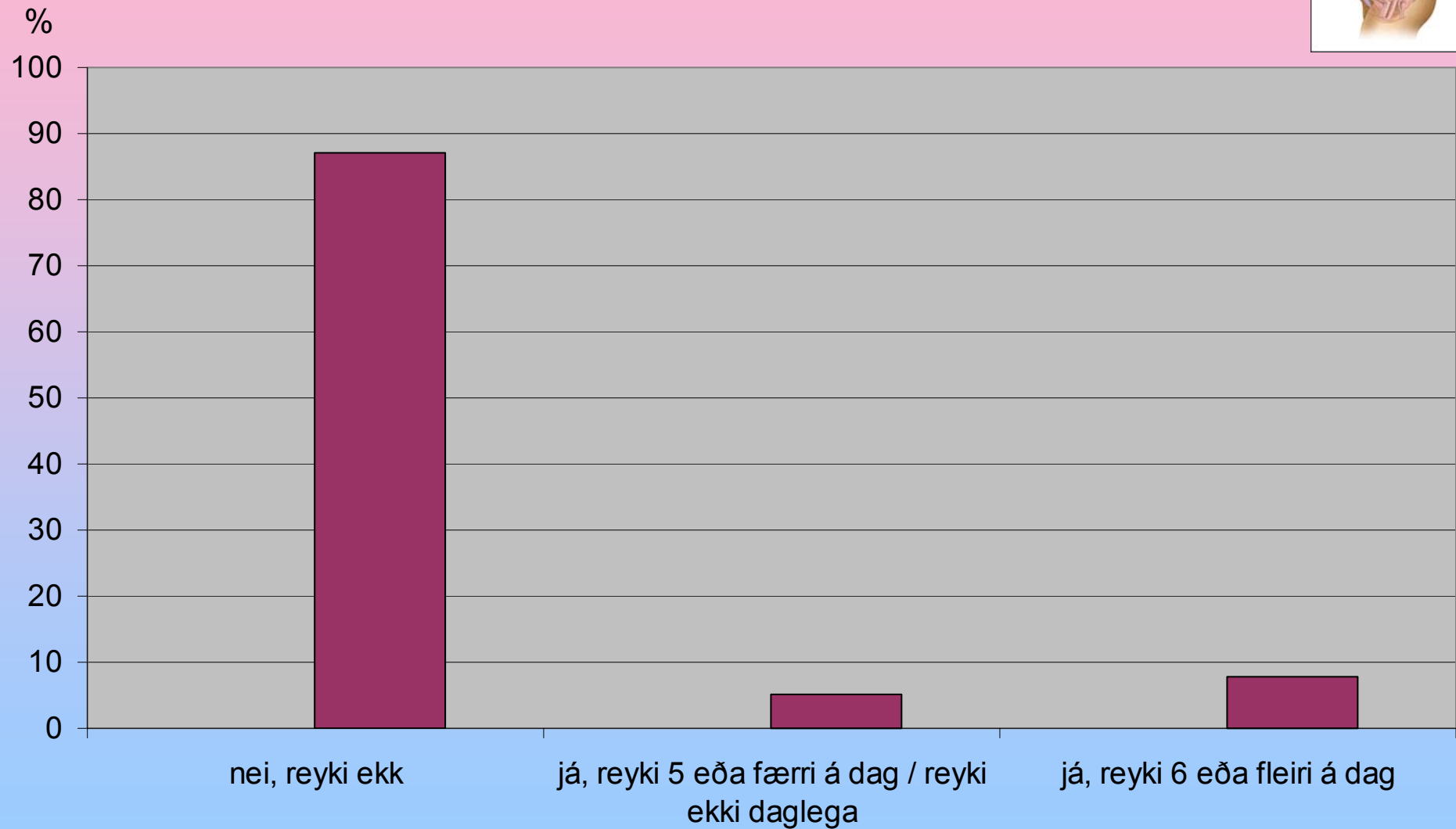
Líkamsrækt á meðgöngu



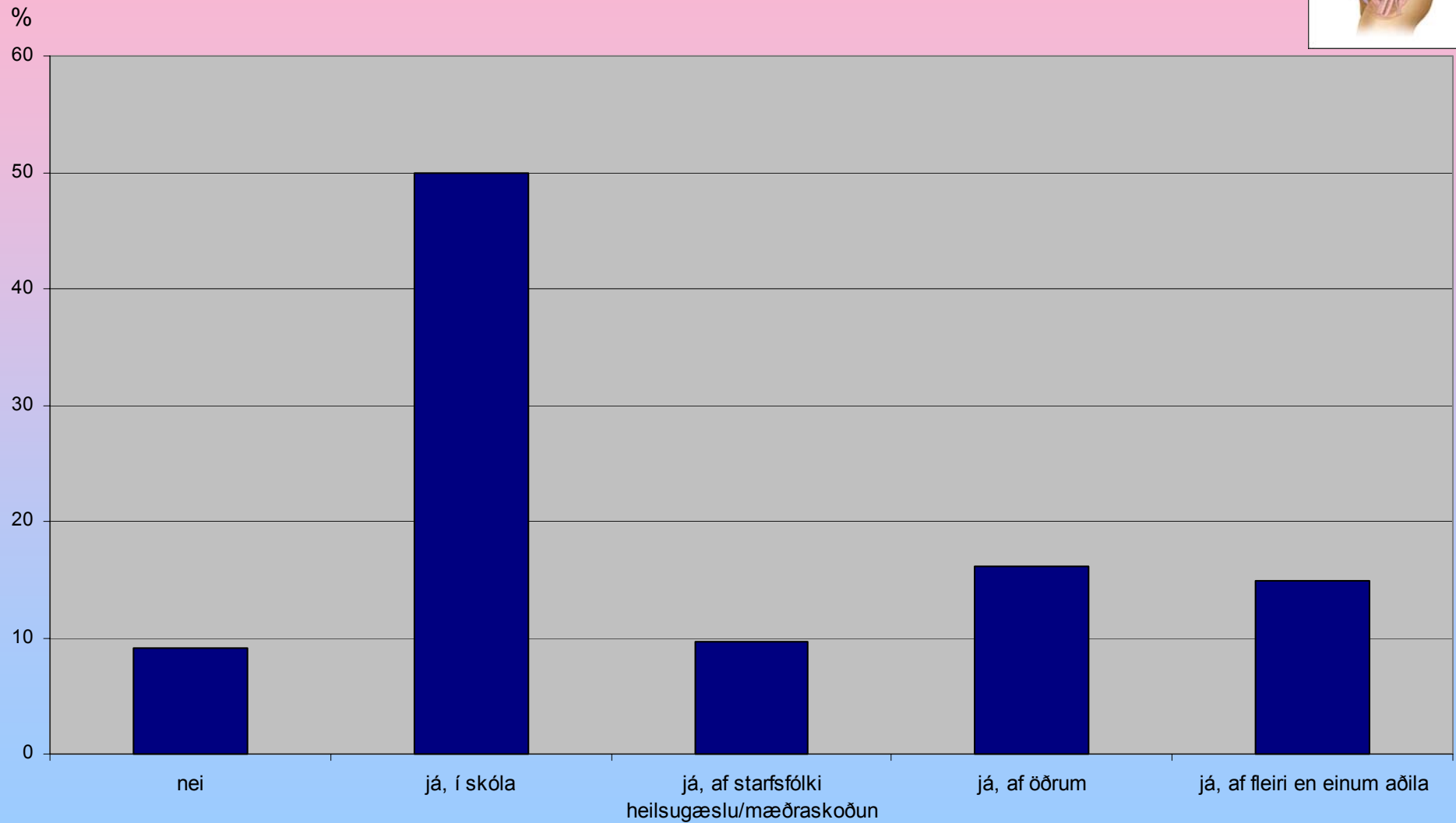
Reykingar – fyrri hluti



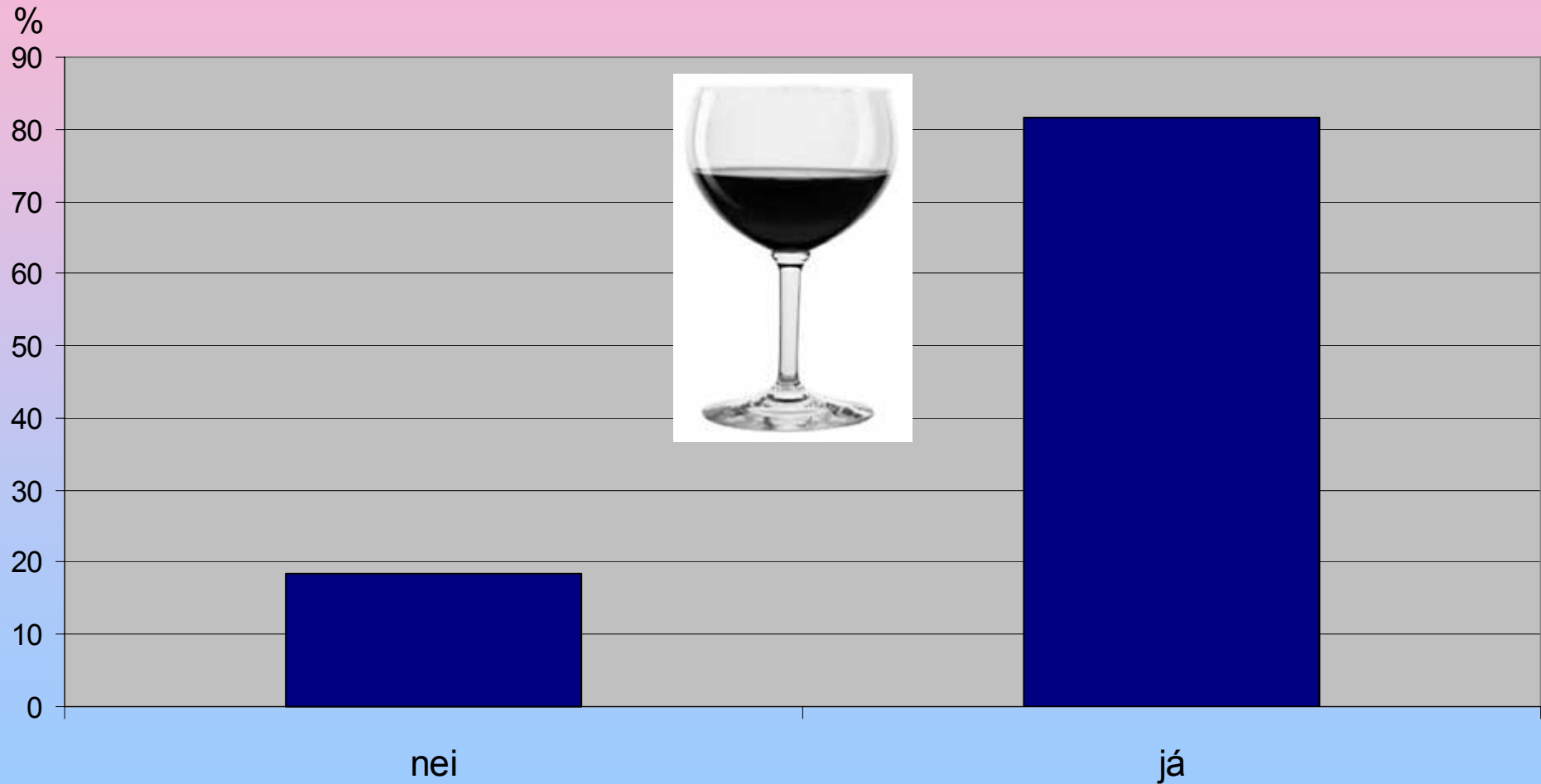
Reykingar – seinni hluti



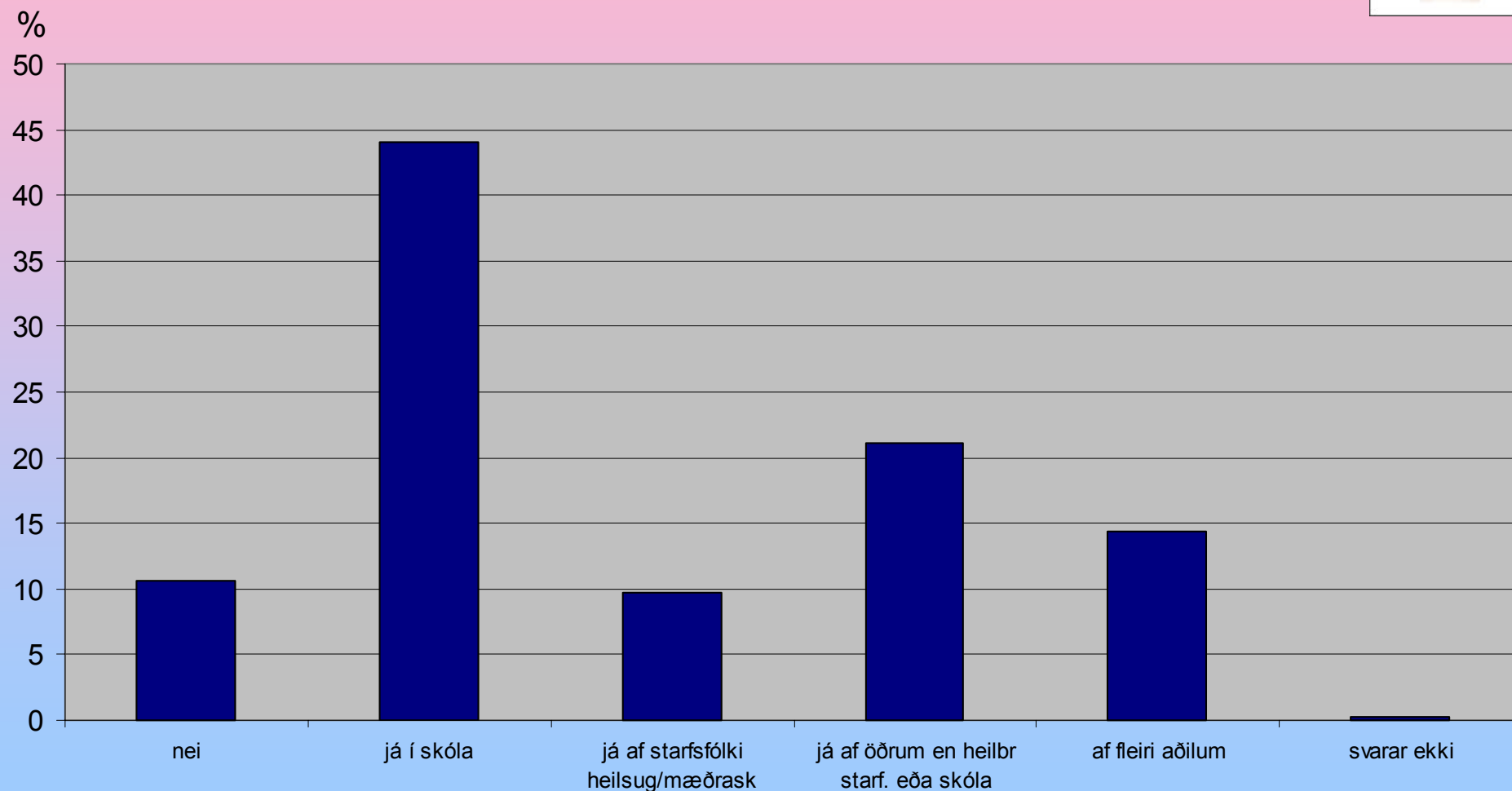
Reykingafræðsla



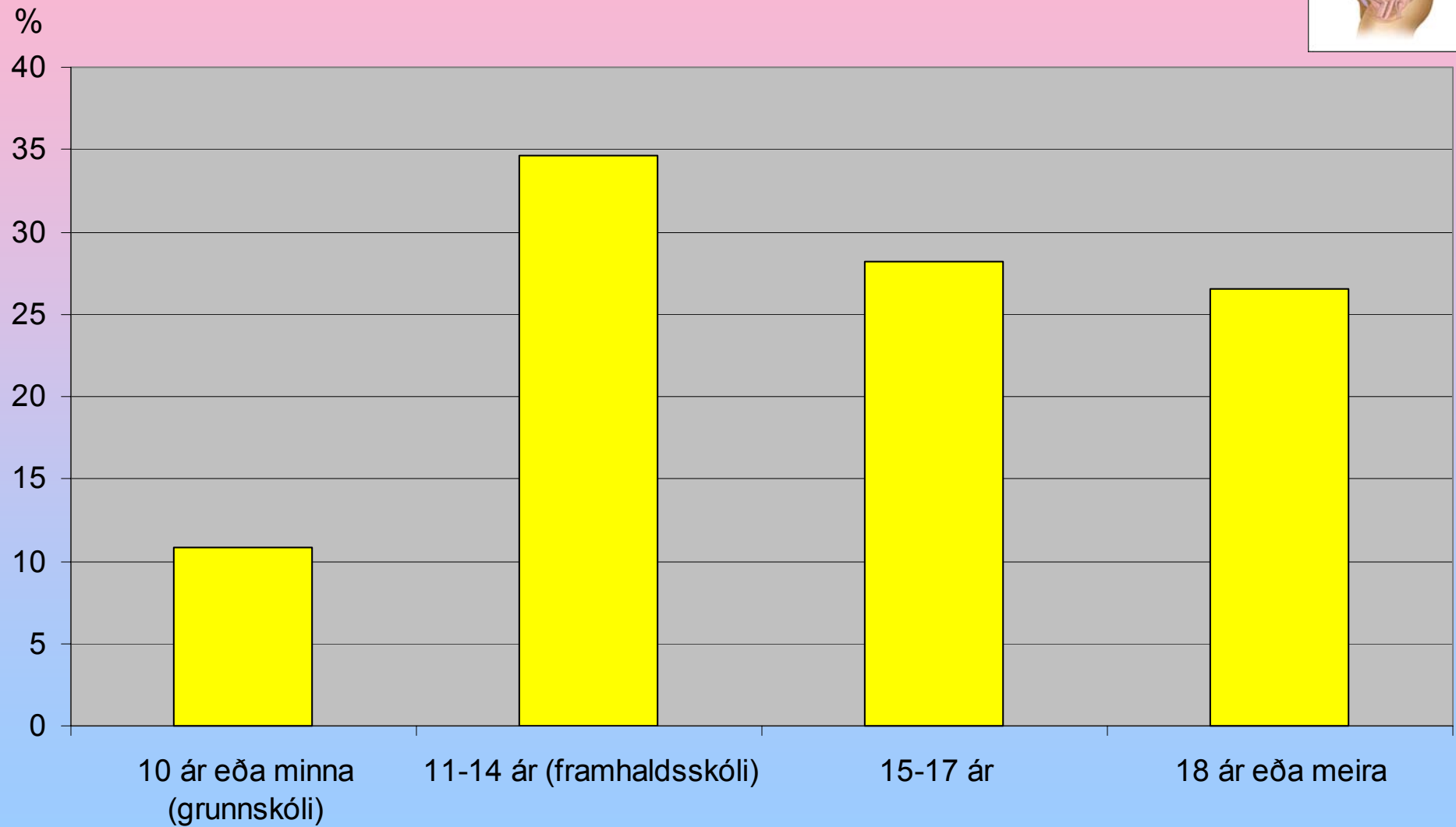
Endurskoðun á áfengisvenjum



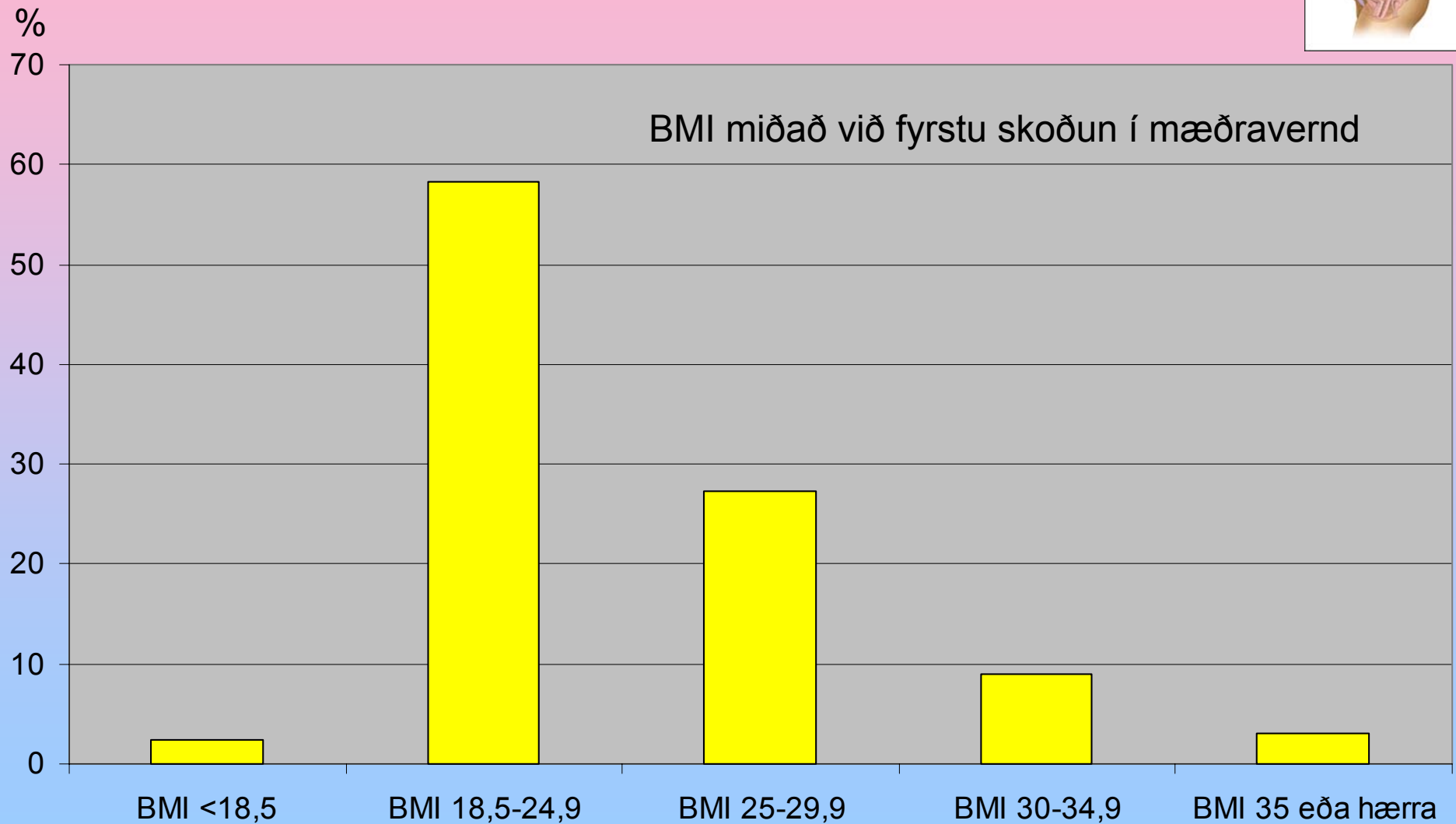
Fræðsla um áhrif áfengis á fóstur



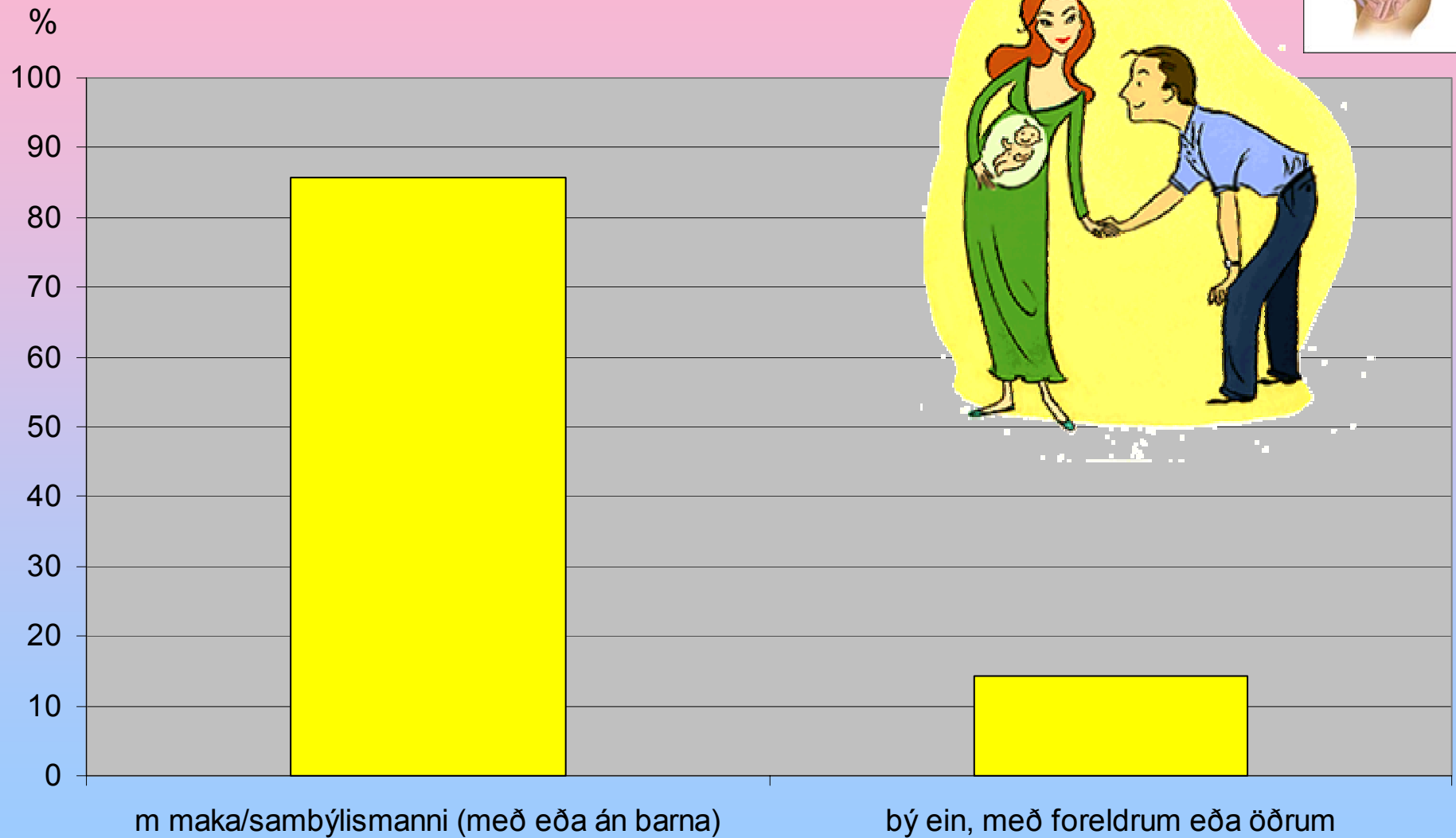
Skólaganga



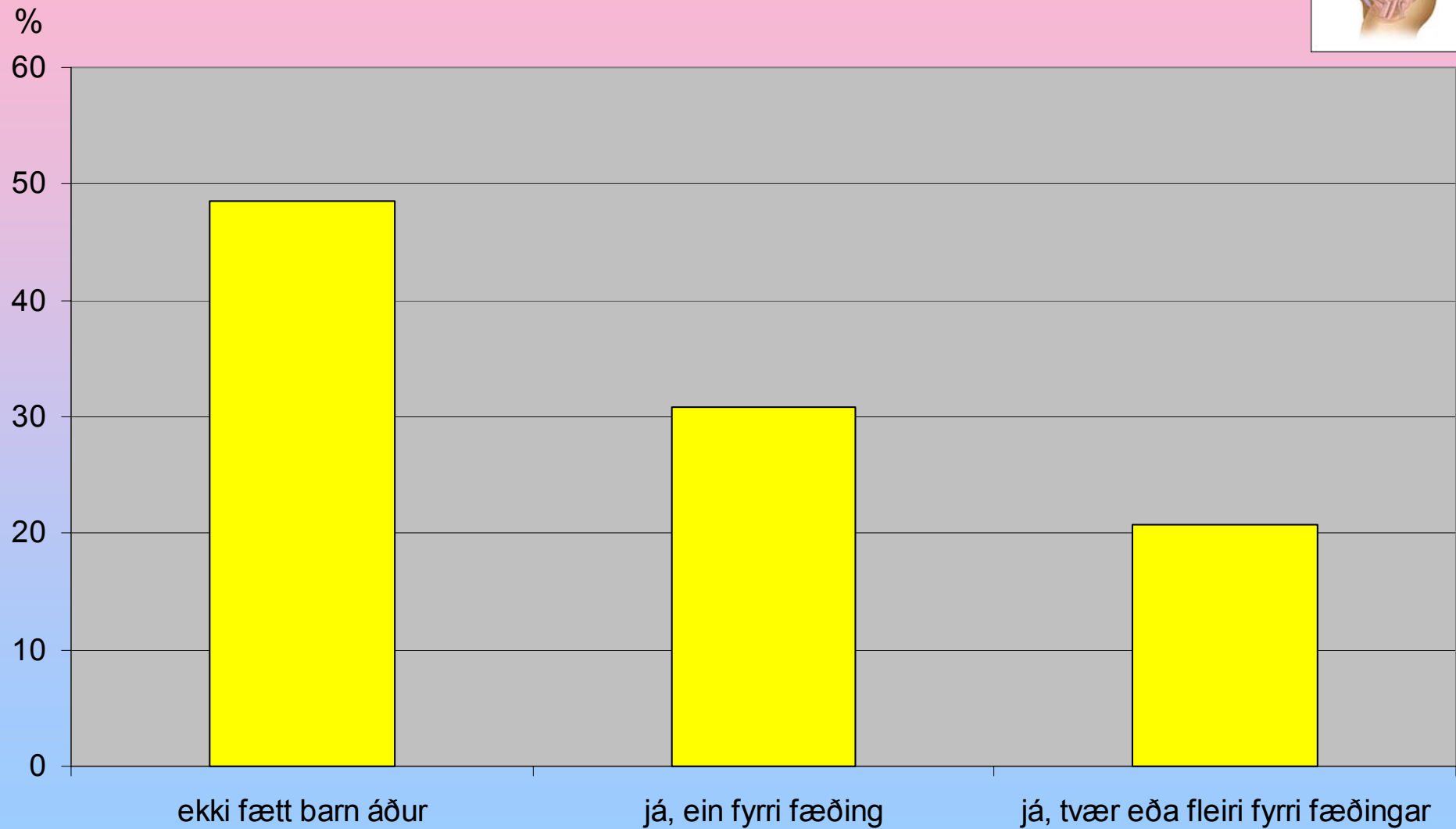
Líkamsþyngdarstuðull (BMI)



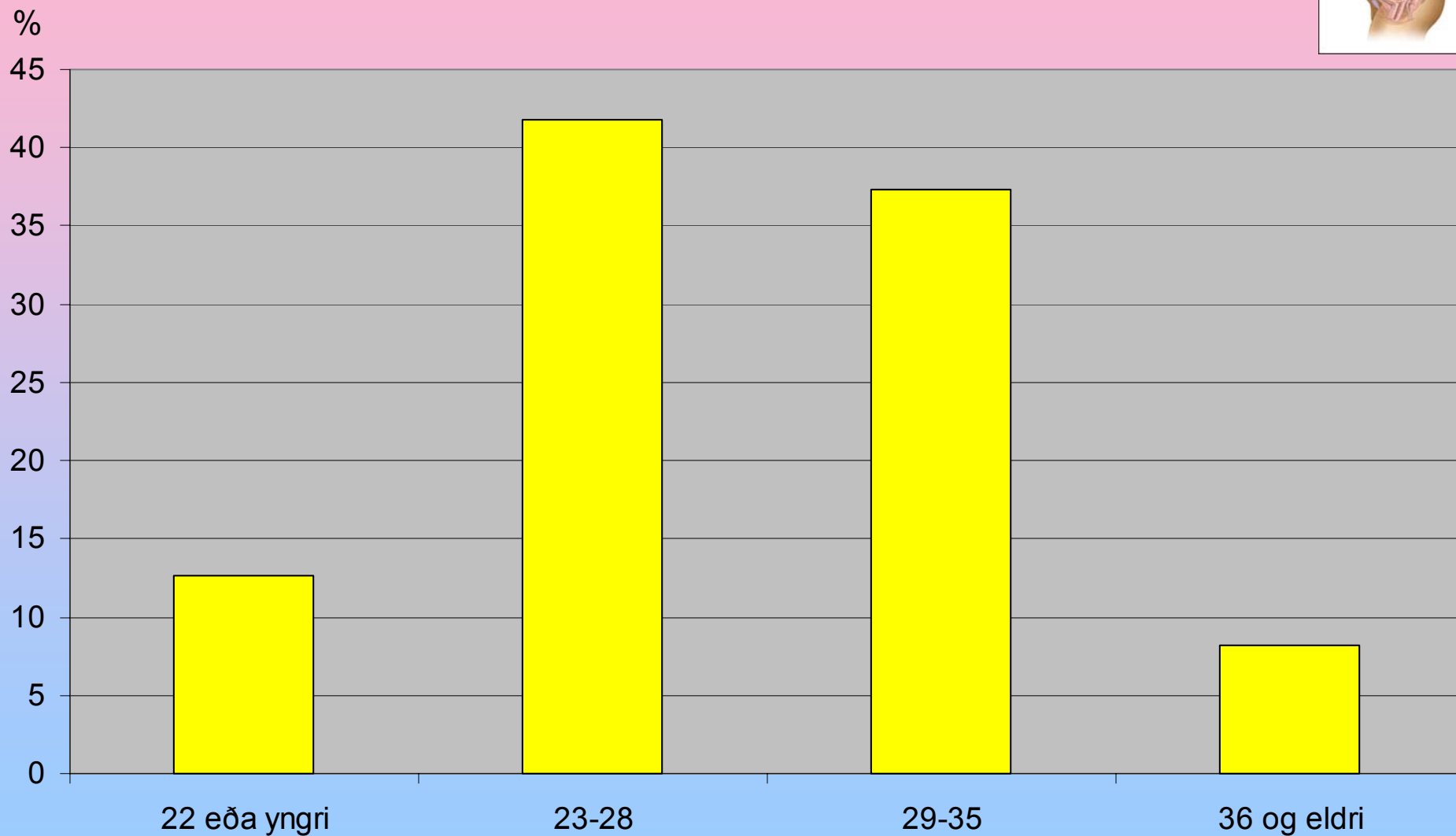
Búseta



Fjöldi barna



Aldur verðandi mæðra



Þættir sem tengjast fæðingarstærð



- Meðgöngulengd
- Kyn barns – strákar fæðast almennt stærri
- Hæð móður
- BMI í fyrstu skoðun
- Þyngdaraukning á meðgöngu
- Hemóglóbín í síðustu skoðun
- Fjöldi barna – frumbyrja, fjölbyrja
- Reykingar
- Áfengisneysla við upphaf meðgöngu
- Lýsi
- Einnig:
 - Fjölómettaðar fitusýrur (E%), Viðbættur sykur (E%), blóðþrýstingur, menntun, starf, aldur, sambúð með föður

Fæðingarútkoma



- Meðgönglengd 282 d.
- Fæðingarþyngd 3778 g
- Lengd 52,1 cm
- Höfuðummál 35,8 cm
- Fylgja 726 g (n=434)

Fullburða fæðingar (n=502)

Tengsl lýsis við fæðingarþyngd



	Regression		95% Confidence Interval	
	Coefficient	P	lower bound	upper bound
(Constant)	-3369.7	<0.001	-5113.3	-1626.0
Gender of infant	-97.7	0.014	-175.4	-20.0
Gestational age (days)	19.9	<0.001	14.9	25.0
Mother's height (cm)	9.1	0.009	2.3	15.9
BMI at first visit (kg/m ²)	21.8	<0.001	11.9	31.6
Hemoglobin at last visit (g/l)	-7.2	0.001	-11.6	-2.8
Alcohol consumption in first trimester (g/day)	-28.3	0.028	-53.5	-3.1
Parity	97.6	<0.001	46.0	149.2
Smoking during pregnancy	-67.1	0.015	-121.3	-12.9
Liquid cod liver oil in first trimester (yes/no)	128.5	0.025	16.3	240.8
Weight gain during pregnancy (kg)	24.2	<0.001	15.4	32.9

Lýsi og fæðingarþyngd



		Liquid cod liver oil		
		No	Yes	
Birth weight (g)	<3500 g	Count	104	13
		%	28.0%	20.6%
	3500-4499 g	Count	249	40
		%	66.9%	63.5%
	≥4500 g	Count	19	10
		%	5.1%	15.9%

Chi-square statistics, $P = 0.005$

OR for <3500 g vs. = 3500 g; NS, $P = 0.226$

OR for <4500 g vs. = 4500 g; OR=3.5, $P = 0.002$



Einhverjar spurningar?