

Vegetarer og veganere uner graviditet

DSOG, Sandbjerg, 2024

Referat

Literatursøgning

- 269 artikler
- Oxford evidens gradering
- Veganer og vegetarer samme anbefalinger
- Forholder sig ikke til pescetarer og flexitarer

- Begrænsninger: Mange studier er fra Asien. Det kan resultere i social confounding. Mange studier er gamle, observationelle, få deltagere.

- OBS hvis man også er undervægtigt hører man under denne.

Kliniske rekommendationer

Overvej tilvækst skanning i slutningen af 2. trimester

- Systematisk review, 2019: Finder ingen signifikant forskel på fødselsvægt eller børn under 2500 gr. hos kaukasiske kvinder. Finder en forskel ved asiatiske.
- Systematisk review, 2009: Inkonklusivt
- Kesari 2020 (1419 kvinder): Vegansk kost: øget risiko for SGA i Israelsk population. Men forskellen forsvinder når BMI inddrages.
- Yisahak 2021 (1948 kvinder): Vegetar kost: Øget risiko for SGA, men ingen forskel i morbiditet.
- Hedegaard 2024: Dansk studie, 65.549 kvinder. Børnene var 240 gram mindre hos veganere ved fødsel. Ingen forskel hos vegetarer.

Øvrige outcomes

- De har lavere risiko for overdreven vægtøgning.
- Der er færre ikke-overvægtige.
- Lavere risiko for GDM grundet plantebaseret kost

B12 tilskud anbefales til veganere/vegetarer

- Hvis de ikke har taget det inden graviditet bør B12 måles og hvis lab opstartes med injektion.
- Der findes andre referenceværdier for gravide = udfordring. Gravide kan have lave værdier uden at de er i mangel.
- Gravide veganere/vegetarer er i øget risiko for biokemisk B12 mangel.
- B12 tilskud anses som sikker at give gravide uden forudgående blodprøve.

D vitamin

- Hedegaard 2024 (dansk studie): 39% af veganere og 51% af omnivore opnåede sufficient D vitamin niveau,
- Risikogrupper anbefales at supplere med 25 mikr. dgl. Dette gælder for veganere/vegetarer.

Anæmi

- Der anbefales ikke rutine kontrol af Hb og ferritin
- Avnon 2020: Ingen forskel på Hb, ferritin, B12, folinsyre og neonatal anæmi ift omnivores. Men mange vegetarer og veganere tog selv tilskud.
- Tan 2019: systematisk review. Modstridende resultater.
- Pawlak 2018: Stor variation i prævalens af jernmangel hos veganere/vegetarer.

Folinsyre

- Veganere/vegetarer er i lavere risiko for folisyremangel.

Fedtsyrer

- Omega 3 (DHA og EPA) har vegetarer især svært ved at få.
- Anbefales ikke rutinemæssigt DHA måling i graviditeten.


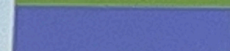
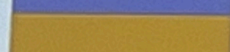

Protein

- 10-20% af kosten skal komme fra protein. Behovet øges I 3. trimester.
- Planterprotein optages dårligere en animalsk.
- Vegetarer og veganere ligger lavere i protein. (OBS gamle studier og der er mere vegetarisk kost på markedet idag).
- Insufficent proteinindtag øget risikoen for et barn < 2500 gr
- Se skema i guideline, der viser hvor meget protein gravide skal spise afhængig af GA.

Amning

- Et enkelt studie viser lavere B12 i brystmælk hos veganere/vegetarer. 2 studier viser ingen forskel, men her fik veganere/vegetarer B12 tilskud.
- Generelt ingen forskel i mælkenes sammensætning ellers.
- Der anbefales amning uanset diæt. Dog fokus på B12.

	Fra graviditets- ønske	1. trimester		2. trimester	3. trimester	Amning
		2-9 uge	10-12 uge	13-27 uge	28 uge - fødsel	0-6 måneder
Folinsyre		400 µg dagligt				
Jern*			40-50 mg dagligt			15 mg dgl
D-vitamin*		25 µg dagligt				
Calcium		0,5L mælkeprodukt/vegetabilisk mælk m.tilsat calcium, eller 500 mg tilskud dagligt				
B12-vitamin*		9 µg x 1 dgl, eller 1000 µg x 2 ugentlig §				
Kalorier		"+100 kcal dgl"	"+330 kcal dgl"	"+530 kcal"	"+500 kcal"	
Protein		"+1 gr dgl"	"+9 gr dgl"	"+28 gr dgl"	"+13 gr dgl"	

-  Alle gravide/ammende
-  Alle gravide/ammende, men øget opmærksomhed for vegetarer/veganere
-  Alle gravide/ammende, men dosis er større for vegetar/veganere
-  Kun for vegetarer/veganere

* Evt. blodprøvekontrol ved erkendt graviditet

§ Hvis den gravide ikke har taget B12 vitamin i længere tid inden graviditeten, tages der en blodprøve

Fødevarergrupper opridses

Bog kan anbefales: “Alt om vegansk ernæring til grønne spirer – fra graviditet til amning og barnets første 18 leve år”.

DJOG: her publiceres et resume.

Konklusion

Vegetarisk og vegansk kost, der er velsammensat og inkluderer ekstra kosttilskud, er forenelig med sund og rask graviditet og sufficient amning.

Diskussion: Tilvækstskanning I 2. trimester kan overvejes

- 10% af gravide er vegetarer/veganere, så det er mange der evt. skal skannes. Samt vi ved ikke hvem de er.
- GA 28-32 er ikke et hensigtsmæssigt tidspunkt. Her skanner vi kun kvinder i risiko for svær væksthæmning. I det lys vil GA 36 være et bedre tidspunkt.
- Argumentet for GA 28-32 kunne være at de kan nå at ændre deres kost.
- Vi skal passe på med at sygeliggøre dem og det stemmer ikke overens med at de skal ses som sunde og raske.
- Evidensen er for sparsom til at anbefale skanning på nuværende tidspunkt.
- Alternativt forslag: "Særlig opmærksomhed på foster tilvækst." (hos jordemoder)
 - For uspesifikt.
- Forslag til at have fokus på kvindens vægtøgning i stedet.
- Forslag at der skal stå at de som udgangspunkt ikke skal skannes med mindre de har mangel tilstande, er undervægtige eller andet. Og hvis der findes indikation for skanning bør det ligge i GA 36.
- Beslutning: Vegetarer/veganere giver ikke I sig selv anledning til ekstra skanning i graviditeten.
- Beslutning: Der skrives at der anbefales fokus på tilstrækkelig vægtøgning hos kvinden.

Diskussion: B12 tilskud

- B12 tilskud enten 9 mikrogram dgl eller 1000 mikrogram 2xugentlig.
 - Fordi de optages forskelligt
- Skal kvinder med lav B12 i blodprøver suppleres med s-methylmalonat. Ja, det vil give god mening.
- Diskussion af hvem der skal tage B12 blodprøver. Det skal ikke indføres hos os som rutine. Men vi tager dem ofte iforbindelse med anæmi screening mv. Det fortsætter vi med. Iøvrigt ligger det primært hos almen praktiserende læge ligesom hos ikke-gravide. Vi kan ikke blande os i hvad de skal for vi har snakket med dem.

Diskussion:

- Meget god evidens i guideline.
- Jf. Sundhedsstyrelsen ligger ansvaret hos almenpraksis. Guideline skal deles med dem.
- Gruppen planlægger at udgive en status artikel i ugeskriftet for at rette opmærksomhed på det.