

## **Samband fjölómattaðra fitusýra úr sjávarfangi í fæðu kvenna snemma á meðgöngu og háþrýstings á meðgöngu**

Anna S Ólafsdóttir,<sup>1,3</sup> Guðrún V Skúladóttir,<sup>2</sup> Inga Þórsdóttir,<sup>3</sup> Arnar Hauksson,<sup>4</sup> Hólmfríður Þorgeirsdóttir,<sup>1</sup> Laufey Steingrimsdóttir<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lýðheilsustöð, <sup>2</sup>Lífeðlisfræðistofnun, Læknadeild Háskóla Íslands, <sup>3</sup>Rannsóknastofa í næringarfræði, matvæla- og næringarfræðiskor raunvísindadeildar Háskóla Íslands og Landspítala-Háskólasjúkrahúsi, <sup>4</sup>Miðstöð mæðraverndar hjá heilsugæslunni í Reykjavík. [annaso@landspitali.is](mailto:annaso@landspitali.is)

Háþrýstingur á meðgöngu, greindur annað hvort sem meðgönguháþrýstingur eða meðgöngueitrun, er meðal algengustu sjúkdóma sem upp koma á meðgöngu. Þrátt fyrir að valda sjaldnast varanlegum skaða hjá móður og barni, er háþrýstingur á meðgöngu helsta sjúkdóms- og dánarsök barnshafandi kvenna, en sjúkdómurinn kemur fram hjá 5-10% kvenna í heiminum. Þess vegna er mikilvægt að fyrirbyggja háþrýsting á meðgöngu svo framarlega sem þess er kostur. Rannsóknir sem beinst hafa að neyslu ómega-3 fitusýra benda til þess að þær geti lækkað blóðþrýsting lítillega, en rannsóknir á barnshafandi konum hafa gefið misvísandi niðurstöður. Sumar þeirra benda til þess að ómega-3 fitusýrur dragi úr líkunum á meðgöngueitrun, í öðrum sést ekkert samband og í enn öðrum, sem reyndar beinast að heildarmagni fjölómattaðra fitusýra, koma fram auknar líkur á háþrýstingi. Oxunarálag, þ.e. ójafnvægi á milli oxandi og andoxandi efna hjá móður, er talið eiga þátt í sjúkdómsmyndun meðgönguháþrýstings og meðgöngueitrunar. Þess vegna er áhugavert að rannsaka frekar tengslin á milli háþrýstingssjúkdóma á meðgöngu og neyslu barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og andoxandi næringarefnum.

Mataræði 488 heilbrigðra barnshafandi kvenna var kannað ásamt lýsisneyslu þeirra og töku fæðubótarefna. Notast var við tíðnikönnun Manneldisráðs/Lýðheilsustöðvar þar sem spurt er um neyslu síðustu þriggja mánaða. Könnunin var lögð fyrir þátttakendur í 11.-15.viku meðgöngu og aftur í 34.-37.viku auk almennra spurningalista um lífshætti og heilsufar. Lógistísk regression var notuð til að sýna sambandið á milli fæðuþátta og háþrýstings á meðgöngu, og leiðrétt var fyrir öðrum áhrifaþáttum.

Þær konur sem tóku lýsi á fyrri hluta meðgöngunnar voru 4,7 sinnum líklegri til að fá háþrýsting á meðgöngu eftir að leiðrétt hafði verið fyrir öðrum þáttum (95% CI 1.8 – 12.6, P=0.002). Með því að skipta neyslu langra ómega-3 fitusýra (úr sjávarfangi) í fjóra hópa eftir magni kom fram u-laga sveigja (P=0.008). Að auki voru rúmlega tvöfalt meiri líkur á háþrýstingi á meðgöngu meðal kvenna sem tóku fjölvítamín án A og D-vítamíns á seinni hluta meðgöngu (OR 2.4, 95% CI 1.0-5.4, P=0.044).

Ómega-3 fitusýrur í miklu magni, eða önnur efni í lýsi, geta hugsanlega aukið líkurnar á háþrýstingi á meðgöngu. U-laga sveigja sem var á tengslum háþrýstings við magn langra ómega-3 fitusýra bendir til að líkurnar á háþrýstingi á meðgöngu séu minnstar hjá þeim sem neyta ómega-3 fitusýra í einhverju magni en aukist aftur á móti ef magnið er mikið. Fleiri rannsóknir styðja þá getgátu að jákvæðra áhrifa ómega-3 fitusýra gæti helst þegar þeirra er neytt í tiltölulega litlu magni. Fyrir samfélag þar sem hefð er fyrir lýsisneyslu er mikilvægt að rannsaka frekar hæfilegt og öruggt magn lýsis og ómega-3 fitusýra.