

Nummer 1 mars/april 2011

# medbarn



**Professor Charlotte  
Erlanson-Albertsson  
varnar gravida:  
Banta inte!**

**Familjens Juridik:  
Sambo – inte alls som  
att vara gift!**

**Ladda upp inför  
förlossningen**

**Familjen  
i centrum på BB**

Ta med  
ditt eget exemplar  
hem  
**GRATIS**

# Mat och graviditet – laddat ämne: »Banta inte!«

En liten fotbollskula på en i övrigt helt smal kropp? Idealbilden av den gravida kvinnan är inte bara ouppnåelig, utan kan också vara farlig. Det avslöjar ny forskning. I en amerikansk studie fick gravida babianhonor kosten neddragen med trettio procent. Resultatet blev: tillväxten av fostrens hjärnor hämmades.

– Det här visar att vad vi äter är oerhört viktigt, säger Charlotte Erlanson-Albertsson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet.

AV VIKTORIA MYRÉN FOTO MELKER DAHLSTRAND

– Vad som framkom i den aktuella studien, var att ett antal proteiner som behövs för att hjärnan ska utvecklas fanns inte, eller fanns i mindre utsträckning hos babianfostren, säger Charlotte Erlanson-Albertsson och förklarar att babianhorna fick en stressreaktion av den neddragna kosten och att stress i sin tur hämmar både minnet och den kognitiva funktionen i hjärnan.

– Tidigare har vi ju alltid hört att fostret och speciellt fostrets hjärna alltid prioriteras, att fostret får vad det behöver på

bekostnad av att kroppen i övrigt blir mindre utvecklad. Men det är det som är det nya här, att det fostret behöver skulle komma från maten. Då blir ju vad vi äter oerhört viktigt, om det inte handlar om våra genetiska förutsättningar.

Hon säger att vi sedan tidigare är medvetna om att svält är en mycket stark stressfaktor (mycket tack vare en amerikansk-nederländsk forskargrupp som studerade personer som var foster under det halvår som blivit känt som den nederländska hungervintern 1944–1945 då landet utsattes för livsmedelsblockad). Bland annat kunde man se att personer som utsattes för svält under den tidiga fosterutvecklingen hade ett speciellt mönster i sin arvs massa och bland dessa personer var förekomsten av högt blodtryck, höga blodfetter och stroke, senare i livet. Det fanns även en ökad förekomst av schizofreni.

– Mödrarna var säkert stressade både av krigssituationen och av att de svält. Men i det nu aktuella fallet handlar det om en 30 procentig neddragning av kosten, vilket är en klassisk bantningskost som var och varannan människa går på! säger Charlotte Erlanson-Alfredsson som starkt vill avråda kvinnor i 20–40 års åldern från att banta och försöka leva upp till något slags ouppnåeligt ideal som presenteras i glasiga magasin.

– Många kvinnor är oerhört stressade över detta. Var kommer alla dessa krav ifrån? Frågar hon retoriskt.

Att mat är ett laddat ämne är uppenbart. Och mat plus graviditet är om möjligt ett än mer laddat ämne.

Cecilia Brundin Pettersson, som arbetar som behandlare av ätstörningar på Mandometerkliniken vid Huddinge Sjukhus, säger att det finns forskning som visar att om man en gång haft en ätstörning är risken ungefär tjugo procent att man drabbas av ett återfall när man blir gravid. Viktigt att poängtera är att det finns studier som visar på det motsatta,



Professor Charlotte Erlanson-Albertsson vill starkt avråda från bantningsideal.

att kvinnor som haft en ätstörning mår bra under graviditeten och till och med bättre.

– Flera patienter beskriver att de under graviditeten tappar den kontroll man tror att man har funnit i och med ätstörningen. Du kan inte bestämma över din kropp längre, oavsett metod så händer vad som händer med bland annat din mage. Kontrollen är en väldigt stor del av detta, många känner 'men jag har ju varit frisk' och känner nu stor skam över att vara vuxen men inte kunna hantera detta. Några patienter beskriver det som att de »inte ens« klarar av att vara gravid på ett normalt sätt.

Hon berättar om en patient som beskrev barnet i magen som en parasit.

– Man kan inte vara här och nu i sin graviditet, man kan inte njuta av sin växande mage, i stället ger den ångest. Många beskriver svåra tankar, det är klart att det kan vara väldigt ångestladdat. Dock är det viktigt att poängtera att det inte behöver vara endast magens tillväxt som ger ångest. Några kvinnor beskriver att det mer handlar om en känsla av att tappa kontrollen.

### Många med ätstörning har kontrollbehov

Det Mandometerkliniken i första hand fokuserar på när någon söker hjälp är maten och ätbeteendet. Att se till att kvinnan äter. Mando har en biologisk syn på ätstörningar och svält. Man ser svält och övervikt som två sidor av samma mynt, det handlar om samma sjukdom oavsett om man hetsäter eller svälter sig själv. Och det viktiga är att få kvinnan att äta igen (se faktaruta).

– I början handlar det kanske bara om klara av att sitta framför en tallrik med sås och potatis, säger Cecilia Brundin Pettersson.

Hon berättar att bland de patienter hon möter är det många som inte berättat för sin partner att de haft en ätstörning och ännu mindre att de nu under graviditeten känner igen symtom från ätstörningen. Men hon försöker alltid att motivera dem att dela med sig och hon säger att de som går hem och berättar sedan beskriver en otrolig lättnad.

Många av dessa kvinnor har ett starkt kontrollbehov inte bara när det gäller deras kroppar utan också när det gäller deras omgivning – det är alltid städlat och fixat hemma. För dem kan det vara en utmaning att sitta i soffan rakt upp och ner utan att göra någonting, och utan att känna skuld över det.

– Det finns så mycket *förbud* när man har en ätstörning. Vi försöker undvika att fokusera på vad de *inte* får äta utan snarare jobba med vad de *får* äta.

Och om inte kvinnan vill äta för sin egen skull försöker Cecilia Brundin Pettersson att motivera henne att äta för sig själv och för barnets skull. De flesta kan motivera sig att äta under graviditeten – dock kan ätstörningen bli mer påtaglig efter förlossning. Cecilia Brundin Pettersson poängterar dock vikten av mer forskning inom området då det i dag finns studier som visar resultat som motsäger varandra.

– Vi pratar om syftet med att äta, varför vissa ämnen är viktiga och vad de används till. Att hjärnan bara använder kolhydrater och att fett är viktigt för fostrets hjärnas utveckling. Det handlar om att lyssna på kroppen. Cirka trettio



*Cecilia Brundin Pettersson önskar att mödravården tidigt fångar upp gravida med ätstörningar.*

procent av vårt dagliga intag är nödvändigt bara för att kroppen ska fungera.

### Ätstörningen en svår sjukdom

Många tror att kvinnor som har anorexia inte kan bli gravida men Cecilia Brundin Pettersson berättar om fall där kvinnorna inte haft mens under stor del av sitt vuxna liv men sedan går i behandling, får mens och blir gravida. Idag säger forskningen att kvinnor som har haft en ätstörning och fått behandling har samma möjlighet som andra kvinnor att bli gravida.

Cecilia Brundin Pettersson skulle vilja att mödravården, som möter dessa kvinnor i ett tidigt skede av graviditeten, fångar upp kvinnor som antingen befinner sig i riskzonen för ätstörningar eller redan har ett stort ätande. En uppsats som gjordes vid Uppsala Universitet av två dietister visade att kvinnor som har ätstörningar vill bli tillfrågade om de har problem, och de vill bli erbjudna hjälp. Samma respons har Cecilia Brundin Pettersson fått när hon har föreläst för blivande barnmorskor – det här är information de vill ha innan de går ut på praktik, just för att det är så vanligt förekommande. Att veta vad man ska vara vaksam på och vem man kan slussa vidare till.

– Det borde vara lika naturligt som att fråga om kvinnan röker.



*Cecilia Brundin Pettersson behandlare av ätstörningar  
på Mandometerkliniken på Huddinge sjukhus.*

Att en gravid kvinna inte vill väga sig kan vara ett tecken på ätstörning, eller att kvinnan i fråga är väldigt fixerad vid hur mycket man måste gå upp i vikt, vad som är lägsta tillåtna viktuppgång och hur mycket man kan träna.

På föreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt arbetar man med stödgrupper, grupper som inte är avsedda som regelrätt behandling, men som ändå fungerar stöttande och hjälpande.

– Jag har hört kvinnor säga efteråt, 'men gud så skönt att se att alla ser så olika ut'. Ingen kan gå på stan och peka ut någon och säga att 'du har en ätstörning'. Det viktiga är att få känna samhörighet, veta att andra också har konstiga tankar, att det är en del av sjukdomen, säger Cecilia Brundin Pettersson och konstaterar att ätstörning är en svår sjukdom på så sätt att mat finns överallt. Flera patienter har sagt till mig att det hade varit lättare att ha någon annan typ av problem, för maten kan man inte ta avstånd ifrån eller fly ifrån.

– Stödgruppen är en frizon där man inte behöver prata om kropp, mat och jympa, saker som vi pratar väldigt mycket om i dag, även när vi inte känner varandra. Det finns en väldig press på tjejer att ha en liten, gravid mage. Här behövs det en attitydförändring och en acceptans för att kroppen förändras. En del går upp mycket, en del går upp lite.

Men det kan vara svårt att veta vad som är att äta *lagom mycket*, det är därför Mandometerkliniken arbetar med att bland annat väga upp maten, och patienterna får också träna på att skatta sin mättnad – det är ett sätt att återigen lära hjärnan vad det är att vara mätt och hungrig.

– Kroppen mår inte bra av att vara under- eller överviktig. Ofta har personer med ätstörning störd hunger- och mättnadskänsla säger Cecilia Brundin Pettersson.

Och Charlotte Erlanson-Alfredsson, vars forskning framför allt fokuserar på aptit, säger att hon har sett att hunger-signalerna är dubbelt så starka hos kvinnor som hos män, oavsett om man är gravid eller ej.

– Det är mycket svårare för kvinnor att dra ner aptiten, det är ren biologi, det här sitter väldigt djupt förankrat, berättar hon.

## Var inte rädd – men sök kontakt

Tillbaka till Cecilia Brundin Pettersson som uppmanar och uppmuntrar kvinnor som känner oro för att de har ätstörningar, eller fått ett återfall, att höra av sig till personer, vårdinstanser de tidigare varit i kontakt med i samband med sin tidigare ätstörning eller till sin barnmorska vid mödravården.

– Det är bättre att man kanske har en liten "flytväst" även om det inte behövs. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att de flesta graviditeter går bra, även i den här gruppen. Man behöver inte vara rädd och man visar ansvar, både över sin och barnets hälsa, genom att söka hjälp.

På Mandometerkliniken fokuserar man på att få patienten att äta eftersom ångest och depression då tenderar att minska. Man har ett biologiskt synsätt kring ätandet och arbetar i första hand för att normalisera ätandet och att normalisera fysisk aktivitet, samt ge vila och värme mot ångest. Man arbetar även med social återanpassning eftersom många med ätstörningar levt isolerade, man försöker hjälpa dem tillbaka till skola, arbete, etcetera. Och om personen i fråga behöver ytterligare hjälp så hjälper man till och slussar personen vidare.

– Ätstörningen blir lätt ett sätt att leva om man varit sjuk länge och när man kan släppa det så är det många som upplever att de får livet tillbaka. De kan umgås med människor, gå på fest igen, fylla livet med liv. Vi arbetar utifrån att du har en allvarlig sjukdom och att du efter behandling kan bli frisk. Vissa kan – när de blir friska – känna att de har slängt bort mycket tid.

– Jag brukar säga åt dem att 'du borde lägga in det här i ditt personliga CV'. Många som har gått igenom en ätstörning beskriver att de kommer till en annan nivå i livet och lyckas ta vara på saker och känna en helt annan empati. Det är en väldig resa de gör. Sedan gäller det att komma ihåg – att vara frisk handlar inte om att leva i ett rosa skimmer. Det händer saker under hela livet, både positiva och negativa, vilket är helt normalt säger Cecilia Brundin Pettersson.

## MANDOMETERMETODEN

- Patienterna lär sig att känna igen sina egna signaler för hunger och mättnad med hjälp av en liten dator kopplad till en våg, en s.k. Mandometer.
- Vågen registrerar bland annat äthastighet och mättnadsupplevelse.
- Patienten äter sex måltider om dagen och befinner sig på kliniken mellan 8–16 varje dag under de första tre veckorna.
- Alla patienter har en personlig behandlare som följer dem genom hela behandlingen. Förutom att normalisera ätbeteendet ingår värmebehandling, aktivitetsbehandling och ett program för social återuppbyggnad och ökning av självförtroende.

Läs mer på [www.mando.se](http://www.mando.se)