



**PKU OCH
GRAVIDITET**

En väldigt speciell tid i livet



Broschyren du har i din hand är skriven för dig som är gravid eller som planerar att försöka bli gravid och som har PKU alternativt HPA, (Hyperfenylalaninemi). De broschyrer om mat och graviditet som man delar ut på mödrvårdscentralen är anpassade för dem som äter normalkost och många råd fungerar förstås inte för dig med PKU. Vi hoppas därför du att ska ha glädje av detta lilla häfte före och under din graviditet.

PKU OCH GRAVIDITET

En väldigt speciell tid i livet

Du planerar att skaffa barn. Den underbaraste och naturligaste saken i världen. Det kommer även att innebära vissa utmaningar. Graviditeten är en mycket speciell period i en kvinnas liv, en spännande tid full av förväntningar och en tid med påfrestningar på kvinnans kropp. För dig finns även PKU med i bilden. För att undvika fosterskada på grund av höga fenylalaninvärden, blir behandlingen med strikt lågproteinkost ett måste för alla kvinnor med PKU som planerar graviditet. Inte enbart under graviditeten, utan även under planeringstiden (innan konception) måste kvinnan äta en strikt lågproteinkost för att minska fenylalaninhalten i blodet till nivåer på 100–360 $\mu\text{mol/l}$. Men med en strikt behandling är dina möjligheter att få ett friskt och välmående barn lika goda som vid en normal graviditet.

Du kanske har ätit en mindre strikt eller till och med relaxad kost (normalkost) under de senaste åren. Det kommer därför att ta lite tid att återgå till striktare kostbehandling, dvs ett mer begränsat maturval, såväl som den speciella proteinersättningen som är nödvändig för att tillgodose dina och ditt fosters närings- och proteinbehov. Du behöver tid att vänja dig och lära dig den strängare kosten innan påbörjad graviditet. Under hela graviditeten kommer du ha kontakt med din dietist och du behöver också ta Fa-prover tätare än normalt. Allt eftersom graviditeten fortskrider och fostret växer, kommer utrymmet att äta mer proteinrik mat att öka. Du kan också efter hand behöva större mängder proteinersättning i början av en graviditet och kanske mindre i slutet när man får utrymme att äta mer protein.

Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall endast användas i samråd med dietist eller läkare.

FÖRBEREDELSE FÖR GRAVIDITET

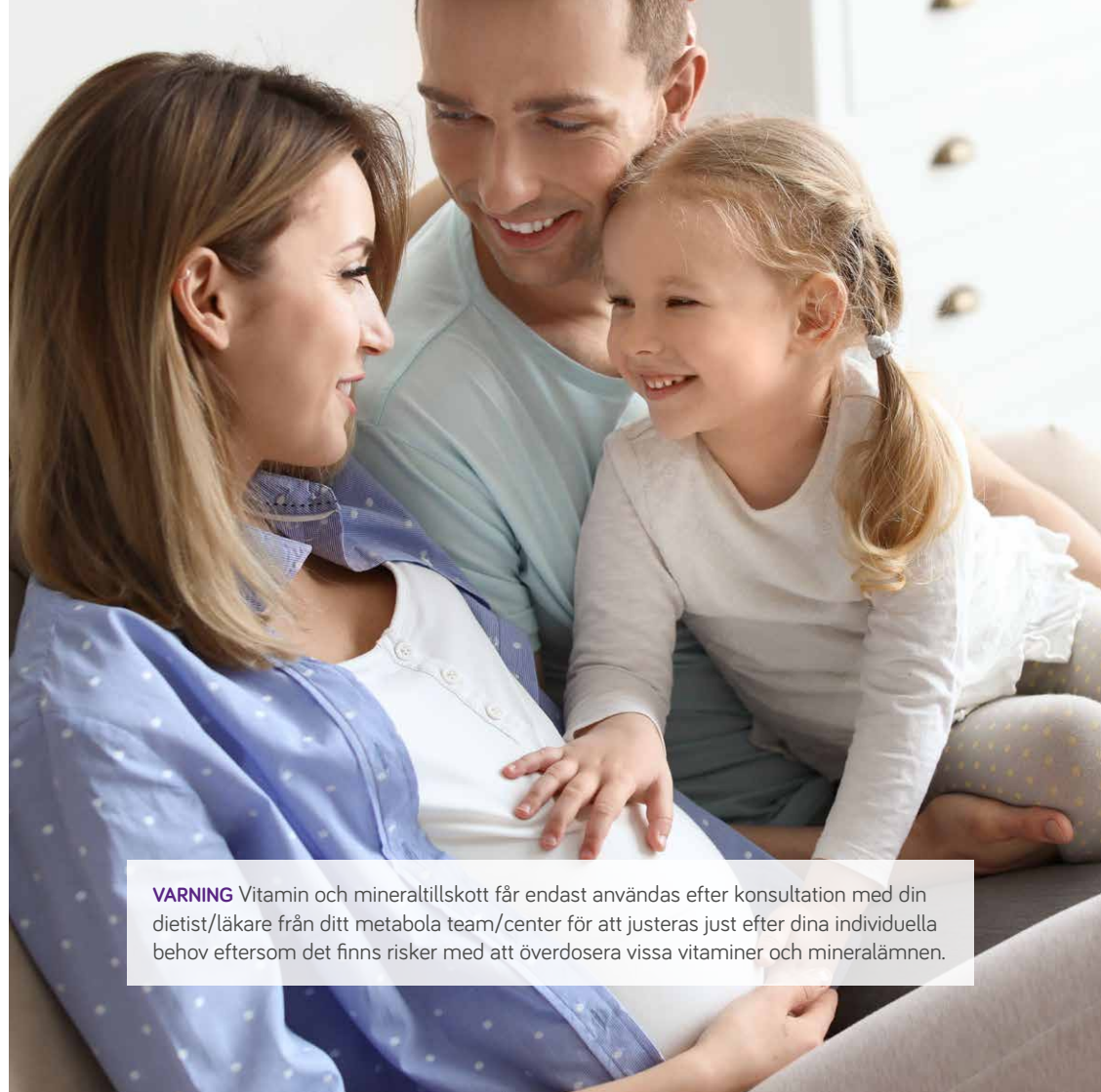
Tiden innan graviditet är det mycket viktigt att se till att kvinnan får i sig bra näring. Detta för att undvika brister hos mor och barn under graviditeten eftersom det under denna tid finns speciella krav på vissa näringsämnen. Naturen ser till att barnets behov alltid kommer först. Det ofödda barnet får alla nödvändiga näringsämnen från sin mors blod via moderkakan. Om modern inte får i sig tillräckligt med näringsämnen via sitt dagliga matintag kommer hennes kropp vid behov att ta från sina reserver för att tillgodose fostrets behov. Vissa vitaminer kan inte lagras i människokroppen och måste därför tillföras regelbundet. Rätt energiintag är också viktigt före och under graviditeten. På grund av det begränsade livsmedelsval som lågproteinkost innebär kan den leda till svårigheter att hålla uppe sitt energiintag.

ENERGIINTAGET UNDER GRAVIDITETEN

En del kvinnor med PKU har problem att tillgodose sitt energibehov på en strikt lågproteinkost. Därför förlorar vissa kvinnor i vikt, speciellt under tidig graviditet. En annan faktor är ett ökat energibehov under graviditeten. Att bibehålla en stabil kroppsvikt är viktigt av många anledningar. Om energibehovet inte tillgodoses med det dagliga matintaget, kommer kroppen att kompensera bristen genom att bryta ner de egna fett- och proteindepåerna med en ökad fenylalaninhalt i blodet som följd. Om det blir för långt mellan måltiderna eller alltför lång nattfasta kan en sådan nedbrytning starta. Det är därför viktigt med mellanmål.

HUR FÅR JAG TILLRÄCKLIGT MED VITAMINER OCH MINERALER?

Det bästa sättet att få de vitaminer och mineraler du behöver är via maten, kombinerat med den proteinersättning du tar och eventuella andra kosttillskott som du i så fall blir ordinerad. Rekommendationerna vid graviditet för vissa näringsämnen ökar under graviditeten och bör därför uppmärksammas.



VARNING Vitamin och mineraltillskott får endast användas efter konsultation med din dietist/läkare från ditt metabola team/center för att justeras just efter dina individuella behov eftersom det finns risker med att överdosera vissa vitaminer och mineralämnen.

NÄRINGSÄMNETEN ATT FÄSTA SPECIELL VIKT VID UNDER GRAVIDITETEN

DHA, ETT OMEGA-3-FETT förekommer nästan uteslutande i fet fisk. Eftersom fisk inte förekommer i en lågproteinkost kan du få för litet av det fett. Omega-3-fett och fettsyran DHA (docosahexaenfettsyra) är viktig för ditt barns utveckling. Därför rekommenderas du att äta ett tillskott med DHA om det inte redan ingår i din proteinersättning. Diskutera med din dietist om du behöver tillskott och vilken sort och mängd som är lämplig för dig.

VITAMIN D finns i D-vitaminberikat margarin. De flesta proteinersättningar är också D-vitaminberikade. Solljus är också en viktig källa.

FOLAT/FOLSYRA finns i grönsaker, frukt och bär. De flesta proteinersättningar innehåller också folsyra. Alla kvinnor som kan tänkas bli gravida rekommenderas att ta tablett med 400 mikrogram folsyra varje dag fram till vecka 12, för att minska risken

för ryggmärgsbråck hos fostret. Efter vecka 12 har folsyra ingen effekt mot ryggmärgsbråck. Däremot är det viktigt att äta mat som är rik på folsyra under hela graviditeten. Det behövs för fostrets utveckling och din blodbildning. Ta inget extra vitamintillskott utan att först diskutera saken med din dietist.

JÄRN behövs i stora mängder för att producera röda blodkroppar. Även om du äter mat i kombination med din proteinersättning som innehåller mycket järn kan du behöva järntabletter. Det beror på hur mycket järn du har lagrat i kroppen. Rådgör med din dietist och/eller läkare.

JOD behöver du också när du är gravid. Använd jodberikat salt, men salta inte överdrivet mycket. Många mineral-, ört- och flingsalter är inte jodberikade. Läs på förpackningen.

ATT TÄNKA PÅ...

(från Livsmedelsverkets hemsida för gravida)

- ➔ **Alkohol** passerar över till ditt barn via moderkakan. Fostret är känsligare för alkohol än vad du är, så avstå från alkohol så snart du tror att du är gravid.
- ➔ **Nikotin** Om du röker, röker även barnet. Därför ska du inte röka alls under graviditet och amning. Nikotin orsakar sammandragning av artärerna så att syre transporteras sämre. Även passiv rökning kan påverka barnet, därför bör den blivande pappan också undvika att röka i din närhet.
- ➔ **Kaffe och svart te** innehåller koffein, som i höga doser kan innebära risker för fostret. När man är gravid bör man därför inte få i sig mer än 200 milligram koffein per dag. Det motsvarar antingen två till tre koppar kaffe (1,5 dl/kopp) eller fyra koppar svart te (2 dl/kopp). Även coladrycker, energidrycker och mediciner kan innehålla koffein.
- ➔ Var försiktig med **kosttillskott, örtprodukter, naturläkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel**, eftersom man många gånger inte vet om de kan vara skadliga för barnet. Använd inte sådana produkter utan att först diskutera med din dietist eller läkare.
- ➔ Du bör helt undvika **ginsengprodukter**. De är olämpliga när man är gravid.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är viktigt, även under graviditeten. Det finns flera studier som visar att gravida som tränar får en lättare förlossning och mår bättre efter förlossningen. En annan fördel med att fortsätta träna är givetvis att det blir lättare att komma igång med träning igen efter att barnet är fött. Helst bör man röra på sig 30 minuter varje dag, men det behöver inte innebära ett träningspass på gymmet. En promenad går också bra. Du som inte tränar regelbundet ska veta att vanlig vardagsmotion också har betydelse. Till exempel att stiga av bussen några stationer tidigare, gå i trappor istället för att ta hissen, gå ut med hunden etc.

BAKTERIER OCH PARASITER

Det finns två infektioner som kan smitta via mat och som är speciellt känsligt när man är gravid – listeria och toxoplasma. Risken att smittas är mycket liten, speciellt som en kost med lågt innehåll av protein inte innehåller de vanligaste smittkällorna, men om man blir smittad kan infektionerna i värsta fall orsaka missfall eller skador på fostret. Detta är mycket ovanligt.

Listeria och toxoplasma dör om maten hettas upp till rykande het. Tvätta händerna innan du börjar laga mat och efter trädgårdsarbete. Diska skärbrädor och köksredskap mellan olika råvaror. Skölj frukt och grönsaker. Förvara kylvaror kallt, ha gärna +4°C i kylskåpet.

Toxoplasmoparasiten kan också spridas med kattavföring, så låt gärna din partner sköta renhållningen i kattlådan.

GRAVIDITETSILLAMÅENDE

Särskilt under de tre första månaderna är det vanligt att man lider av illamående. Speciellt på morgonen, ofta orsakat av en förändring i hormonnivåerna. Något att äta före uppstigning, såsom lite lågproteinbröd, skorpa eller kex kan hjälpa. En kopp te kan också hjälpa mot illamående. Det kan hjälpa att undvika tom mage. Några lågprotein kex mellan måltiderna kan räcka. Om möjligt, försök ta morgondosen av proteinersättningen eftersom det är viktigt att fördela intaget jämnt över dagen.

GLUPANDE APTIT

Tillfällen med glupande aptit inträffar ganska ofta under en graviditet. Det går säkert att stå ut med det till en viss gräns. För att undvika dessa "anfall" rekommenderas att man delar upp matintaget på flera mindre måltider. Mer frekventa måltider kan också förebygga "halsbränna" och en känsla av "uppkördhet" och tryggar ett kontinuerligt tillskott av näringsämnen till mor och barn.

FÖRLOSSNINGEN

Förlossningen planeras som för vilken frisk kvinna som helst, men om förlossningen blir utdragen kan dropp med energi som går rakt in i blodet behöva ges.

AMNING

Barnet kan ammas, precis som barn till vilken mamma som helst. Från och med det att barnet är fött släpper kraven på den superstränga dieten. Men en ammande mamma behöver mer energi, protein och näring, så hon behöver fortfarande tänka på vad hon äter. Men inte med vågen och anteckningsboken i högsta hugg längre. Och det är ju tur, för då skulle det nog bli svårt att hinna njuta av den lilla nyfödda bebisen.

NUTRICIAS PRODUKTER VID PKU

Nutricia har ett stort utbud av olika proteinersättningar såväl som Loprofin lågprotein-produkter. Din dietist kommer hjälpa dig att finna den produkt som passar dig bäst under din graviditet.



Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall endast användas i samråd med dietist eller läkare.



PKU Lophlex LQ

125 ml är en proteinersättning i drickfärdig förpackning i fyra olika smaker:
Saftiga bär, Juicy apelsin, Tropisk smak, Juicy citrus.
1 förpackning ger 20 g proteinekvalenter, 120 kcal.



PKU Lophlex

är en proteinersättning i pulverform som blandas till dryck och blir ca 80 ml per portion.
Finns i smakerna apelsin, skogsbär och neutral.
1 påse ger 20 g proteinekvalenter, ca 90 kcal.



XP Maxamum

är en proteinersättning i pulverform som blandas till dryck.
51 g pulver ger 20 g proteinekvalenter, 150 kcal.



PK Aid 4

är en proteinersättning i pulverform förpackad i burk, utan tillsats av vitaminer, mineral- och spårämnen. PK Aid 4 kan användas tillsammans med vitamin- och mineraltillskott alternativt i kombination med någon av de övriga protein- ersättningarna för att öka mängden aminosyror i kosten utan att ge mer av övriga näringsämnen. 25 g pulver ger 20 g proteinekvalenter, 84 kcal.



Phlexy10-systemet

är proteinersättning i form av tabletter eller portionspåse med pulver att blanda till dryck.
Drink mix (äpple/svartvinbär, tropisk smak) och kan användas på samma sätt som PK Aid 4.
10 tabletter ger 8,33 proteinekvalenter, 38 kcal
1 portionspåse Drink mix ger 8,33 g proteinekvalenter, 69 kcal.



PKU GMPro LQ eller pulver

Glukomakropeptider. Har mildare smak än aminosyraprodukter. 1 förpackning GMPro LQ, drickfärdig med neutral smak, ger 10 g proteinekvalenter, 112 kcal.
GMpro pulver vaniljsmak, blandas med vatten till dryck eller tjockare konsistens.
Ger 10 g proteinekvalenter och 128 kcal.





Ladda ner myPKU app till din mobil för att få hjälp att hantera vardagen. För mer info, kontakta Nutricia.

NUTRICIA
Tel 08-24 15 30
www.nutricia.se

A large, stylized blue and purple arc graphic that frames the Nutricia logo.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION