

## Raskausdiabeteksen riskissä olevien naisten ravinnonsaannissa parantamisen varaa

RADIEL-aineistosta tehdyn tutkimuksen mukaan alkuraskauden ravinnonsaanti suurentuneessa raskausdiabeteksen riskissä\* olevilla naisilla on keskimäärin samalla tasolla kuin suomalaisella kantaväestölläkin (1). Ravinnonsaanti poikkesi suomalaisista ravitsemussuosituksista (2) siinä, että tyydyttyneen rasvan saanti ylitti suosituksen ja D-vitamiinin ja folaatin saannit ravinnosta jäivät alle suositusten. Ruokavalion täydentäminen D-vitamiini- ja foolihappovalmisteilla kuitenkin paransi näiden ravintoaineiden saantia. Alle suosituksen D-vitamiinin ja folaatin saannit jäivät naisilla, jotka eivät käyttäneet kyseisiä ravintoainevalmisteita. Muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saannit olivat riittävällä tasolla ilman ravintoainevalmisteita. Naiset, joilla oli ollut aikaisempi raskausdiabetes, saivat ravinnostaan vähemmän lisättyä sokeria kuin ne, joilla ei ollut aikaisempaa raskausdiabetesta, mutta muuten ravinnonsaanneissa eri riskiryhmien välillä oli vain vähän eroja. Koska tutkimukseen osallistuneet naiset olivat keskimääräistä väestöä korkeammin koulutettuja, ravinnonsaanti koko todellisessa riskiryhmässä on mahdollisesti kauempana suosituksista kuin tämä tutkimus antaa ymmärtää. Raskaana olevan ruokavalioon kannattaa siis kiinnittää huomiota. Erityistä huomiota kaipaavat pehmeiden rasvojen suosiminen kovien sijaan sekä riittävä folaatin ja D-vitamiinin saanti, mieluiten jo raskautta suunniteltaessa. Mielenkiintoinen löydös oli myös, että raskaana olevien naisten A-vitamiinin saanti oli huomattavasti vähäisempää kuin aikaisemmissa suomalaisissa tutkimuksissa. Suomalaisen raskaana olevien naisten A-vitamiinin saannin riittävyttä tulisikin tutkia lisää. RADIEL-tutkimuksen keskeisenä tavoitteena onkin tutkia pystytäänkö elämäntapaohjauksella parantamaan riskissä olevien naisten ravitsemusta.

\*Riskiryhmään kuului, jos painoindeksi oli 30 tai yli tai naisella oli aikaisemmassa raskaudessa ollut raskausdiabetes.

Viitteet:

(1) Meinila J, Koivusalo SB, Valkama A, Rono K, Erkkola M, Kautiainen H, et al. Nutrient intake of pregnant women at high risk of gestational diabetes. *Food Nutr Res* 2015 May 19;59:26676.

(2) Ravitsemusneuvottelukunta. Raportti. Tampere: Juvenes Print; 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset – Terveyttä ruoasta. ([http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf))