

## Vin och graviditet då?

Har tidigare skrivit om hur ett måttligt alkoholintag ger ett längre liv och hur vinköpare överlag köper mer hälsofrämjande mat än både ölköpare och faktiskt även sådana som inte köper någon alkohol överhuvudtaget. Hur är det då med vin och graviditet? Är det något som "man" vågar skriva om? Lite mer kontroversiellt kanske men här följer ändå en utläggning...

När det gäller innan man blivit gravid finns det flera undersökningar som visar att kvinnor som dricker vin lättare blir gravida än kvinnor som dricker öl och sprit. Man spekulerar bl.a. i om detta beror på ett hälsosammare leverne överhuvudtaget. (Dobson et al., 2003). Men inte nog med det, en annan undersökning som gjordes i Danmark samma år visar att kvinnor som dricker måttligt med vin också lättare blir gravida än absolutister (Juhl et al., 2003 resp. 2001).

Återigen så skulle ju detta tyda på, i likhet med mina tidigare artiklar, att alkohol faktiskt är direkt nyttigt om man bara dricker det med måtta. Absolutister har ju både svårare att få barn och så lever dom kortare tid. Talar inte detta sitt tydliga språk?

När det gäller att dricka vin under graviditeten skulle jag tro att där gäller samma sak, dvs att måttlighetsdrickande faktiskt är ofarligt. Åtminstone att riskerna är minimala. Det finns studier som pekar åt detta håll, däribland en stor analys (meta-analys) av ett flertal olika undersökningar. Denna redovisas lite mer i detalj längre ner i texten. (Polygenis et al., 1998)

Som bakgrund kan också nämnas att måttlighetsdrickande faktiskt förekommer bland gravida, om det nu var någon som tvivlade på detta. Enligt den undersökning som barnmorskan Mona Göranson på Karolinska sjukhuset och överläkare Åsa Magnusson på Huddinge sjukhus gjort så sent som 2006 och som omfattade 1000 gravida kvinnor visade att 16% av dom drack alkohol regelbundet och att 15% av dessa så pass mycket att det skulle kunna skada barnet.

I Storbritannien så är myndigheternas riktlinjer att man som gravid kan dricka 1-2 standard drinkar (10-20 gram alkohol) per vecka utan att fostret kan komma till skada. Alltså någon form av säkert intag. (International Guidelines, BMJ, 1996). I Australien är rådet visserligen att avstå men om man vill dricka så bör man hålla sig under 7 standard drinkar (70 gram alkohol) per vecka. Vidare skriver dom att om man dricker mindre än en drink om dagen så finns det inga bevis för att det skulle påverka varken den fysiska eller mentala utvecklingen hos barnet. (Australian Government, Alcohol Guidelines)

En av undersökningarna som de Australiska myndigheterna (NEACA) hänvisar till i sin egen sammanställning, Fetal Alcohol Syndrome - A Literature Review, är en studie av hela 130000 födselar, varav 24000 var sådana att kvinnan drack måttligt under första trimestern (första tre månaderna) av graviditeten. Denna undersökning, som egentligen är en sk meta-analys av ett flertal olika undersökningar, visar ingen ökning av alkoholskador hos barnen hos måttlighetsdrickarna. Måttligt hade man definierat som kvinnor som dricker mellan 2-14 drinkar (24-196 gram alkohol) i veckan och aldrig mer än 2 drinkar (24 gram alkohol) om dagen. Polygenis et al påpekar även det faktum att många organisationer sprider en onödig (och obefogad) oro för att små kvantiteter alkohol kan skada barnet, och att detta i sig självt inte är nyttigt. (NEACA, 2002) (Polygenis et al., 1998)

1997 gjordes en av de största undersökningarna hitintills av Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Undersökningen omfattade hela 400000 amerikanska kvinnor som alla hade druckit alkohol i måttliga mängder under sina graviditeter, och man såg inga skadliga effekter överhuvudtaget om konsumtionen låg under 8.5 drinkar i veckan. (Wilkie et al., 1997) Vidare skrev Royal College i ett "statement" så sent som förra året att det inte finns några bevis för att en låg alkoholkonsumtion, definierad som en eller två alkohol enheter (något mer än ett vinglas) en eller två gånger i veckan, orsakar någon skada. Obs! att man ändå rekommenderar att man helt avstår från alkohol under en graviditet. (ROCG, 2006)

Slutligen vill jag ändå påpeka att många myndigheter runt om i världen (exempelvis våra svenska och dom amerikanska) menar att man helt ska avstå från alkohol under en graviditet. Detta då det inte finns någon säker gräns för när alkohol orsakar skada. Men utifrån mina exempel ovan kan man ju konstatera att riskerna med ett måttlighetsdrickande ändå måste anses som låga...

### **forts, Vin och graviditet då?**

Ett citat som jag hittade hittade på nätet får avsluta den här artikeln; "The greatest health risk to drinking an occasional glass of wine during pregnancy is that someone might see you drinking it and attack you."

#### Referenser:

Dobson et al., BMJ, 2003, 327, 468.

Juhl et al., Human Reproduction, 2003, 18, 1967-1971.

Juhl et al., Human Reproduction, 2002, 16, 2705-2709.

International Guidelines, BMJ, 1996, 312, 7-9.

Australian Government – Department of Health and Aging, Alcohol Guidelines, 2007.

NEACA - National Expert Advisory Committee on Alcohol, 2002, ISBN 0 642 82118 6.

Polygenis et al., Neurotoxicology and Teratology, 1998, 20, 61-67.

Wilkie et al., AIM Digest (Supplement), 1997, 2-4, 4.

ROCG - The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, Statement no 5, 2006.