



Andre landes anbefalinger vedrørende graviditet og alkohol

- fra England, Norge og Sverige

England

Chief Medical Officers:

- Hvis du er gravid, eller tror du kan blive gravid, er det sikrest ikke at drikke alkohol overhovedet for at holde risikoen for dit barn på et minimum.
- Alkoholforbrug i graviditeten kan føre til langvarig skade på barnet. Jo mere alkohol du drikker, jo større er risikoen.

Risikoen for skade på barnet er sandsynligvis lav, hvis du kun har drukket små mængder alkohol, før du vidste, at du var gravid, eller senere i graviditeten.

Hvis du har drukket alkohol tidligt i graviditeten, før du fandt ud af, at du er gravid, bør du undgå at drikke i resten af graviditeten. Sandsynligvis er dit barn ikke blevet skadet. Hvis du er bekymret over, hvad alkohol kan betyde for din graviditet, kan du tale med din læge eller jordemoder.

Ekspertgruppen mener, at nuværende evidens understøtter "forsigtighedsprincippet", og at der bør være klar vejledning om, at det er sikrest at undgå at drikke alkohol i graviditeten.

Kilde: UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines. Department of Health, Welsh Government, Scottish Government, August 2016

Baggrund

Alkohol kan have mange forskellige effekter på fostret. Disse omfatter en række livslange følger, der er kendt under paraplytermen FASD (fetal alcohol spectrum disorders). Typen og sværhedsgraden af følgevirkningerne afhænger af, hvor meget alkohol den gravide har drukket og på hvilket stadium af graviditeten. Der er forskningsmæssig uklarhed mht. følgerne af et lavt alkoholforbrug i graviditeten. Risikoen for fosterskader er formentlig lav, men vi kan ikke være sikre på, at et lavt alkoholforbrug er helt uden risiko.

Højt alkoholforbrug under graviditeten kan forårsage udvikling af føtalt alkoholsyndrom (FAS) hos barnet. FAS er en alvorlig tilstand, hvor børnene har:

- væksthæmning
- ansigtsabnormaliteter
- indlærings- og adfærdsmæssige forstyrrelser.

FASD er mindre omfattende end FAS, men kan resultere i fysiske, psykiske og adfærdsmæssige problemer, herunder indlæringsvanskeligheder, som kan have livslange konsekvenser. Risikoen for sådanne problemer vil sandsynligvis være større, jo større alkoholforbrug den gravide har. *

Nyere reviews har vist, at risikoen for lav fødselsvægt, præterm fødsel og væksthæmning kan være øget, hvis den gravide drikker mere end 1-2 genstande om dagen (svarende til 2/3-1 1/3 dansk genstand). Kvinder, der ønsker at holde sig under dette niveau skal være opmærksomme på ikke at undervurdere deres faktiske forbrug. Den sikre løsning helt at undgå alkohol under graviditeten.

Den foreslåede retningslinje bygger på:

- viden om de teratogene effekter af alkohol
- evidens for sammenhæng mellem alkoholforbrugets størrelse og risikoen for fosterskader
- behovet for klare og enkle råd til gravide
- erkendelsen af, at der ikke findes noget niveau af alkoholforbrug, som med sikkerhed er uden risiko for fosteret.

* Selv et regelmæssigt alkoholforbrug under højrisiko-niveauet eller et forbrug med episoder – hvor den gravide drikker 5 genstande eller flere ved samme lejlighed (binge drinking) – er forbundet med en række tilstande under FASD.

Kilde: Alcohol Guideline Review – Report from the Guidelines development group to the UK Chief Medical Officers (published January 2016 with the consultation on the language and understanding of the UK Chief Medical Officers low-risk alcohol guidelines). Department of Health, January 2016.

Norge

Helsedirektoratet:

- Gravide og ammende anbefales at afstå helt fra alkohol.
- Det er klogt at ændre alkoholvaner, allerede når du planlægger barn.

Baggrund

Alkohol er et kendt teratogen med negative effekter på fosteret ved et stort forbrug (uden nærmere angivelse). Det kan føre til FASD, herunder FAS.

Effekten af et lavt til moderat alkoholindtag i graviditeten er mere omdiskuteret.

Nogle studier viser øget forekomst af spontane aborter efter lavt til moderat alkoholindtag på 1-8 genstande/uge; mens andre studier rapporterer en række problemer med adfærd, opmærksomhed og kognition hos børnene. På den anden side har nogle studier ikke fundet signifikante effekter. En række studier er udført i Danmark, hvor mange kvinder har

et indtag af alkohol i graviditeten. Disse kvinder repræsenterer muligvis en gruppe, som har færre andre risikofaktorer for skadelig effekt på børnene, end det er tilfældet ved tidligere studier.

Kilde: Rapport om konsekvenser for fosteret/barnet ved bruk av rusmidler/avhengighetsskapende legemidler i svangerskapet. Nasjonalt folkehelseinstitutt for Helsedirektoratet, August 2015

Sverige

Folkhälsomyndigheten:

- Den bedste beskyttelse for det voksende foster er, at kvinden afstår helt og holdent fra at drikke alkohol under graviditeten.
- Selv et lille alkoholforbrug under graviditeten betragtes som et risiko-forbrug, fordi barnet bliver udsat.

Baggrund

Alkohol påvirker fosteret på celleniveau. Dannelse af nye celler påvirkes, og der er øget risiko for abort, for tidlig fødsel og misdannelser. Fra fosterets tredje leveuge (den femte uge af graviditeten) begynder barnets hjerne at udvikle sig. Udviklingen (og følsomhed) fortsætter gennem hele graviditeten, selv efter barnets fødsel. Der er konstateret indlæringsvanskeligheder og adfærdsforstyrrelser hos børn, der blev eksponeret for alkohol i fostertilstanden. Når en gravid kvinde drikker alkohol, passerer alkoholen placentabarrieren, og følgende sker:

- Barnet får samme alkoholpromille som sin mor.
- Barnet tisser noget af alkoholen ud i fostervandet, som det også drikker, hvorved alkoholen genoptages.
- Det tager lang tid for barnet at nedbryde alkohol, fordi dets lever er umoden.

Barnet er påvirket i længere tid end den gravide kvinde. Risikoen for medfødte misdannelser øges, hvis den gravide drikker en genstand om dagen eller i alt syv standard genstande om ugen i løbet af første trimester. Binge drinking indebærer særlige risici.

Hovedpointer

- Der er ingen minimumsgrænse for indtagelse af alkohol, som er sikker under graviditet.
- Der er ingen risiko-fri alkoholisk drik – der er bare forskellige mængder alkohol, som kroppen må omsætte, efter at vi har drukket.
- Hvis kvinden har drukket alkohol i store mængder (dvs. mere end 3-5 genstande ved samme lejlighed) i den tidlige graviditet (før den var erkendt) bør hun tilskyndes til at afholde sig fra alkohol fremover.
- Hvis hun gør det, reduceres risikoen for, at barnet alkohol skader barnet.

- Betingelserne for optimal fostervækst vil vende tilbage, når kvinden får et regelmæssigt liv med sund ernæring.
- Under graviditet, kan man ikke afgøre, om fosteret er blevet beskadiget af alkohol.
- Den sikreste beskyttelse for det voksende foster er, at kvinden afstår fra alkohol under hele graviditeten.

Kilde: Barnmorskans guide för samtal om alkohol, Statens folkhälsoinstitut, 2009, opdateret på hjemmesidversion, december 2015.