

Mangel på B12 kan øke risikoen for å føde for tidlig



Når du er gravid, er det flere næringsstoffer det er ekstra viktig å få rikelig mengder av. Vitamin B12 er et av næringsstoffene gravide bør være ekstra nøye med å få i seg. En ny norsk undersøkelse viser nemlig at mangel på B12 hos gravide kan medføre for tidlig fødsel.

Vitamin B12, også kalt kobalamin, er helt essensielt og livsviktig vitamin som blant annet er nødvendig for utviklingen av nervesystemet og blodceller. En tidligere studie konkluderte at undervektige [spedbarn som som ikke får tilstrekkelig B12 kan henge litt etter i den motoriske utviklingen](#). Derfor er det ekstra hvis mor ikke er nøye med å få i seg mat med tilstrekkelig B12 vitamin fra kosten ([1](#)).

Nå konkluderer en norsk studie fra 2017 at et lavt nivå av vitamin B12 fører til en økt risiko for å føde for tidlig (2). Tallene forskerne fra NTNU har brukt, kommer fra hele 11216 svangerskap i 11 land. Lav fødselsvekt og for tidlig fødsel er på verdensbasis en av de viktigste årsakene til spedbarnsdød innen de første 28 dagene etter fødselen (3). Alle slike tiltak som kan redusere risikoen for tidlige fødsler, vil dermed kunne ha en svært stor innvirkning på barnedødeligheten verden over.

Kroppen kan ikke lage B12 selv, og må dermed få dette vitaminet gjennom mat. Vitamin B12 finnes utelukkende fra animalske kilder som egg, kjøtt, fisk og melkeprodukter. For lavt inntak av disse matvarene øker derfor risikoen for at gravide utvikler vitamin B12-mangel enten før graviditet eller gjennom svangerskapet.



Den eneste måten spedbarn får i seg dette vitaminet den første tiden er fra mors lager. Hvis mor har stor mangel på B12 vil barnet ikke ha tilgang på tilstrekkelig mengde, enten det er i

magen til mor eller via morsmelken.

B12 mangel hos gravide er ikke uvanlig, til og med hos kvinner som spiser kjøtt og mat fra animalske kilder. Konsentrasjonen av B12 i mors kropp reduseres betydelig fra første trimester til tredje trimester (4). Derfor er det så viktig at kvinner fyller opp B12 lagrene både før og under svangerskapet, og helt til barnet ikke ammes lengre.

B12 vitamin (kobalamin) finner du i disse matvarene

- Lever
- Lam, geit, svin og storfekjøtt
- Eggeplomme
- Melkeprodukter
- Skalldyr skjell
- Fisk
- Krabbe, reke
- Kylling, kalkun og annet fjærkre
- Rogn og kaviar

Slik forhindrer du at du får mangel

Som du forstår er det utrolig viktig å gjøre så godt du kan for å få i deg tilstrekkelig mengde B12 vitamin når du er gravid. Det er foreløpig lite studier på effekten av B12 tilskudd under svangerskapet. Dermed kan det være lurt å begynne å fylle opp B12-lagrene så snart du begynner å planlegge å bli gravid, slik at du har nok gjennom hele svangerskapet. Det finnes flere enkle måter å få i seg dette livsviktige vitaminet på.

Jeg pleier å lage meg en deilig, næringsrik, smoothie som jeg drikker enten til frokost, lunch eller etter gravidyogaen. Jeg bruker surmelk eller kefir av økologisk helmelk og noen rå eggeplommer, som tilsammen gir meg en god dose B12 vitamin. I

tillegg til andre veldig viktige næringsstoffer for både meg og den lille. Så lenge du kjøper egg fra norske gårder er [rå eggeplommer helt trygt for gravide.](#)

Smoothie-oppskrift



- 5 dl økologisk surmelk
- 3 økologiske rå eggeplommer
- 1 ss fersk omega-3
- En banan
- En god neve frosne bær, f.eks. blåbær
- 1 ts vaniljepulver

Kjør alt i blender og nyt med god samvittighet. Ved å drikke en slik smoothie er du godt på vei for å dekke dagsbehovet ditt for B12, også som gravid. Gravide har et litt høyere behov for kobalamin, siden det er et vannløselig vitamin trenger du ikke bekymre deg for å få i deg for mye B12 vitamin. Overskuddet skilles bare ut gjennom urinen.

Norske [eksperter er bekymret for om gravide kvinner skal redusere inntaket av kjøtt](#) og animalsk produkter til et for lavt nivå, nettopp på bakgrunn av at kjøtt er så viktig for å sikre tilstrekkelig inntak av viktige næringsstoffer som blant annet vitamin B12, jern og sink. Selv har jeg forsøkt å best mulig å få i meg kjøtt, lever, egg og melkeprodukter daglig gjennom svangerskapet. Nå i skreisesongen er det bare å fråtse innpå med rogn. Det er kjempegodt og en helt super kilde for B12.

Plages du med mye svangerskapskvalme og oppkast kan det være spesielt lurt å få i deg ekstra tilskudd. Selv spiste jeg [leverkapsler fra Rein Styrke](#), et helt supert tilskudd basert på tørket lever fra unge reinsdyr. Når kvalmen er på sitt verste er det ikke nødvendigvis innmat og kjøtt som frister mest, og da er det fint å få dekket dagsbehovet for både B12 og jern (basert på tall fra [Helsedirektoratet](#)) i noen små kapsler. Et godt tips er å ta kapslene når du ikke er så kvalm, for meg har det stort sett vært enklest på kveldstid.