

28. DEC. 2016 KL. 23.01

Ny forskning: Fiskeolie i graviditeten mindsker risikoen for børneastma

Børns risiko for at få astma falder markant, hvis deres mor har spist fiskeolie i den sidste tredjedel af graviditeten.



Ny dansk forskning om fiskeolie kan have store perspektiver. (© ColourBox)

Af **Lisbeth Quass** (<mailto:liqu@dr.dk>)

Har man én gang hørt et barn hive desperat efter vejret på grund af et astmaanfald, så ved man også, hvorfor børneastma skal tages alvorligt.

Nu viser ny dansk forskning, der omtales af [Videnskab.dk](http://videnskab.dk) (<http://videnskab.dk/krop-sundhed/fiskeolie-til-gravide-forhindrer-astma-hos-deres-boern>) i dag, at risikoen for at føde et barn med astma daler med knap en tredjedel, hvis gravide kvinder spiser fiskeolie i den sidste tredjedel af graviditeten.

Resultaterne er særligt markante hos kvinder, der ikke spiser ret meget fisk, og som har en særlig genvariation.

Forskningen er offentliggjort i et af verdens førende sundhedstidsskrifter, New England Journal of Medicine, og viser, at hvert tredje astmatilfælde hos børn på fem år kan undgås, hvis deres mødre har haft blodet fyldt godt op med omega 3-fedtsyrer under graviditeten.

FAKTA OM FORSØGET

736 gravide kvinder og 695 børn har deltaget i forsøget.

De er blevet fulgt og målt løbende for at finde mulige årsager til og forebyggelse mod astma og andre sygdomme.

Halvdelen af kvinderne fik fiskeolie, som kan købes i håndkøb.

Den anden halvdel fik placebo i form af olivenolie.

De fik en daglig dosis på 4.000 milligram olie, hvilket er ti gange større end det typiske daglige indtag.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide spiser 350 gram fisk om ugen.

De kvinder, der fik fiskeolie, var i snit gravide to en halv dag længere, og deres børn var ved fødslen i snit 100 gram større.

Børnelæge og professor Hans Bisgaard fra Dansk Børneastma Center står bag studiet, som han betegner som det klare højdepunkt i sine 35 år som børneastmaforsker.

- Børneastma er den hyppigste kroniske sygdom blandt børn, den hyppigste årsag til, at børn bliver indlagt, og den hyppigste årsag til, at de får medicin og går til læge. Hvis vi kan reducere det med en tredjedel, så er det meget stort, siger han.

Større behov ved "uheldigt gen"

Samtidig fremhæver han, at det er lykkedes at identificere grupper, som har et særligt behov for at tage fiskeolie i graviditeten.

Forskerne målte nemlig ved forsøgets opstart niveauet af omega 3-fedtsyrer i de gravide kvinders blod og har sammenholdt oplysningerne med kvindernes genetiske profil.

Indtagelse af fiskeolie har - måske ikke overraskende - særlig stor effekt for kvinder, som spiser meget lidt fisk og derfor ikke har mange omega 3-fedtsyrer i blodet.

LÆS OGSÅ: [Kvinder undervurderer alderens betydning for at blive gravid \(/levnu/boern/kvinder-undervurderer-alderens-betydning-blive-gravid\)](#)

Men samtidig har nogle kvinder det, som Hans Bisgaard betegner som "et uheldigt gen", der gør det sværere at omsætte fiskeolie i kroppen.

- Og for dem bliver hyppigheden af astma hos børn halveret,

fortæller han.

Ser langsigtede perspektiver

Forskerne har fulgt kvinderne og deres børn i gennemsnitligt seks år og vil også følge dem i de kommende år.

Ifølge Hans Bisgaard må det nemlig antages, at man kan opnå samme positive effekter ved andre sygdomme, herunder kronisk tarmbetændelse, gigt og diabetes.

- Så der er et langsigtet perspektiv, der rækker ud over børneastma, siger han.

Samtidig fortæller han, at mange studier har undersøgt fiskeolies effekt på forskellige sygdomme, og at der ikke har været meldinger om bivirkninger.

Bente Klarlund: Banebrydende, men...

Professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen fra Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet betegner den nye forskning som "et superspændende og meget omfattende studie".

- Det er et banebrydende studie forstået på den måde, at det er så solidt og tyder på, at det kan dæmpe betændelsestilstande som eksempelvis astma, siger hun og tilføjer et lille aber dabei:

- Det er på den anden side ikke et studie, der kan stå alene. Vi er nødt til at have flere studier, før man eksempelvis kan anbefale gravide kvinder at tage fiskeolie som supplement.

Interesse fra omverdenen

Bente Klarlund Pedersen vurderer, at resultaterne i studiet er så markante, at andre forskere vil følge efter med opfølgende studier.

- Verden er interesseret i det her, siger hun.

LÆS OGSÅ: [Kejsersnit kan give børn astma og allergi senere i livet \(/nyheder/regionale/hovedstadsomraadet/kejsersnit-kan-give-boern-astma-og-allergi-senere-i-livet\)](/nyheder/regionale/hovedstadsomraadet/kejsersnit-kan-give-boern-astma-og-allergi-senere-i-livet)

Der har tidligere været mindre studier, som har vist noget af det samme.

I sommer påviste forskere med [et registerstudie fra Center for Føtal Programmering under Statens Serum Institut](#)

(http://www.ssi.dk/Aktuelt/Forskningsnyt/2016/2016_06_07%20Fiskeolie%20har%20betydning%20for%20astma.aspx) eksempelvis, at fiskeolie kunne påvirke risikoen for børneastma.

I studiet fra Statens Serum Institut fulgte man dog ikke kvinder og børn gennem en årrække. Studiet byggede i stedet på registerudtræk.

FAKTA OM ASTMA

- Astma er en kronisk lidelse med tilbagevendende åndenød og hvæsende vejrtrækning.
- Symptomerne kan forekomme flere gange på en dag eller uge og kan forværres under fysisk aktivitet eller om natten.
- Under et astmaanfald indsnævres luftvejene.
- Tilbagevendende astmasymptomer kan forårsage søvnløshed, træthed i dagtimerne, reduceret aktivitetsniveau og fravær fra skole og arbejde.
- WHO anslår, at 235 millioner mennesker verden over lider af astma.
- Omkring 150.000 danske børn har astma.
- Årsagen til astma er ikke helt klarlagt. Genetiske anlæg og eksempelvis partikelforurening, husstøvmider og tobaksrygning kan være risikofaktorer.
- Astma har en relativt lav dødelighed sammenlignet med andre kroniske sygdomme.

Kilder: Verdenssundhedsorganisationen (WHO) og Lungeforeningen