SAMMANFATTNING AV FORSKNINGSRAPPORTEN ALKOHOLEN OCH SAMHÄLLET 2020

Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa: Ett gemensamt ansvar

FÖRFATTARE

Sven Andreasson
Karolinska Institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap, Stockholm, Sverige

Tanya Chikritzhs
Curtin University, National Drug Research Institute, Perth, Australien

Frida Dangardt
Sahlgrenska akademin och universitetssjukhuset, Drottning Silvias barn och ungdomssjukhus, Barnfysiologi, Göteborg, Sverige

Harold Holder
Senior Scientist Emeritus och tidigare chef för Director of Prevention Research Center, Pacific Institute for Research and Evaluation, Berkely, CA, USA

Timothy Naimi
Boston Medical Center, Section on General Internal Medicine, Boston, MA, USA

Tim Stockwell
Dept of Psychology Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria, BC, Canada

Sammanfattning

Konsekvenser av exponering för alkohol i samband med graviditet

- Exponering för alkohol under graviditeten är den vanligaste orsaken till förebyggbar utvecklings störning för barn i Sverige och i hela världen. Den uppskattas påverka 1–5 procent av alla födslar per år.
- Den mest välkända konsekvensen av exponering för alkohol under fosterlivet är fetalt alkoholsyndrom (FAS), som omfattar kognitiva störningar, förändrat utseende, försämrad tillväxt och skador på det cen trala nervsystemet.
- Antalet nya fall av FAS i Sverige har uppskattats till cirka 0,1–0,3 procent av alla födslar, eller ca 100–300 fall per år, och för FASD till ca 1–3 procent. Samhällskostnaden för FAS i Sverige har lågt upp skattats till 14 miljarder kronor per år.
- Kraftig alkoholkonsumtion är en fastslagen risk faktor för ett flertal negativa konsekvenser, bland annat missfall, dödfödsel, för tidig födsel, försämrad fostertillväxt, låg födelsevikt och plötslig spädbarns död. Även låg till måttlig alkoholkonsumtion ökar risken för vissa negativa konsekvenser.
- Även om hjärnan är det organ som drabbas allvar ligast av exponering för alkohol i fosterstadiet kan också missbildningar i hjärtat, njurarna, levern, mat smältningskanalen och hormonsystemet förekomma.
- Effekterna av exponering för alkohol under fosterti den är större än från tobak, andra psykoaktiva ämnen och andra farliga ämnen som bly eller strålning.
- Möjliga orsaksmekanismer är bland andra alko holorsakad celldöd i hjärnan och skador på DNA i omogna manliga och kvinnliga könsceller, som kan ge ärftliga förändringar, det vill säga skador som kan föras vidare till kommande generationer.

Alkohol efter förlossning

- Alkohol ökar inte mjölkproduktionen och den är förknippad med att sluta amma tidigare. Alkohol framstår som en riskfaktor för plötslig spädbarnsdöd, särskilt när föräldrarna sover tillsammans med barnet.
- Säker kunskap om effekter av låg alkoholkonsum tion under amningsperioden saknas. Även låg exponering för alkohol kan påverka barnets sömn och reducera mjölkproduktionen hos modern. Med tillämpning av försiktighetsprincipen bedöms det säkrast att undvika alkoholexponering under am ningsperioden. För de som väljer att dricka bedöms dock risken av att dricka ett standardglas alkohol 2 timmar före amning som låg.

Alkoholkonsumtion kring tiden för graviditet

- Det är naturligt att tänka sig att alkohol och gravidi tet är ett problem som är begränsat till graviditeten och enbart berör kvinnor. Ingetdera är korrekt. Alkoholens påverkan på gravida kvinnor och deras barn har ett samband med alkoholkonsumtion både bland män och ickegravida kvinnor i hela befolk ningen.
- Över 80 procent av svenska kvinnor dricker alkohol under året före graviditeten och 14 procent dricker mycket. I allmänhet är det få kvinnor som minskar sin konsumtion innan de har fått besked om att de är gravida.
- Mäns alkoholkonsumtion innan graviditeten kan ge skador på fostret och möjligen också på följande generationer genom förändringar av spermiernas arvsmassa.

Evidens för effektiva åtgärder

- Åtgärder som begränsar tillgängligheten, kostnaden och marknadsföringen av alkohol har visat sig vara effektiva för att begränsa hög alkoholkonsumtion (till exempel berusningsdrickande) och alkoholre laterade skador i befolkningen. Det gäller också personer i fertil ålder i befolkningen och effekter på graviditeter och spädbarns hälsa av sådana åtgärder har påvisats.
- Evidensen för riskerna med alkoholkonsumtion och graviditet bör göras allmänt kända för att stödja informerade beslut av b eslutsfattare och konsu menter. Kvinnor som väljer att dricka alkohol under graviditeten ska inte stigmatiseras eller rapporteras till andra myndigheter av hälsovården.
- Rekommendationerna i de flesta höginkomstländers riktlinjer är att det säkraste är att inte dricka alkohol under graviditeten.
- Evidensen för effekter av låga doser av alkohol un der graviditeten från olika studier på människor och djur är blandad. Sammantaget pekar de dock på att ingen alkohol under graviditeten är det säkraste.

Rekommendationer, sammanfattning

- Åtgärder som ökar kostnaden för, minskar tillgången till och minskar marknadsföringen av alkoholdrycker är nödvändiga för att vidmakthålla en omgivning med låg risk för alkoholrelaterade fosterskador.
- Det är ett gemensamt ansvar för samhället i stort och för hälsovården att öka medvetenheten om riskerna med exponering för alkohol under gravi diteten och ge stöd till gravida kvinnor och deras partner i att hantera dessa risker och deras konse kvenser.
- Personer som planerar graviditet, såväl kvinnor som deras partner, kan förbättra sannolikheten för att få friska barn genom att undvika eller minimera expo nering för alkohol.
- Det är säkrast att inte konsumera alkohol under graviditeten. Partner kan också välja att undvika alkoholkonsumtion under den här perioden. Om de väljer att dricka bör de göra det inom riktlinjerna för lågriskkonsumtion.
- Det är också säkrast att inte dricka alkohol vid am ning. De som väljer att dricka bör begränsa konsum tionen till 1 standardglas två timmar före amning.
- Ett nationellt kompetenscentrum bör skapas i Sverige, med uppgift att utveckla åtgärder för att minska exponering för alkohol under graviditet, samla in data om omfattningen av exponering och ge utbildning i screening och behandling.

Vill du läsa hela rapporten – gå in på:

https://www.iogt.se/vad-vi-gor/forskning-och-samverkan/forskningsrapporter/alkohol-och-graviditet/

