



KuBiCo
Kuopio Birth Cohort



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Embargo perjantai 14.8. kello 11.00

Lähes kolmannes käyttää liian vähän D-vitamiinia raskausaikana, lievä masennusoiretta joka kymmenennellä

Laajan raskauteen liittyvän terveystutkimuksen ensimmäiset tulokset on saatu: raskaana olevat syövät pääasiassa terveellisesti, mutta D-vitamiinin saannissa on ongelmia, lievää masentuneisuutta on joka kymmenennellä.

Laajan raskauteen ja syntyneisiin lapsiin liittyvän Kuopio Birth Cohort -terveystutkimuksen ensimmäiset tutkimustulokset antavat hyvän kuvan suomalaisnaisten raskaudenajan ravinnosta ja elämäntavoista.

Tutkijat selvittävät vuonna 2012 KYSissä käynnistyneessä suurtutkimuksessa, mitä kohdussa tapahtuu, mitä odotusaikana tapahtuu ja miten se näkyy lapsen myöhemmässä elämässä.

- Seuraamme raskaana olevan naisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja ravitsemuksen vaikutusta syntyvän lapsen elimistön ja terveyden kehittymiseen yhteistyössä monen eri tutkimuslaitoksen (THL ja Itä-Suomen yliopisto) tutkijoiden kanssa, KYSin naistentautien ja synnytysklinikan vt. ylilääkäri **Leea Keski-Nisula** tiivistää.

Kuopio Birth Cohort -tutkimukseen on tähän mennessä osallistunut noin 3 000 raskaana olevaa tai jo synnyttäneitä äitiä ja 2 500 syntynyttä lasta. Tavoitteena on saada tutkimukseen viiden vuoden aikana 10 000 äiti-lapsi-paria. Yhtä laajaa pääosin sähköisiin kyselyihin perustuva tutkimusta äidin ja lapsen terveydestä ei ole Suomessa aiemmin tehty.

Kasviksia ja marjoja reilusti yli suositusten

Kaikille raskaana oleville naisille suositellaan 10 µg:n D-vitamiinilisää ympäri vuoden. KuBiCo-tutkimustuloksista selviää, että yleisten suositusten mukaisen määrän D-vitamiinilisää sai vain noin 70 prosenttia tutkittavista. Puolestaan luontaistuotteiden käyttö oli raskausaikana vähäistä (alle kaksi prosenttia) ja muutenkin hyvin suuri osa raskaana olevista käytti ravintolisää kohtuullisesti, kertoo ravitsemustutkija, dosentti **Sari Voutilainen** Itä-Suomen yliopistosta.

- Raskausaikana vältettäviä elintarvikkeita ovat alkoholin lisäksi mm. tietyt kala- ja maksaruuat, pellavansiemenet ja -rouhe, joiden lisäksi salmiakin, lakritsin ja kahvin käytölle on esitetty käyttörajoituksia. Tutkittavat noudattivat erittäin hyvin näitä rajoituksia, esimerkiksi vain kolme

prosenttia tutkittavista käytti kahvia yli suositellun kolme kuppia vuorokaudessa, Voutilainen toteaa.

Lisäksi KuBiCo-tutkittavat söivät raskausaikana keskimäärin kasviksia, marjoja ja hedelmiä reilusti yli suositellun puoli kilogrammaa päivässä. Folaatin ja D-vitamiinin saanti ravinnosta kuitenkin jäi hieman alle suositeltujen määrien, minkä vuoksi monivitamiinivalmisteiden käyttö raskausaikana on hyvin perusteltua.

- Yhteenvedona näyttää siltä että tutkimukseen mukaan lähteneet raskaana olevat naiset söivät pääsääntöisesti erittäin hyvin sekä alku-, että loppuraskauden aikana noudattaen yleisiä ravitsemussuosituksia, Voutilainen tiivistää.

Ruokavaliosta palautetta sähköpostiin

KuBiCo-tutkimuksessa äidin ravinnonkäyttö selvitetään raskausaikana kaksi kertaa, raskauden ensimmäisen ja viimeisen kolmanneksen aikana.

Tutkittava saa ruokavaliostaan henkilökohtaisen palautteen välittömästi täytettyään kyselyt. Palaute pohjautuu voimassaoleviin Valtion ravitsemusneuvottelutoimikunnan ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjeisiin ja suosituksiin. Kyselyn ja palautteen teknisen toteutuksen on suunnitellut Istekki Oy.

Raskaana oleva nainen voi hyödyntää henkilökohtaista ruokavaliopalautetta koko raskausajan. Palautteen tarkoituksena on toimia odottajan tukena raskausaikana ja helpottaa äitiysneuvoloiden työtä ja sen on saanut vajaan kahden vuoden aikana yli 2 500 KuBiCo-tutkittavaa.

Äidin mielialan merkitystä syntyvälle lapselle selvitetään

On arvioitu, että mittaustavasta riippuen psyykkisestä kuormittuneisuudesta kärsii 10–41 prosenttia raskaana olevista naisista. Mikäli kuormittuneisuus on liiallista, se saattaa johtaa masennukseen jo raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen.

- KuBiCo-tutkimuksessa noin joka kymmenes äiti kertoi mielialaa kartoittavassa kyselyssä lievästä masennusoireista. Kuitenkin vain noin puolet tästä joukosta kärsi oireilusta, joka viittaa varsinaiseen masennukseen, toteaa dosentti, psykiatrian erikoislääkäri **Soili Lehto** Itä-Suomen yliopistosta ja KYSin psykiatrian klinikasta.

Lehto kertoo, että mielialaoireisiin kytkeytyvien elimistön säätelytekijöiden epätasapainon on ehdotettu vaikuttavan sikiön kehitykseen haitallisella tavalla. Väitettä tutkitaan KuBiCo-tutkimuksessa.

- Määritämme elimistön säätelytekijöitä äidin verinäytteen lisäksi myös istukasta ja napaverinäytteestä, Lehto täsmentää.

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPUIRIN KY
PL 900
70029 KYS

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 40
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Kotkankallionkatu 14
Kuopio

TARINAN SAIRAALA
PL 500
70029 KYS
Tarinaharjuntie 49
Siilinjärvi

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

KuBiCo-tutkimuksessa annetaan raskaana oleville ja synnyttäneille naisille myös palautetta omista mielialakyselyn vastauksista.

- Raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen edistää pitkällä tähtäimellä sekä äidin että lapsen terveyttä, dosentti Soili Lehto jatkaa. Toivomme, että tutkimus voisi paitsi tuottaa uutta tietoa, myös auttaa edistämään perheiden hyvinvointia.

Tupakointi vähentää istukan aineenvaihduntaa

KuBiCo-tutkimuksessa selvitetään myös ravitsemuksen ja nautintoaineiden vaikutusta istukan aineenvaihduntaan. Noin neljä prosenttia KuBiCo-tutkittavista tupakoi tai kertoi käyttäneen alkoholia raskausaikana. Tupakoinnin vaikutusta istukan aineenvaihduntaan selvitettiin reilusta 1 000:sta äiti-lapsipariaineistosta.

Professori **Markku Pasanen** Itä-Suomen yliopistosta osoitti, että tupakointi vaikuttaa istukan aineenvaihduntaan vähentäen istukan naishormonien tuotantoa ja samalla myös lapsen syntymäpainoa.

Tulos on vahvistanut aikaisempien pienten aineistojen tuloksia; tupakointi lisää oksidatiivista stressiä (hapetusstressiä) istukassa ja sikiössä. Muutoksen pitkäaikaista merkitystä lapsen myöhempään terveyteen selvitetään lapselle kohdistuvissa jatkoseurannoissa.

Tietolaatikko

- KuBiCo (Kuopio Birth Cohort) -niminen tutkimus käynnistyi KYSissä 1.7.2012. Viisivuotisen tutkimuksen tavoitteena on äitien ja lasten terveyden edistäminen.
- Tutkimukseen voivat osallistua kaikki KYSissä synnyttävät äidit. KYSissä syntyy vuosittain noin 2 500 vauvaa.
- Tutkimuksessa käytetään olemassa olevia rekisteri- ja lomaketietoja.
- Tutkittavilta kerätään myös seerumi- ja dna-näytteet, kotipölyä, istukka- ja napaverinäytteitä sekä mikrobinäyte vauvan suuontelosta. Lasta ei kuitenkaan pistetä. Tutkittavia pyydetään täyttämään myös sähköisiä kyselyjä.
- Lapsikohtaiset kyselyt tehdään noin vuoden välein, kunnes lapsi täyttää 6 vuotta. Sen jälkeen kyselyjä tehdään ajoittain, kunnes nuori täyttää 18 vuotta.
- Syyskuusta 2013 lähtien äidit ovat vastanneet myös ravintokyselyyn. Vuorokauden kuluttua vastauksesta äiti saa sähköpostiinsa henkilökohtaisen ruokavaliopalautteen.
- Tutkimuksen tekevät KYS, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Isteikki Oy.



- Tutkimuksen viralliset nettisivut löytyvät osoitteesta www.kubico.fi

Lisätietoja:

KYSin naistentautien ja synnytysklinikan tutkimushoitaja, kättilö Heli Leinonen 044 717 2725

KYSin naistentautien ja synnytysklinikan vt. ylilääkäri, ma. professori Leea Keski-Nisula, p. 044 717 5509

Dosentti, ravitsemustutkija Sari Voutilainen Itä-Suomen yliopistosta vastaa kysymyksiin tutkimuksen ravintokyselystä, p. 040 355 2786

Dosentti Soili Lehto Itä-Suomen yliopistosta ja KYSin psykiatrian klinikalta vastaa kysymyksiin tutkimuksen mielenterveyteen liittyvistä asioista, p. 044 717 2971

Itä-Suomen yliopiston professori Markku Pasanen vastaa kysymyksiin tutkimuksen tupakkaan ja istukan aineenvaihduntaan liittyvistä asioista, p. 040 719 9346

Istekki Oy:n toimitusjohtaja Urpo Karjalainen, p. 040 808 0701 ja palvelupäällikkö Vesa Laukkanen, p. 040 808 079 vastaavat sähköisesti toteutettuihin tietokyselyihin liittyviin kysymyksiin

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPIIIRIN KY
PL 900
70029 KYS

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 40
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Kotkankallionkatu 14
Kuopio

TARINAN SAIRAALA
PL 500
70029 KYS
Tarinaharjuntie 49
Siilinjärvi

Vaihe (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3