

---

# Bedrer vitamintilskudd til svangre kvinner barnas IQ?

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KRISTOFFER BRODWALL

Barne- og ungdomsklinikken  
Haukeland universitetssykehus

---

**Tilskudd av mikronæringsstoffer under svangerskapet kan bedre den intellektuelle utviklingen i områder med høy forekomst av underernæring, viser en studie fra Kina.**



Illustrasjonsfoto: stock\_colors/iStock.

God ernæring er en forutsetning for normal hjerneutvikling hos fostre og barn. I mange lav- og mellominntektsland er mangel på mikronæringsstoffer svært vanlig. Det er estimert at 250 millioner barn er utsatt for forsinket intellektuell utvikling.

I en studie fra rurale strøk vest i Kina ble 4 606 gravide kvinner klyngerandomisert til å få tilskudd med enten folsyre, folsyre og jern eller multivitamin. Multivitaminet inneholdt anbefalte doser av 15 vitaminer og mineraler, inkludert folsyre og jern. I en oppfølgingsstudie ble ca. 700 barn i hver av de tre gruppene undersøkt med en IQ-test (Wechsler Intelligence Scale for Children, WISC-IV) da de var 10–14 år gamle [\(1\)](#).

Det var ingen forskjell på de som fikk folsyre og de som fikk folsyre og jern, men barn av mødre som hadde fått multivitamin under svangerskapet hadde signifikant høyere IQ enn de to andre gruppene (hhv. 1,13 og 1,37 IQ-poeng mer; 95 % KI var hhv. 0,15–2,10 og 0,43–2,32). På tester av verbal forståelse var forskjellen enda større. Der mor startet med multivitamin tilskudd før svangerskapsuke 12 og/eller hadde tatt minst 180 dagsdoser, hadde barna over 2 poeng høyere total IQ-skår og over 4 IQ-poeng mer på de verbale testene, sammenlignet med de to andre gruppene. Andelen med forsinket utvikling var dessuten lavere blant barn av mødre som hadde fått multivitaminer enn i de andre gruppene.

Forfatterne konkluderer med at rutinemessig tilskudd av mikronæringsstoffer bør vurderes for å bedre den intellektuelle utviklingen i befolkninger med høy forekomst av underernæring.

---

## LITTERATUR

1. Zhu Z, Cheng Y, Zeng L et al. Association of antenatal micronutrient supplementation with adolescent intellectual development in rural western China: 14-year follow-up from a randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 2018; 172: 832 - 41. [[PubMed](#)][[CrossRef](#)]

---

Publisert: 15. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0618  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.