
Kosttilskudd erstatter ikke sunn mat for gravide

DEBATT

THEA MYKLEBUST-HANSEN

thea@melk.no

Thea Myklebust-Hansen er M.Sc. og seniorrådgiver for ernæring ved Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter:

Hun er ansatt i Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter.

ELLEN ULLEBERG

Ellen Ulleberg er ph.d. og fagsjef for ernæring ved Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter:

Hun er ansatt i Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter.

Når kosttilskudd blir brukt som en snarvei fremfor et supplement, risikerer vi å undergrave betydningen av et sunt og variert kosthold i svangerskapet.

Det er ti år siden helsemyndighetene slo alarm da data fra Den norske mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa) viste at halvparten av gravide og ammende i Norge ikke får i seg nok av mineralet jod (1). Lite tyder på at situasjonen er annerledes i dag (2).

Fosteret og spedbarn som ammes, er avhengige av mors jodinntak. Selv mild til moderat jodmangel hos mor kan påvirke barnet negativt, både når det gjelder fødselsutfallet og utviklingen videre i livet, som nevrologisk og kognitiv utvikling, inkludert motorikk og språkferdigheter (3–5).

Dropper mat, velger piller

De største kildene til jod i norsk kosthold er meieriprodukter (særlig melk og yoghurt) og hvit fisk (6). Dette er også årsaken til at Helsedirektoratet anbefaler et daglig inntak av tre porsjoner meieriprodukter med mindre fett, hvorav to av tre porsjoner anbefales å være melk, syrnet melk eller yoghurt (7). Dessverre spiser mange kvinner stadig mindre av både fisk, melk og yoghurt (6).

«Dessverre spiser mange kvinner stadig mindre av både fisk, melk og yoghurt»

Norstat gjennomførte i 2019 og 2025 en landsrepresentativ undersøkelse blant gravide og småbarnsmødre på vegne av Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter (8). Undersøkelsene avdekket en positiv utvikling: Flere kjenner nå til at jod er viktig (76 % i 2025, mot 71 % i 2019). Likevel ser vi en tydelig endring i hva kvinnene gjør for å få i seg nok jod. I 2019 oppga 43 % at de tok kosttilskudd for å sikre inntaket av jod, i 2025 var tallet økt til hele 73 %. Dette har skjedd på bekostning av matvarekildene, som alle har hatt en nedgang.

Det er urovekkende at flere velger kosttilskudd fremfor mat for å få i seg jod, til tross for økt kunnskap om matvarekilder. Både fisk og melk bidrar med mye mer positivt i mors kosthold enn bare jod og inngår i et sunt kosthold i tråd med de norske kostrådene (7). Meieriprodukter er blant annet vår største kilde til kalsium og er også kilde til blant annet proteiner, vitamin B12 og B2 (6).

Viktig når det brukes riktig

Maten bør være den gravides primære kilde til næringsstoffer, noe som også understrekes i Nasjonal faglig retningslinje for svangerskapsomsorgen (9), og er årsaken til at helsemyndighetene nylig innførte et berikningsprogram for jod (10). Et unntak er folat, der kosttilskudd anbefales til alle.

«Maten bør være den gravides primære kilde til næringsstoffer, og er årsaken til at helsemyndighetene nylig innførte et berikningsprogram for jod»

For noen kan tilskudd av jod være nødvendig. Likevel bør vi være bekymret dersom sunn mat droppes til fordel for tilskudd. Tilskudd bør ikke være en enkel løsning hverken for den gravide eller for helsepersonell.

I svangerskapsomsorgen kan helsepersonell få en indikasjon på om kvinnene står i fare for å få i seg for lite jod ved å spørre: «Spiser du fisk? Drikker du melk?» Disse spørsmålene kan også åpne for en verdifull samtale om ernæringsstatus og kosthold til en gruppe som kan være svært motiverte for kostholdsendring.

Helsepersonell må ivareta mange hensyn i møte med gravide i svangerskapsomsorgen. Det kan være en krevende oppgave, likevel bør ikke kosttilskudd løftes høyere enn viktigheten av et godt sammensatt kosthold.

Budskapet er ikke så vanskelig. Du finner det på enhver kosttilskuddpakke regulert i henhold til norsk lov: «erstatter ikke et sunt og variert kosthold» (11).

LITTERATUR

1. Nasjonalt råd for ernæring. Risiko for jodmangel i Norge – identifisering av et akutt behov for tiltak. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/risiko-for-jodmangel-i-norge-identifisering-av-et-akutt-behov-for-tiltak/Risiko%20for%20jodmangel%20i%20Norge%20%E2%80%93%20Identifisering%20av%20et%20akutt%20behov%20for%20tiltak.pdf/_/attachment/inline/cf5bfe92-959f-42fc-8258-cc66c8d839e2:c5d0ab8c7c1bb456664ec681781e4914e51a0dd4/Risiko%20for%20jodmangel%20i%20Norge%20%E2%80%93%20Identifisering%20av%20et%20akutt%20behov%20for%20tiltak.pdf Lest 5.5.2026.
2. Henjum S, Abel MH, Meltzer HM et al. Er inntaket av jod i befolkningen tilstrekkelig? Tidsskr Nor Laegeforen 2019; 139. doi: 10.4045/tidsskr.18.0319. [PubMed][CrossRef]
3. Abel MH, Caspersen IH, Sengpiel V et al. Insufficient maternal iodine intake is associated with subfecundity, reduced foetal growth, and adverse pregnancy outcomes in the Norwegian Mother, Father and Child Cohort Study. BMC Med 2020; 18: 211. [PubMed]
4. Abel MH, Caspersen IH, Meltzer HM et al. Suboptimal Maternal Iodine Intake Is Associated with Impaired Child Neurodevelopment at 3 Years of Age in the Norwegian Mother and Child Cohort Study. J Nutr 2017; 147: 1314–24. [PubMed]
5. Monaghan AM, Mulhern MS, McSorley EM et al. Associations between maternal urinary iodine assessment, dietary iodine intakes and neurodevelopmental outcomes in the child: a systematic review. Thyroid Res 2021; 14: 14. [PubMed]
6. Myhre JB, Brodin MMA, Andersen LF. Norkost 4. Oslo: Helsedirektoratet, 2024. www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-4 Lest 5.5.2026.
7. Helsedirektoratet. Kostråd fra Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene> Lest 23.10.2025.
8. Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter. Undersøkelse om jod blant gravide. <https://www.melk.no/Kosthold-og-helse/Gravide-og-ammende/Undersokelse-om-jod-blant-gravide> Lest 9.6.2026.
9. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for svangerskapsomsorgen. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/svangerskapsomsorgen> Lest 5.5.2026.

10. Abel MH, Hay G, Lamglait-Solberg A et al. Innføring av jodberikningsprogram i Norge. Norsk tidsskrift for ernæring 2025; 23. doi: 10.18261/ntfe.23.2.6. [CrossRef]

11. FOR-2004-05-20-755. Forskrift om kosttilskudd.

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755> Lest 6.4.2026.

Publisert: 22. juli 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0327

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 22. juli 2026.