

Låg energitillgänglighet hos kvinnor - påverkan på reproduktivhälsa samt energi- och benmetabolism

Ottsen A.K. Department of Human Nutrition, University of Copenhagen & Segerström Å. Department of , University of Lund

LÅG ENERGITILLGÄNGLIGHET

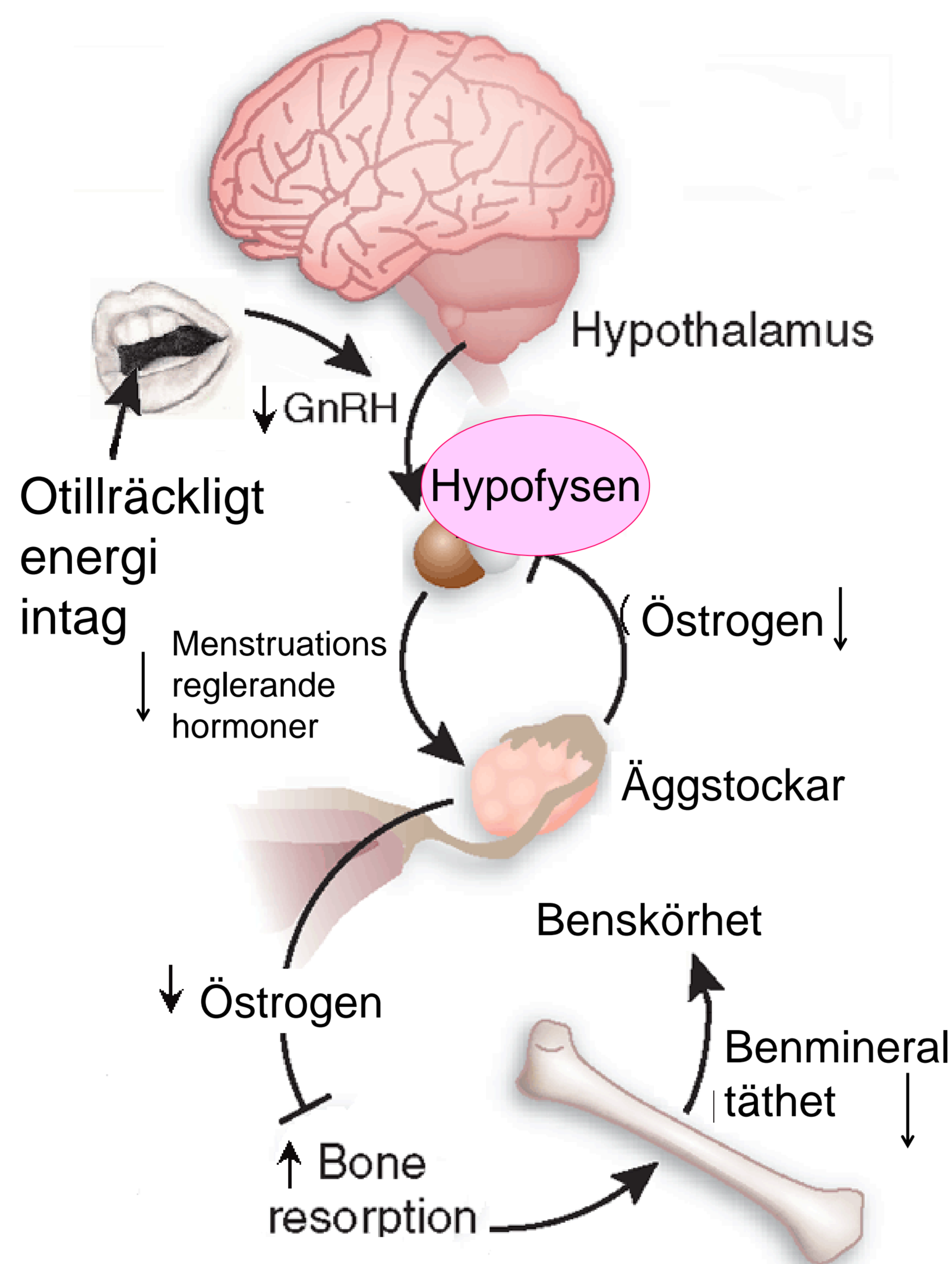
Energitillgänglighet beskrivs som den mängd energi som kommer från mat intag som finns tillgänglig under en dag utöver den energi som förbrukas vid träning. Energitillgänglighet är relaterat till fettfri kroppsvikt.

Låg energitillgänglighet och hälsorisker

Stört ätbeteende med lågt energiintag är vanligt hos kvinnor i västvärlden, där ungefär 20% av befolkningen är drabbad. Lågt energiintag är vanligast förekommande i fertilålder (15-54 år). Lågt energiintag är kopplat flera hälsorisker så som menstruationsrubbing, låg kalkhalt i skelettet och hjärt-kärl sjukdomar. Potentiellt är det inte bara kvinna själv som drabbas utav lågt energiintag, utan även den framtida hälsan hos ett eventuellt foster. Svält hos modern under den första och mellersta delen av graviditeten har visats kunna påverka blodsocker toleransen i vuxen ålder hos fostret, vilket är en av de största riskfaktorerna för typ 2 diabetes.

Påverkan på energiförbrukning

Istället för att förlora i vikt kontinuerligt vid låg energitillgänglighet, är dessa kvinnor viktstabla. Koppens basala ämnesomsättning blir lägre för att förbruks så lite energi som möjligt.



Påverkan på reproduktivhälsa

Redan efter fem dagar med låg energitillgänglighet har man kunna se sjunkande halter av de kvinnliga könshormonerna, östrogen och progesteron, hos fiska kvinnor. Om låg energitillgänglighet vara under längre tid kommer nivåerna av kvinnliga könshormoner att sjunka ytterligare, vilket leder till menstruationen tillslut uteblir.

Symtom på låg energitillgänglighet

- Yrsel / blodtrycksfall
- Förlångsammad tarmfunktion
- Fryser lätt
- Påverkad menstruation
- Blir lätt skadad

Påverkan på benmineral täthet

Östrogen stoppar upp förlusten benmineral (kalk). Låga halter av östrogen, som vid låg energitillgänglighet, gör att förlusten av benmineral blir större än vid höga halter av östrogen. Stora förluster av benmineral leder till benskörhet.

20% av kvinnor i västvärlden i fertil ålder, har ett stort ätbeteende med lågt energiintag

Kvinnor med låg energitillgänglighet har ökad risk att drabbas av menstruationsrubbingar

Kvinnor med låg energitillgänglighet har ökad risk att drabbas av benskörhet

