

LUONTO JA LAAKE

Heli MalmLT, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri
HYKS, Teratologinen tietopalvelu

Ravintolisät, kasvirohdosvalmisteet ja raskaus – eikö luonnollinen olekaan turvallista?

Ravintolisien ja kasvirohdosvalmisteiden käyttö on yleistä raskauden aikana. Nämä valmisteet voivat kuitenkin sisältää sikiön kannalta haitallisia aineita. Koska niiden hyödyistä ei juuri ole näyttöä, on käyttöä viisainta välttää raskauden ja imetyksen aikana.

35-vuotias nainen soittaa alku-raskaudessa Teratologiseen tietopalveluun varmistaakseen, ovatko hänen käyttämänsä valmisteet turvallisia raskauden aikana. Hänellä on käytössään uupumuksen, stressin sekä iho-oireiden hoitoon A-vitamiinia 24 000 IU päivittäin, E-vitamiinia 350 mg kahdesti viikossa sekä lisäksi C-, D- ja K-vitamiinivalmisteet. Hän käyttää myös seleeni-, kromi-, merilevä-, ubikinoni-, karnosiini-, sinkki- ja rasvahappovalmisteita, melatoniinia (2,5 mg x 1), männyn kuoriute-, helokkiöljy-, rohtovirmajuuri- ja kehäkukkavalmisteita, magnesiumsulfaattia (140 mg x 1), hibiskus-, kamomilla-, pinaatti- ja fenkolinsiemenvalmistetta sekä yrttimehua ja karpalouutetta. Miten äitiä tulisi neuvoa?

Käyttö on yleistä, mutta siitä ei kerrota

Internet-kyselyyn perustuvassa poikkitaivassa, yli 20 maata käsittävässä tutkimuksessa suomalaisnaisista 8,7 % käytti ravintolisiä ja kasvirohdoslääkkeitä raskauden aikana. Luvut vaihtelivat Ruotsin 4,3 %:sta Venäjän 69,0 %:iin; USA:ssa näitä valmisteita käytti lähes joka kolmas nainen. Tyyppillinen käyttäjä on tupakoimaton, yli 30-vuotias, hyvin koulutettu nainen, jonka tulotaso on keskimääräistä korkeampi.

Merkittävää on, että lähes 80 % raskaana olevista ei kerro terveydenhoitohenkilökunnalle ravintolisien ja kasvirohdosvalmisteiden käytöstä. Syyinä on pelko kielteisestä suhtau-

tumisesta tai yksinkertaisesti se, että käytöstä ei erikseen kysytä.

Miksi ravintolisiä ja kasvirohdosvalmisteita käytetään raskauden aikana?

Ravintolisien ja kasvirohdosvalmisteiden käyttöä perustellaan usein kokonaisvaltaisella hyvinvoinnista huolehtimisella, ja luonnonläheisyys elämäntapana vetoaa käyttäjiin. Nämä valmisteet koetaan myös tavallisia lääkkeitä turvallisemmiksi. Naiset, jotka käyttävät ravintolisiä ja kasvirohdosvalmisteita jo ennen raskautta, jatkavat niiden käyttöä usein myös raskausaikana.

Monet voivat myös pelätä lääkeaineiden aiheuttamia haittoja, ja

huoli saattaa korostua raskauden aikana, kun pelätään erityisesti lääkkeiden sikiöhaittoja. Raskaana olevilla ravintolisien ja kasvirohdosvalmistesten käyttö kuitenkin usein täydentää käytössä olevaa lääkitystä mutta ei välttämättä korvaa sitä.

Raskauden aikana ravintolisiä ja kasvirohdosvalmisteita käytetään korostamaan raskauskokemukseen liittyvää mielihyvää: käyttö mahdollistaa raskaudenajan kokemusten omahallintaa vastapainona teknistyvälle ja auktoritatiiviselle terveydenhuollolle. **Taulukossa 1** on lueteltu yleisiä, raskauden aikana käytössä olevia kasvirohdoksia, joista valmistetaan erilaisia ravintolisiä ja kasvirohdosvalmisteita.

Käyttöön liittyvät vaarat

Rajallinen kokemus inkivääriin ja punahattu-uutevalmisteiden käytöstä ei viittaa merkittävään sikiövaurioriskiin. Ravintolisien ja kasvirohdosvalmisteiden sisältämien yhdisteiden biologiset vaikutukset tunnetaan kuitenkin huonosti, ja tietoa istukkaläpisevyydestä, vaikutuksista istukan toimintaan ja sikiön kehitykseen on vähän. Myös tieto tehosta on puutteellista. Monet kasvirohdosvalmisteet ovat väkiviinan vahvuisia etanoliuutteita, mikä myös on otettava huomioon raskauden ja imetyksen aikana.

Koska kaikkia valmisteita ei valvota systemaattisesti, laatu ja sisältö voivat vaihdella valmiste-erien ja valmisteiden välillä. Tuoteseloste ei siksi välttämättä vastaa sisältöä, joka saattaa vaihdella huomattavasti johtuen esimerkiksi valmistusmenetelmästä, sadonkorjuun ajankohdasta ja siitä, mitä kasvin osia valmisteet sisältävät ja mistä ne on kerätty. Lisäksi valmisteet voivat sisältää myös muita lääkekasveja tai aineita kuin pakkauksessa on ilmoitettu; toisaalta valmisteista voi puuttua luvattu ainesosa kokonaan.

Kasvirohdokset voivat olla sinänsä haitallisia (**taulukko 1**). Monet kasvit sisältävät myös bentseenijohdoksia tai pyrrolitsidiinialkaloideja, jotka

ovat potentiaalisesti perimätoksisia tai syöpävaarallisia aineita. Osa kasvialkaloideista on eläinkokeissa aiheuttanut epämuodostumia.

Valmisteeseen on myös voinut tahallisesti tai valmistusvirheen vuoksi joutua myrkyllisiä lääkekasveja, torjunta-aineita ja raskasmetalleja,

kuten lyijyä ja elohopeaa, sekä muita terveydelle vaarallisia aineita, kuten arsenikkia tai biologisia toksiineja (esim. aflatoksiineja). Lyijy ja orgaaninen elohopea voivat vaurioittaa sikiön kehittyvää keskushermostoa. Nukleiinihapposynteesiä estävät aflatoksiinit ovat karsinogeenisia ja eläinkokeissa teratogeenisia.

Taulukko 1. Kasvirohdoksia, joista valmistetaan raskauden aikana yleisesti käytettyjä kasviperäisiä valmisteita.

Kasvi	Käyttöaiheita	Huomioitavaa
Punahattu <i>Echinacea spp.</i>	Flunssan ennaltaehkäisy ja hoito	Tehoa osoitettu vain pienellä osalla lääkevalmisteista Sytokiinituotannon väheneminen Vaikutus angiogeneesiin hiirillä
Inkivääri <i>Zingiber officinale</i>	Raskauspahoinvointi	Ristiriitainen näyttö tehosta Antioksidatiivinen ja tulehduksia ja hyttymistä estävä vaikutus Androgeeninen ja ohjattua solu-kuolemaa lisäävä vaikutus Karsinogeeninen vaikutus (safroli)
Kamomilla <i>Matricaria recutita</i>	Vatsavaivat, unettomuus	Tehoa ei osoitettu Mahdollinen hyttymistä estävä vaikutus
Karpalo <i>Vaccinium macrocarpon</i>	Virtsatieinfektio	Tehoa ei osoitettu
Koiranruusu <i>Rosa canina</i>	Ummetus, virtsavaivat, reuma	Tehoa ei osoitettu
Merilevävalmisteet		Liiallinen jodinsaanti voi haitata sikiön kilpirauhasen toimintaa
Rohtosappi <i>Centaurium erythraea</i>	Suolistovaivat	Tehoa ei osoitettu
Vadelmanlehti <i>Rubus idaeus</i>	Vatsavaivat, turvotus	Tehoa ei osoitettu
Rohtovirmajuuri <i>Valeriana officinalis</i>	Unettomuuden hoito	Tehoa osoitettu osalla lääkevalmisteista Lievien jännitystilojen hoito Unihäiriöiden hoito
Vihreä tee <i>Camellia sinensis</i>		Mahdollinen alentava vaikutus plasman folaattitasoon (ristiriitaisia tuloksia) Runsas kofeiinin saanti yhdistetty keskenmenon ja pienipainoisuuden riskiin



VAIN VERKOSSA!

Sic! 1/2016:
Kasviperäisten valmisteiden
käyttö järkevöityy vuoro-
puhelussa potilaan kanssa
sic.fimea.fi

©Stock/ktmoffitt

*Raskauden aikaiselle
lääkkeiden ja muiden
valmisteiden käytölle on
aina oltava selkeä syy.*

Joskus valmisteisiin on lisätty myös synteettistä lääkeainetta, joka voi olla haitallinen sikiön kehitykselle. Vuonna 2009 myynnistä vedettiin kurkumavalmiste Fortodol, josta oli löydetty nimesulidia. Nimesulidi on ei-selektiivinen, COX-2-painotteinen tulehduskipulääke, jonka käyttöön liittyy maksavaurion vaara. Lisäksi lääkkeen käyttö raskauden jälkipuoliskolla voi aiheuttaa sikiön oikovirtauskanavan ennenaikaisen sulkeutumisen ja aiheuttaa sikiölle pahimmillaan kuolemaan johta-

van munuaisvaurion. Laihdutusvalmisteista on löydetty sibutramiinia, jonka raskaudenaikainen käyttö on yhdistetty synnyntäisen sydänvian riskiin. Sibutramiini on keskushermostoon vaikuttava laihdutuslääke, jonka myyntilupa lakkautettiin vuonna 2010 koko EU:n alueella vakavien sydän- ja verenkiertohaittojen vuoksi.

Harva valmiste on raskauden aikana tarpeen

Raskauden aikaiselle lääkkeiden ja muiden valmisteiden käytölle on aina oltava selkeä syy. Raskauden aikana tarpeellisia ovat lähinnä rauta-, foolihappo- ja D-vitamiinilisät voimassa olevien ravitsemussuosituksen mukaisesti. Valmisteita, joiden käyttö ei ole välttämätöntä ja joiden hyödyistä ja vaaroista ei ole riittävästi tietoa, ei pidä käyttää.

- Dante G, ym. Herb remedies during pregnancy: a systematic review of controlled clinical trials. *J Matern Fetal Neonatal Med* 2013; 26: 306–12.
- Hall HR, Jolly K. Women's use of complementary and alternative medicines during pregnancy: a cross-sectional study. *Midwifery* 2014; 30: 499–505.
- Izzo AA, ym. A Critical approach to evaluating clinical efficacy, adverse events and drug interactions of herbal remedies. *Phytother Res* 2016; 30: 691–700.
- Kennedy DA, ym. Herbal medicine use in pregnancy: results of a multinational study. *BMC Complement Altern Med* 2013; 13: 355.
- Kennedy DA, ym. Safety classification of herbal medicines used in pregnancy in a multinational study. *BMC Complement Altern Med* 2016; 16: 102.
- Kristanc L, Kreft S. European medicinal and edible plants associated with subacute and chronic toxicity part I: Plants with carcinogenic, teratogenic and endocrine-disrupting effects. *Food Chem Toxicol* 2016; 92: 150–64.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy 2014.



Elinten erilaistumiseen, kasvuun ja kypsytymiseen tarvittavan nopean solujen jakautumisen vuoksi sikiö on erityisen herkkä haitallisille altistumisille. Ravintolisien ja kasvirohdosvalmisteiden käytön kohdalla vaaka kallistuu kiistatta riskien puolelle, eikä rajoittunut tutkimustieto joidenkin valmisteiden turvallisuudesta ainakaan toistaiseksi riitä sitä kääntämään. ●