

## RZĄDOWE ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYWANIA ALKOHOLU PRZEZ KOBIETY CIĘŻARNE

### Wprowadzenie

W ostatniej dekadzie wyraźnie wzrosło zainteresowanie problemem spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży. W dużym stopniu przyczyniło się do tego stwierdzenie związków między nadmierną konsumpcją alkoholu przez kobiety w ciąży a zjawiskami znanymi jako FAE (*fetal alcohol effects*) i FAS (*fetal alcohol syndrome*), określanymi także jako płodowy zespół alkoholowy. Wielu badaczy uważa, że zgromadzono wystarczająco dużo naukowych dowodów uzasadniających zalecenie powstrzymywania się od spożywania nadmiernych ilości alkoholu przez kobiety w ciąży, jednak wielu zwraca uwagę na brak dostatecznych dowodów dotyczących umiarkowanego spożywania alkoholu podczas ciąży oraz jego ewentualnego wpływu na rozwój płodu<sup>1</sup>. Brak takiej wiedzy jest wyzwaniem dla rządów, które wydają oficjalne zalecenia dotyczące tej kwestii.

Podobnie jak w przypadku innych zaleceń dotyczących spożywania alkoholu, różne rządy zajmują różne stanowiska w sprawie picia przez kobiety ciężarne. Celem niniejszego raportu jest międzynarodowe porównanie oficjalnych zaleceń rządowych dotyczących spożywania alkoholu w czasie ciąży. Omówione w raporcie zalecenia pochodzą z instytucji rządowych lub instytutów badań medycznych, których działalność obejmuje doradzanie władzom w kwestiach związanych z alkoholem. Na prośbę ICAP o udzielenie informacji odpowiedziało 16 państw: Australia, Austria, Belgia, Dania, Francja, Hiszpania, Holandia, Irlandia, Kanada, Niemcy, Nowa Zelandia, Portugalia, Szwajcaria, Szwecja, USA i Wielka Brytania. 7 spośród badanej grupy państw, tj. Belgia, Francja, Hiszpania, Holandia, Niemcy, Portugalia i Szwajcaria, nie formułuje oficjalnych zaleceń dotyczących spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży i kobiety, które zamierzają zająć w ciążę w najbliższej przyszłości. Zestawienie otrzymanych informacji przedstawiono w tabeli 1.

### Zalecenia dotyczące sporadycznego spożywania alkoholu

Z 16 krajów uwzględnionych w raporcie jedynie Wielka Brytania i Nowa Zelandia nie zalecają abstynencji podczas ciąży. Królewskie Kolegium Położnych i Ginekologów (RCOG) w Wielkiej Brytanii stwierdza, że „brak jednoznacznych dowodów na to, że spożywanie poniżej 120 g (15 jednostek) alkoholu tygodniowo wpływa negatywnie na rozwój płodu bądź też współczynnik inteligencji. Zaleca się jednakże, aby kobiety rozważnie spożywały alkohol podczas ciąży i ograniczyły konsumpcję do co najwyżej 1 standardowego drinka dziennie.”<sup>2</sup>

Brytyjska publikacja *Sensible Drinking Guidelines (Zalecenia dotyczące rozważnego spożywania alkoholu)* to jeden z niewielu dokumentów rządowych, które ukazują, w jak trudnej sytuacji znajdują się władze starające się informować społeczeństwo o zagadnieniach związanych ze spożywaniem alkoholu w okresie ciąży. „To zagadnienie najlepiej ilustruje, jak trudne jest udzielanie precyzyjnych porad oraz informacji na temat rozważnego spożywania alkoholu. [...] Choć przez ostatnie dziesięć lat wzrosła liczba prac naukowych dotyczących spożywania alkoholu przez kobiety, to wciąż brak wiarygodnych opracowań, na podstawie których można by wyciągnąć wnioski na temat różnic w oddziaływaniu alkoholu na kobiety i mężczyzn.”<sup>3</sup> Po prezentacji dotychczasowego stanu wiedzy na temat zdrowia i konsumpcji alkoholu przez kobiety,

w *Zaleceniach* czytamy dalej, że „spożywanie alkoholu (w ilościach większych niż śladowe) wiąże się z konkretnymi zagrożeniami dla rozwoju płodu.” *Zalecenia* konkludują: „kobiety starające się zajść w ciążę lub też będące w którejkolwiek fazie ciąży nie powinny spożywać więcej niż 1-2 jednostki alkoholu raz lub dwa razy w tygodniu, powinny także wystrzegać się stanu upojenia alkoholowego.”<sup>5</sup>

**Tabela 1. Porównanie rządowych zaleceń dotyczących spożywania alkoholu w czasie ciąży**

	Abstynencja	Niewielkie ilości sporadycznie	Maks. 1 standardowy drink dziennie	Źródło
Australia	Tak	Nie	Nie	Krajowa Rada ds. Zdrowia i Badań Medycznych
Austria	Tak	Nie	Nie	Federalne Ministerstwo Zdrowia i Ochrony Konsumentów
Belgia	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Dania	Tak	Nie	Nie	Krajowa Rada ds. Zdrowia
Francja	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Hiszpania	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Holandia	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Irlandia	Tak	Nie	Nie	Departament Zdrowia
Kanada	Tak <sup>1</sup> /tak <sup>2</sup>	Tak/Nie	Nie/Nie	<sup>1</sup> Health Canada; <sup>2</sup> Fundacja ds. Badań nad uzależnieniami
Niemcy	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Nowa Zelandia	Nie	Tak	Nie	Kolegium Położnych i Ginekologów Nowej Zelandii
Portugalia	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Szwajcaria	-	-	-	Brak przepisów i zaleceń
Szwecja	Tak	Nie	Nie	Szwedzki Detaliczny Monopol Alkoholowy
USA	Tak	Nie	Nie	Departament Zdrowia
Wielka Brytania	Nie <sup>1</sup> /Nie <sup>2</sup>	Tak/Tak	Tak/(Mniej)	<sup>1</sup> Królewskie Kolegium Położnych i Ginekologów; <sup>2</sup> Departament Zdrowia

Większość badaczy zajmujących się problemem spożywania alkoholu przez kobiety ciężarne zgodziłoby się, że codzienne picie nadmiernych ilości alkoholu zwiększa zagrożenie dla płodu, a w pewnych przypadkach - również dla matki. Podobnie - iż brak wiedzy na temat bezpiecznego dla płodu poziomu spożycia alkoholu przez kobietę w ciąży. Cytowane już zalecenia brytyjskie podkreślają, że niewielkie ilości alkoholu spożywanego przez ciężarną nie wiążą się z występowaniem FAE lub FAS. Większość pozostałych państw posiadających formalne przepisy zaleca kobietom ciężarnym absolutną abstynencję, jednak różnią się one pod względem surowości tego wymogu.

Stanowisko Królewskiego Kolegium Położnych i Ginekologów Nowej Zelandii (RNZCOG) jest podobne do stanowiska brytyjskiego, nie formułuje jednak zaleceń dotyczących liczby jednostek alkoholu. „Brak dowodów na to, iż spożywanie poniżej 15 jednostek alkoholu tygodniowo wpływa negatywnie na rozwój bądź też poziom inteligencji płodu. W Stanach Zjednoczonych najwyższe władze medyczne zalecają zupełną abstynencję w okresie ciąży, gdyż

w 100% bezpieczny limit nie został naukowo zdefiniowany. W praktyce rzadko która kobieta decyduje się na abstynencję przed zajściem w ciążę, stąd wiele kobiet, które zaszły w ciążę, bezwiednie pije alkohol, zanim ciąża zostanie stwierdzona. Jednak w przypadku oficjalnego zalecenia, iż żadna ilość alkoholu nie jest bezpieczna dla zdrowia płodu, istnieje duże prawdopodobieństwo pojawienia się niepotrzebnych niepokojów, poczucia winy, a nawet starań o aborcję wśród kobiet, które spożywały alkohol nie wiedząc o tym, że są w ciąży."<sup>6</sup>

### Przepisy dotyczące abstynencji

W USA kwestia spożywania alkoholu podczas ciąży poruszona została w dokumencie *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans (Żywnie a zdrowie: wskazówki żywieniowe dla Amerykanów)* w rozdziale *Kto nie powinien pić?*. Amerykańskie zalecenie brzmi: „Kobiety starające się zajść w ciążę lub będące w ciąży [nie powinny pić alkoholu]. Spożywanie alkoholu w dużych ilościach prowadzi do defektów płodu, łącznie z alkoholowym zespołem płodowym (FAS). Ze względu na brak jednoznacznych dowodów, iż sporadyczne spożywanie alkoholu w niewielkich ilościach jest szkodliwe dla płodu lub kobiety będącej w ciąży, nie ustanowiono ilości alkoholu dozwolonego dla kobiet ciężarnych.”<sup>7</sup>

Stwierdzenie, iż sporadyczne spożywanie alkoholu może nie mieć szkodliwego wpływu na płód zawarte jest również w zaleceniach rządu Irlandii. Obok wyjaśnienia wpływu alkoholu na rozwój płodu dokument zawiera stwierdzenie: „... ponieważ najważniejsza faza wzrostu i rozwoju płodu przypada na pierwszych kilka miesięcy ciąży, kobiety które mają powody by uważać, że zaszły w ciążę, powinny unikać spożywania alkoholu. Kobiety ciężarne powinny kierować się zasadą *im mniej alkoholu, tym lepiej dla siebie i dziecka*. Okazjonalny drink może nie być szkodliwy, jednak zupełna rezygnacja z picia eliminuje wszelkie zagrożenia” [kursywa jak w dokumencie oryginalnym].<sup>8</sup>

W Kanadzie ogólnokrajowe stowarzyszenia reprezentujące środowiska medyczne, pielęgniarki, położne, środowiska rdzennej ludności oraz mniejszości, a także inne organizacje podpisały wspólne oświadczenie, które wyjaśnia niektóre przyczyny występowania FAS/FAE. Czytamy w nim, że „alkohol może uszkodzić płód nie tylko podczas pierwszego trymestru, ale przez cały okres ciąży [oraz że] mózg i centralny układ nerwowy nienarodzonego dziecka są wyjątkowo wrażliwe na działanie alkoholu.”<sup>9</sup> Autorzy stwierdzają, że „wystąpienie syndromu FAS jest bardziej prawdopodobne w przypadku, gdy kobieta upija się często bądź szczególnie intensywnie. W konsekwencji, *rozsądną decyzją kobiet, które są lub mogą być w ciąży, jest powstrzymanie się od spożywania alkoholu.*”<sup>10</sup> [kursywa jak w dokumencie oryginalnym] Stwierdzenie to kontrastuje jednak z punktem 7 tego samego dokumentu. Informuje się w nim bowiem lekarzy, że „kobiety spożywające niewielkie ilości alkoholu podczas ciąży [powinny być poinformowane], że zagrożenie dla płodu jest minimalne. Stopień zagrożenia zależy od ilości spożywanego alkoholu, predyspozycji organizmu, odżywiania i stylu życia kobiety spodziewającej się dziecka.”<sup>11</sup> Co więcej „jeśli nastąpiło spożycie alkoholu, lekarz zobowiązany jest poinformować ciężarną, że zaprzestanie picia w każdym momencie ciąży będzie miało korzystny wpływ na zdrowie zarówno płodu, jak i ciężarnej.”<sup>12</sup>

Kanadyjska Fundacja Badań nad Uzależnieniami (Addiction Research Foundation, ARF) również odnosi się do kwestii spożywania alkoholu przez kobiety ciężarne w publikacji *Guidelines for Low-Risk Drinking (Zalecenia dotyczące bezpiecznego picia)*, jest jednak mniej kategoryczna w formułowaniu wniosków, choć zalecenia są takie same. Wskazuje, iż kobiety ciężarne „powinny powstrzymać się od picia alkoholu”<sup>13</sup> ze względu na ryzyko wystąpienia FAS/FAE. Publikacja ta kładzie szczególny nacisk na unikanie „dłuższych okresów picia

oraz picia w pierwszych trzech miesiącach ciąży", gdyż są to „zachowania powodujące szczególne zagrożenie.”<sup>14</sup> Publikacja ARF zawiera zalecenia identyczne, jak przytoczone powyżej: „Biorąc pod uwagę wysokie ryzyko podczas pierwszego trymestru ciąży, kobiety które chcą zająć w ciążę, powinny unikać alkoholu”<sup>15</sup>

Ostrzeżenie to znajdziemy również w zaleceniach zawartych w publikacji pt. *Czy istnieje pojęcie bezpiecznego poziomu dziennego spożycia alkoholu dla kobiet i mężczyzn?* wydanej w Australii przez Krajową Radę ds. Zdrowia i Badań Medycznych (National Health and Medical Research Council). Publikacja przytacza wyniki wielu badań mówiących o korzystnych i szkodliwych skutkach spożywania alkoholu podczas ciąży i zawiera zastrzeżenie: „Różnorodność reakcji płodu na działanie alkoholu nie została jeszcze w pełni zbadana, należy więc zachować ostrożność w formułowaniu zaleceń.”<sup>16</sup> Autorzy wnioskuje: „Przy obecnym poziomie wiedzy rozsądne spożywanie alkoholu podczas ciąży musi równać się abstynencji.”<sup>17</sup>

W wydanej w Danii przez Krajową Radę Zdrowia publikacji na temat alkoholu, krótki rozdział poświęcony zagadnieniu spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży formułuje następujące zalecenie: „Gdy ciężarna kobieta pije piwo, wino lub inne napoje alkoholowe, alkohol przenoszony jest wraz z krwią do płodu, tak więc otrzymuje on tę samą dawkę alkoholu co matka. Nie ma bezpiecznej ilości alkoholu, jaką może spożyć kobieta w ciąży bez narażania płodu na uszkodzenia, dlatego najlepiej unikać alkoholu podczas ciąży.”<sup>18</sup>

Austriackie Federalne Ministerstwo Zdrowia i Ochrony Konsumentów również otwarcie ostrzega przed piciem alkoholu przez ciężarne: „Nawet umiarkowane spożywanie alkoholu podczas ciąży zwiększa ryzyko poronienia lub spowolnienia rozwoju nienarodzonego dziecka.”<sup>19</sup> Ministerstwo zaleca: „Bezpieczny poziom alkoholu dla kobiet jest niższy niż dla mężczyzn. Aby uchronić dziecko, kobieta powinna powstrzymać się od spożywania alkoholu w okresie ciąży.”<sup>20</sup>

Także w Szwecji kobietom ciężarnym lub planującym zająć w ciążę zaleca się całkowitą abstynencję — „wszystkie kobiety powinny zaprzestać spożywania alkoholu w momencie zdecydowania się na ciążę oraz w okresie ciąży”<sup>21</sup>. Podobnie jak w Kanadzie uwzględniono sytuację, kiedy kobieta spożywała alkohol nie będąc świadoma, że jest w ciąży. Zalecenie brzmi: „Najprawdopodobniej nic się nie stało [nienarodzonemu dziecku]. Nie martw się przeszłością, lecz patrz w przyszłość. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, już dziś zaprzestań picia alkoholu, także niskoprocentowego piwa. Nawet kobiety uzależnione od alkoholu po zaprzestaniu picia mają duże szansę na urodzenie zdrowych dzieci.”

### **Państwa, w których brak oficjalnych zaleceń**

W Belgii, Francji, Hiszpanii, Holandii, Niemczech, Portugalii i Szwajcarii nie ma oficjalnych zaleceń dotyczących spożywania alkoholu w okresie ciąży. W odpowiedzi na pytanie, dlaczego brak takich zaleceń, jeden z urzędników państwowych w Holandii odpowiedział, że badania przeprowadzone w roku 1988 na zlecenie rządu wykazały, iż zjawisko picia alkoholu przez kobiety ciężarne nie stanowi problemu w skali kraju. Ponadto wskazówek dotyczących umiarkowania lub zmniejszenia ilości alkoholu spożywanego w czasie ciąży powinni udzielać lekarze rodzinni i pracownicy ośrodków zdrowia.

Dodatkowe informacje na ten temat są również przedmiotem publikacji pt. *Fakty o alkoholu*, która zawiera oficjalne wskazówki rządu Holandii na temat spożywania alkoholu. Holenderski Instytut ds. Poprawy Zdrowia i Zapobiegania Chorobom podkreśla, że istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia wrodzonych wad płodu, jeżeli „kobieta ciężarna... spożywa alkohol.”<sup>23</sup> Autorzy zaznaczają, że zagrożenie pojawia się po doświadczeniu stanu upojenia alkoholowego i w przypadku codziennego spożywania alkoholu, zwłaszcza w połączeniu z paleniem tytoniu.<sup>24</sup> Tylko w Holandii poruszony został problem spożywania alkoholu podczas karmienia piersią. W publikacji czytamy, że „nierozsądne jest spożywanie alkoholu” w okresie karmienia piersią. Także tylko w Holandii w kontekście ciąży poruszony został problem spożywania alkoholu przez mężczyzn. „...Picie alkoholu przez mężczyznę może mieć wpływ na poczęcie dziecka oraz jego rozwój. Nadużywanie alkoholu może uszkodzić plemniki, prowadząc do ograniczonej płodności.”<sup>25</sup> Tezę tę wspierają wyniki badań przeprowadzonych na zwierzętach płci męskiej. Podejrzewa się, że „te same reakcje odnoszą się najprawdopodobniej do ludzi, brak jednak jednoznacznych dowodów naukowych.”<sup>26</sup>

W Hiszpanii, której władze nie zajęły oficjalnego stanowiska, problem spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży porusza raport pt. *Alkohol a zdrowie publiczne* opracowany przez Ministerstwo Zdrowia i Spraw Konsumentów. Zawiera on następującą wskazówkę: „Jeśli chodzi o kobiety w ciąży, to nie można wskazać bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu (brak jest definicji bezpiecznego poziomu spożycia lub być może jest on niemożliwy do określenia), a zatem JEDYNYM rozsądnym zaleceniem jest ZUPEŁNA ABSTYNENCJA [wyróżnienia jak w oryginale]. Analogiczne stanowisko zajęła Amerykańska Akademia Pediatrików.”<sup>27</sup>

## Podsumowanie

Jak wynika z powyższych danych, większość rządów, które zajęły stanowisko w sprawie spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży zaleca, aby nie spożywały one alkoholu, zwłaszcza w okresie pierwszych trzech miesięcy ciąży. Wprawdzie niektóre rządy przyznają, że nie można określić bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu przez kobiety ciężarne, a sporadyczne picie może nie wywołać żadnej negatywnej reakcji, jednak tylko rządy Wielkiej Brytanii oraz Nowej Zelandii nie zalecają zupełnej abstynencji podczas ciąży.

## Przypisy

---

- <sup>1</sup> Olsen, J. (1992). Rozdział 11: *Recommendations*. *International Journal of Epidemiology*, 21 (Suppl.), str. 582-583.
- <sup>2</sup> UK Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (1996). *Alcohol Consumption in Pregnancy (RCOG Guideline, No. 9)*. London: Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. str. 3
- <sup>3</sup> Department of Health (1995). *Sensible Drinking: The Report of an Inter-Departmental Working Group*. London: Department of Health, str. 23.
- <sup>4</sup> Ibid., str. 30.
- <sup>5</sup> Ibid., str. 34.
- <sup>6</sup> The Royal New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (1998). *Alcohol and Pregnancy*. str. 4.
- <sup>7</sup> US Department of Health and Human Services (1995). *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans* [http://www.pueblo.gsa.gov/cic\\_text/food/dietgd/cover.html](http://www.pueblo.gsa.gov/cic_text/food/dietgd/cover.html). 9 października 1998. str.48-49.
- <sup>8</sup> Irish Department of Health and Children (1996). *National Alcohol Policy*. Dublin: Department of Health and Children. str. 30.
- <sup>9</sup> Health Canada/Sante Canada. (1996). *Joint Statement: Prevention of Fetal Alcohol Syndrome (FAS) Fetal Alcohol Effects (FAE) in Canada*. Ottawa: Health Canada/Sante Canada. str. 4.
- <sup>10</sup> Ibid., str. 5.
- <sup>11</sup> Ibid., str. 6.
- <sup>12</sup> Ibid.
- <sup>13</sup> Addiction Research Foundation/Fondation de la recherche sur la toxicomanie (1993). *Low-Risk Drinking: How Much is Enough?* Toronto: Addiction Research Foundation/Fondation de la recherche sur la toxicomanie. str. 3.
- <sup>14</sup> Ibid.
- <sup>15</sup> Ibid.
- <sup>16</sup> Australian National Health and Medical Research Council (1992). *Is there a safe level of daily consumption of alcohol for men and women?* Fyshwick ACT: Pirie Printers Pty Limited, str. 36.
- <sup>17</sup> Und.
- <sup>18</sup> Sundhedsstyrelsen. (1997). *Fakta om alkohol* [Brochure]. Copenhagen: Sundhedsstyrelsen. str. 17
- <sup>19</sup> Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz. *Der ganz normale Alkoholkonsum und seine gesundheitlichen Folgen [Standard Alcohol Consumption and its Consequences for Health]* [Brochure]. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz. str. 9.
- <sup>20</sup> Ibid.
- <sup>21</sup> The Swedish Alcohol Retail Monopoly [Systembolaget] (1998) "On whose side are you?", S-103 84 Stockholm. str.4.
- <sup>22</sup> Ibid.
- <sup>23</sup> Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (1996). *Feiten over Alcohol [Facts on Alcohol]* (8th ed.) . Amsterdam: Project Alcohol Voorlichting en Preventie/NIGZ. cyt. 6.6.
- <sup>24</sup> Ibid.
- <sup>25</sup> Ibid.

---

<sup>26</sup> Ibid.

<sup>27</sup> Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Pública, Subdirección General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud (1994). *Alcohol and Public Health (Technical Reports Series No. 1)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. str