

Kost under graviditeten

Under graviditeten behovet av flera näringsämnen ökar, energibehov ökar bara lite. Därför det borde ätas mångsidigt och säkerställa kvaliteten på mat. Kvaliteten spelar en viktig roll redan före graviditeten, eftersom näringstillstånd före graviditeten påverkar fostrets näring och tillväxt. Mångsidigt komponerade vegetariska och vegan kosten är lika bra till sitt näringsinnehåll som blandkost. En näringsterapi mottagning är rekommenderas för gravida veganer. Ner i tabellen finns råd för rekommenderade val.

Matgrupp	Välj dessa	Undvik dessa	Annat att tänka på
Grönsaker, frukt och bär	<ul style="list-style-type: none"> Grönsaker, frukt och bär Ha 5-6 portioner om dagen som målsättning (cirka en handfull varje måltid) 	<ul style="list-style-type: none"> Stenmurklor Algprodukter (som innehåller höga halter av jod eller om jodhalten inte är känd) 	<ul style="list-style-type: none"> Tvätta och/eller skala noggrant grönsaker och frukter som äts råa Värm upp frysta grönsaker och färdigrätter Koka utländska bär i 2 min
Baljväxter, nötter, frön	<ul style="list-style-type: none"> Baljväxter som proteinkällan varje vecka Bönor, linser, ärtor och andra baljväxter och tofu Nötter Frön (från oljväxter, t.ex. solros, högst 2 msk/dag) 	<ul style="list-style-type: none"> Hela och krossade linfrön (att äta bröd med linfrö i vid enstaka tillfällen utgör ingen fara). Inte ens för förstoppning. 	
Spannmålsprodukter	<ul style="list-style-type: none"> Bröd, pasta, ris osv. som fullkorn Gröt Cirka 6 portioner dagligen 		
Mjök och mjölkprodukter	<ul style="list-style-type: none"> Fettfria, flytande mjölkprodukter 5-6 dl per dag +2-3 skivor ost Eller växtbaserad dryck/yoghurt med kalcium. (kolla D-vitamin och jod mängder) 	<ul style="list-style-type: none"> Opastöriserad mjölk och produkter gjorda på sådan. (kan används som upphettad) Mjuka ostar såsom mögel- och färskost inte som upphettade, även om de tillverkats av pastöriserad mjölk. 	<ul style="list-style-type: none"> Ostarna halloumi, mascarpone, mozzarella och ricotta kan intas som upphettade, om de tillverkats av pastöriserad mjölk och de intas som färska, i god tid före bäst.
Kött, fisk, ägg	<ul style="list-style-type: none"> Fisk 2-3 gånger i veckan av varierande art. Välj siklöja, sik, 	<ul style="list-style-type: none"> Leverrätter Gädda 	<ul style="list-style-type: none"> Tillaga kött och fisk ordentligt

	<p>sej, odlad fisk, t.ex. lax.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokat eller stekt ägg (högst 2-3 st/vecka, om kolesterolet är högt) • Rött kött högst 500 g/vecka (så fettfattig och saltfattig som möjligt) • Kyckling, broiler 	<ul style="list-style-type: none"> • Stor rovfisk från insjövattnen (abborre, gös, lake) i rikliga mängder • Strömming, lax och havsöring från Östersjön högst 1-2 gånger i månaden • Vakuum- och skyddsgas förpackade, gravsaltade och kallrökta fiskprodukter eller patéer samt kaviar utan upphettning • salami, medvurst och lufttorkad skinka • Äggliver och njurar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leverkorv och leverpastej högst 200 g i veckan och 100g per gång. • Använd produkter som äts som sådana helst i god tid före sista förbrukningsdagen
Matfetter	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetabilisk margariner med fetthalt på minst 60% • Växtolja 	<ul style="list-style-type: none"> • Växtsteroler och -stanoler samt estrar av dem 	<ul style="list-style-type: none"> • Om man inte kan äta fisk, är det viktigt att använda rybs- eller rapsolja
Drycker	<ul style="list-style-type: none"> • Vatten som törstsläckare • Fettfri mjölk och surmjölk • Växtbaderad dryck med vitaminer och mineraler • Kaffe högst 3 dl/dag • Te 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Koffeinrika cola- och energidrycker. Koffein högst 200 mg per dag, hit räknas också kaffet • Örtteer • Ingefärate 	
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitamin 10 µg /dag • folsyratillskott (400 µg/dygn (eller enligt läkarens individuella beräkning. rekommenderas öre och i början av graviditeten tills h12) • Kosttillskott behövs enbart då kosten är ensidig. Kosttillskott ersätter inte en mångsidig kost. • Kalcium, järn, jod och B12-vitamin behov enligt hälsovårdspersonals beräkning 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakrits och salmiak • Överdrivet bruk av salt • naturläkemedel • A-vitaminprodukter och retinol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Du behöver inte äta för två, men det är viktigt att få tillräckligt näringsämnen • Om man äter mångsidigt får man de näringsämnen man behöver. Samtidigt minskar man risken för att få för mycket av något skadligt ämne. • Inga slag av undvikande dieter kan skydda barnet mot allergier