

Behöver du hjälp med din kosthållning under graviditet pga viktproblem (över/undervikt), illamående, mag-tarmproblem (IBS), specialkost eller annat? Tveka inte att kontakta vår dietist för rådgivning.

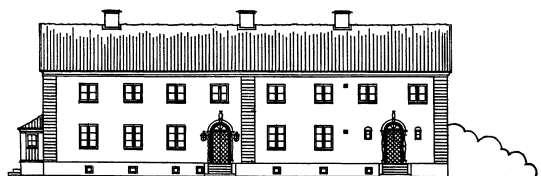
**Malin Larhammar, Leg. Dietist**

Tidsbokning: 018-56 02 02

E-post: [malin.larhammar@huslakargruppen.se](mailto:malin.larhammar@huslakargruppen.se)

## BRA MATVANOR

*För dig som är gravid*



**HUSLÄKARGRUPPEN**

Luthagsgården AB, Wallingatan 10 · 752 24 UPPSALA

Gilla oss på  
Facebook



Version 5, januari 2016

Folder av Malin Larhammar, leg. Dietist

För dig som är gravid är det särskilt viktigt att äta rätt, både för din och ditt barns skull. Det blir också lättare för dig att senare lära ditt barn bra matvanor om du själv redan har dem!

Alla behöver äta olika mycket. Det viktiga är att du äter varierat så att du får i dig alla näringsämnen som du och ditt barn behöver.

Denna broschyr ger information om vilka näringsämnen som är extra viktiga att tänka på under graviditeten, vad man bör vara försiktig med samt tips vid graviditetsillamående, halsbränna och förstoppning.

## Innehåll

Energi- och näringsbehov under graviditet	2
Generella kostråd	3
Vitaminer och mineraler	4
Att tänka på	7
Bakterier och parasiter	8
Kostråd vid illamående/halsbränna/förstoppning	9

## Kostråd vid förstoppning

När du blir gravid produceras det fler kvinnliga könshormoner som har som uppgift att säkra att du förblir gravid. Dessa hormoner sänker hastigheten på tarmens rörelser och aktivitet vilket kan göra dig trög i magen och till och med förstoppad. Du kan även bli förstoppad av järntabletter. Motion, vätska och fiberrik mat stimulerar tarmrörelserna.



- Tips på fiberrik mat:
  - Färsk frukt (t ex päron, kiwi, plommon).
  - Torkad frukt (t ex russin, katrinplommon, aprikoser).
  - Grönsaker/baljväxter (t ex ärtor, linser, morötter, broccoli och blomkål).
  - Fiberrik nyckelhålmärkt gröt, müsli och bröd.
  - Vetekli, psylliumfrön, hela linfrön. (Linfrön bildar en gel i tarmen som sätter fart på magen. OBS! Undvik krossade linfrön. Ät inte mer än 1-2 msk hela linfrön per dag då de är giftiga i större mängd).
  - Messmör och mesost
  - Katrinplommondryck
- Drick mycket vätska. Om det inte finns tillräckligt mycket vätska kommer avföringen att bli hård.
- Gå alltid på toaletten när du får trängningar, håll dig inte.
- Vi-Siblin, Lunelax, Husk är receptfria preparat som kan vara till hjälp.
- Probiotika (t ex Pro Tectis eller Sempers magdroppar).

### Kostråd vid illamående

- Ät lite och ofta.
- Ät någonting innan du stiger upp ur sängen på morgonen, t ex kex, skorpa, bröd och te.
- Kokt mat kan tolereras bättre än stekt.
- Kall mat fungerar ofta bättre än varm mat pga att varm mat osar mer.



- Mineralvatten kan lindra.
- Drink mindre kaffe.
- Ät kolhydratrika mellanmål.
- Prova att äta mindre mängd protein.
- Receptfritt läkemedel Postafen kan lindra.

### Kostråd vid halsbränna

- Ät maten långsamt och tugga noga.
- Undvik stora måltider och att äta precis innan du går och lägger dig.
- Var försiktig med fet mat, rökt/stekt mat, sura juicer och kaffe.
- Var även försiktig med kryddstark mat, kanel, nejlika, lök, vitlök, choklad och pepparmint.
- Mjölk- och yoghurtprodukter kan lindra besvären.

Du behöver extra energi när du är gravid men du ska inte ”äta för två”. När du är gravid behöver du mer näring än annars men inte så mycket mer kalorier.

### Hur mycket extra behövs?

Det ökade energibehovet under första trimestern motsvarar ungefär 80 kcal:

- en frukt.



under andra trimestern ungefär 300 kcal:

- en frukt och ett matigt mellanmål (t ex en smörgås och ett glas mjölk).



under tredje trimestern ungefär 500 kcal:

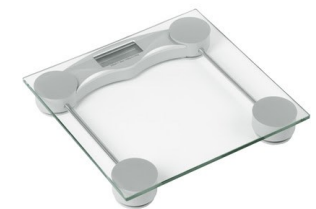
- en frukt och två matiga mellanmål.



Dra med fördel ner på godis, glass, fikabröd, snacks och läsk då dessa livsmedel ger onödigt med kalorier utan att ge varken dig eller ditt barn någon näring.

### Hur mycket ska jag gå upp i vikt?

Lagom viktuppgång under graviditeten beror på hur mycket du vägde innan du blev gravid. Rådgör med din barnmorska om vad som är lagom för dig.



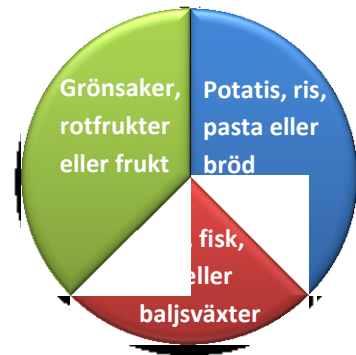
Metveten fasta eller viktnedgång under graviditet är ej lämplig.

### Fördela måltiderna över dagen

Ofta minskar trötthet, sötsug och även illamående om du äter regelbundet under dagen. Ät frukost, lunch och middag samt gärna 2-3 planerade mellanmål varje dag.

### Tallriksmodellen är ett praktiskt hjälpmedel för att få en bra balans mellan olika livsmedel i en måltid.

Kött, fisk, ägg eller baljväxer ska täcka ca  $\frac{1}{4}$  av tallriken. Resten av tallriken delas upp i två lika stora delar där den ena delen fylls med grönsaker och rotfrukter och den andra delen med potatis, ris, pasta eller bröd.



### Välj rätt fett

Välj mjuka fetter från växtriket såsom olja, flytande margarin, avokado, nötter och mandel. Fet fisk innehåller också bra fetter.

### Frukt och grönsaker

Ät helst 500 gram frukt och grönsaker per dag vilket motsvarar ungefär 2-3 frukter samt grönsaker till både lunch och middag.

### Välj nyckelhålmärkta produkter

Nyckelhålmärkt mat innehåller mindre och nyttigare fett, mindre socker och salt samt mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.



### Listeria

Listeria är en bakterie som kan växa över tid i vakuumpförpackningar. Se därför upp med hållbarhetsdatum på färdigförpackade livsmedel såsom smörgåspålägg och färdigmat. Välj nyförpackade produkter när det gäller gravad, rökt fisk och sushi. Listeria kan även finnas i opastöriserad mjölk och dessertostar (ej i vanlig hårdost pga dess låga pH och vattenhalt). Listeria överlever frysning, men dör vid upphettning över 70 grader (dvs rykande hett). All ost i matlagning som upphettas tills den är bubblande het går bra att äta. Drabbas man av listerios kan man få lättare influensaliknande symtom

### Toxoplasma gondii

Toxoplasma är en parasit som gris, får och vilt ofta är bärare av. Den kan även spridas via avföring från katter och kan då förorena jorden. Toxoplasma dör vid frysning i -18 grader under tre dygn samt vid upphettning till minst 65 grader. Tänk därför på att inte äta rått kött utan genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt. Skölj frukt och grönsaker. Tänk på handhygien och var noga med att alltid tvätta händerna före matlagning och efter hantering av kattsandlåda. Diska skärbrädor och köksredskap mellan olika råvaror. Vid toxoplasmainfektion kan man få symtom som ett par dagars feber, huvudvärk och muskelvärk.

Risken att smittas av dessa infektioner är mycket liten och väldigt ovanligt men om man blir smittad kan det i värsta fall orsaka missfall eller skador på fostret.



### Vad du som gravid bör undvika

- Alkohol och tobak.
- Rått kött, råa skaldjur, rökt kött, parmaskinka och liknande torkat kött. Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt. Om du vill äta torkat, kallrökt eller gravat kött – frys det först i minst tre dygn.
- Gravad, rökt fisk och sushi. Ät nygjorda eller nyförpackade produkter.
- Smörgåsmat och kall färdigmat mot slutet av hållbarhetstiden.
- Fisk som kan innehålla miljögifter. Fiskguide för gravida och ammande finns att ladda ner på livsmedelsverkets hemsida: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)
- Lever, leverrätter och fiskleverolja. Detta pga att lever innehåller mycket vitamin A som i höga doser kan skada ditt barn. (Leverpastej går bra).
- Vissa ostar. Ostguide för gravida finns att ladda ner på livsmedelsverkets hemsida: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se). (All ost som upphettats tills den bubblar går bra att äta).
- Opastöriserad mjölk.
- Kaffe och svart te innehåller koffein som i höga doser kan öka risken för missfall. Undvik att dricka mer än tre koppar kaffe (1,5 dl/kopp) eller mer än sex koppar svart te (2 dl/kopp) per dag. Även läsk, sport- och energidrycker kan innehålla koffein.
- Var försiktig med kosttillskott, örtprodukter, örtteer och naturläkemedel. Rådgör först med din barnmorska. Undvik helt ginsengprodukter och var försiktig med algprodukter som innehåller mycket jod vilket i alltför höga doser kan vara skadligt. Om du tar vitamintabletter är det viktigt att följa doseringsanvisningen och inte överdosera. Se till att de innehåller högst 1 milligram vitamin A per dagsdos.

**Var även extra noga med livsmedelshygien!**

### Järnrika råd

Järn har som huvuduppgift i kroppen att transportera syre eller elektroner. Järnbrist förknippas med allmän trötthet och har negativa effekter på immunförsvar, fysisk prestationsförmåga och mentala funktioner. Järnbrist är relativt vanligt hos fertila kvinnor i Sverige. Behovet av järn ökar under graviditeten eftersom modern då också ska försörja fostret med järn. För att undvika blodbrist under graviditet är det vanligt att behöva ta extra tillskott av järn. Järntabletter ordineras av din barnmorska. Oavsett järnstatus är det bra att tänka på att äta järnrika livsmedel.

### Tips för att få i dig mer järn från maten

- Järn finns i framförallt blodpudding, leverpastej, messmör, kött, fisk och fågel. Gröna grönsaker som t ex broccoli, grönkål och spenat, samt ärtor, linser och bönor är också rika på järn. Även fullkornsbröd innehåller järn, men i mindre mängd.
- Tillaga gärna maten i gjutjärnsgryta/panna. En del av järnet i pannan löses nämligen under tillagningen av maten vilket ger dig mer järn när du äter maten.
- Torkad frukt innehåller relativt mycket järn (och fibrer som tillsammans med extra vätska motverkar förstoppning).



- Vitamin C stimulerar upptaget av järn. Ät därför gärna frukt och/eller grönsaker till varje måltid då dessa livsmedel är rika på vitamin C.



- Drick helst inte kaffe, te eller mjölk till huvudmåltiderna. Det har nämligen en hämmande effekt på järnupptaget och det är ofta huvudmåltiderna som är järnrika. Drick istället dessa drycker mellan måltiderna.

### Kalcium

Mjölk och mejeriprodukter är rika på kalcium.. Se till att få i dig minst 5 dl mjölk/filmjölk/yoghurt varje dag. Välj gärna vitamin D-berikade produkter.

Om du utesluter mjölkprodukter ur kosten är berikade ersättningsprodukter såsom havre-/ris-/sojadryck/yoghurt bra alternativa källor till kalcium.



### Vitamin D

De främsta källorna till vitamin D i kosten är fisk, kantareller, ägg, magra mejeriprodukter, vilka är berikade med vitamin D, samt de flesta margariner. Solljus är också en viktig källa under sommarhalvåret. Om du inte äter vitamin D-berikade livsmedel eller bär heltäckande klädsel utomhus kan du få för lite vitamin D och kan behöva extra tillskott.



### Folat (folsyra)

Folat finns bl a i mörkgröna bladgrönsaker, kål, bönor, linser, frukt, bär, fullkornsprodukter, filmjölk och yoghurt. Det kan vara svårt att få i sig tillräckligt med folat via maten och därför rekommenderas alla kvinnor som kan tänkas bli gravida att äta extra tillskott av folsyra (400 mikrogram/dag) fram till vecka 12 i graviditeten för att förebygga ryggmärgsbräck hos fostret



### Omega-3, DHA

Omega 3-fettsyran DHA är viktig för barnets utveckling av ögon och hjärna. Främsta källan till omega 3 i kosten är fet fisk (t ex lax, makrill, sill och sardiner) samt rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja. För gravida som inte äter fisk rekommenderas att ta tillskott av omega 3. Ett preparat som innehåller lagom dos DHA och som går bra under graviditeten är Sanbrie Omega-3 Algolja.



### Jod

Du behöver även jod under graviditeten. Använd därför gärna jodberikat salt. Tänk dock på att inte salta så mycket. Om du använder mineral-, ört- eller flingsalter så läs på förpackningen då de flesta av dessa salter inte är berikade med jod.

