

Mat för dig som är gravid

Ditt behov av näringsämnen är högre under graviditeten än annars. För att få i dig rätt näring från maten behöver du se över vilka livsmedel som ingår i din kost. Du får i dig det mesta som du och barnet behöver genom att följa de grundläggande råden nedan.

Grundläggande goda råd

- Ät rikligt av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär varje dag, gärna 5-6 portioner (ca 500 g)
- Ät fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan, varav fet fisk, som lax, sill eller makrill, en gång
- Välj nyckelhålmärkt mjölk, yoghurt eller fil (mellan 3-5 dl per dag)
- Välj nyckelhålmärkt matfett
- Välj nyckelhålmärkt bröd, flingor och müsli
- Se till att proteinkällor som fisk, skaldjur, bönor, linser, sojaprodukter, kyckling, kött och ägg ingår i din kost varje dag.
- Välj vatten som dryck
- Fördela de tre huvudmåltiderna, frukost, lunch och middag, jämnt över dagen på regelbundna tider. Ät mellanmål efter behov, 2-3 st mellanmål brukar vara lagom för många.

I listan till vänster ges exempel på viktiga näringsämnen under graviditet och var de finns.

- **Folat**
grönsaker, bönor, kikärtor, linser, frukt, bär, fullkorn
- **Järn**
blodpudding, tunnpaltbröd, renskav, nötkött, lammkött, musslor, ärtsoppa, pumpafrön, linser, aprikoser, havregryn, spenat, grönkål, sardiner, leverpastej, messmör
- **Kalcium**
Mjölk, filmjölk, yoghurt, berikad havre- och sojadryck, ost, sardiner, räkor, sesamfrö, sojabönost (tofu), bönor, grönkål (frost), spenat (frost), mandel, apelsin, svarta vinbär
- **Vitamin D**
Lax, makrill, sill, berikade produkter (mjölk, yoghurt, fil, matfett, olja), berikad havre- eller sojadryck, äggula
- **Omega-3 från fisk (DHA mfl)**
Lax, makrill, sill, sardiner
- **Omega-3 vegetabiliskt**
Rapsolja, valnötter, linfröolja, avokado, oliver, nötter, frön, mandel
- **Jod**
salt med jod, fisk, skaldjur, äggula

Välj mat med gröna nyckelhålet

- Nyckelhålmärkta livsmedel innehåller mer fullkorn och fiber, mer hälsosamt fett eller mindre fett samt mindre socker och salt.

Dryck

- Tillräckligt av vätska kan förebygga förstoppning, särskilt om du äter mer fullkorn.
- Vätskebehovet täcks vanligen med runt 1,5 liter dryck per dygn.
- Välj vatten som dryck i första hand. Undvik söt dryck.



Måltidsordning

Bilderna ovan visar ett exempel på jämn fördelning av måltiderna över dagen.

Ett bra mellanmål kan vara en frukt eller en liten näve nötter, ca 10-15 st. Är du mer hungrig kan en smörgås och ett glas mjölk alternativt yoghurt och müsli passa bra.

Tallriksmodellen

Planera frukost, lunch och middag enligt tallriksmodellen:

- 2 delar grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär
- 2 delar potatis, pasta, bulgur, ris, bröd eller liknande
- 1 del fisk, kött, ägg, bönor, linser, tofu eller liknande

Denna fördelning ger för de flesta en lagom mängd energi från kolhydratrika livsmedel (potatis, pasta, bröd etc), ett fiberintag som bidrar till god mag- och tarmfunktion, tillräcklig mängd proteinrika livsmedel (fisk, kött, bönor etc), vitaminer och mineraler samt mättnad.

Högt BMI

Vid högt BMI eller risk för stor viktökning under graviditet är behovet av vitaminer och mineraler lika stort som vid normalvikt, men energibehovet lägre. Nedan finns förslag till förändring av några av de faktorer som ofta påverkar vikten.

Begränsa intaget av energirika livsmedel som godis, chips, läsk, saft, måltidsdryck, juice, fruktsoppor, kräm och liknande. Dessa livsmedel är oftast fattiga på vitaminer och mineraler, så kallade tomma kalorier, och är en risk för alltför snabb och stor viktökning under graviditet.

Om feta mejeriprodukter som grädde, crème fraiche och ost används ofta, kan intaget behöva minskas och fetthalten sänkas. Välj gärna nyckelhålsmärkt matfett, mjölk, yoghurt, pålägg och liknande.

Minska något på mängden pasta, bröd, ris och liknande och öka samtidigt mängden grönsaker och rotfrukter.

Fördjupad information om mat under graviditet och amning finns på Livsmedelsverkets hemsida.