

Mat som medicin under graviditeten

Hur kan jag motverka illamående?

En del upplever illamående i samband med graviditet, framför allt under de första månaderna. Det kan vara fördelaktigt att dela upp dagens energi på små, täta måltider. Vilken typ av mat som fungerar vid illamående är individuellt. Mineralvatten, mandlar och torra kex kan hjälpa. Fet mat, starkt kryddad mat och koffein kan däremot förvärra illamående. Varm eller proteinrik mat kan upplevas förstärka illamåendet medan kall och kolhydratrik mat kan tolereras bättre. Försök hitta det som passar just dig!

Vid illamående kan det vara bra med ett lättare kvällsmål, eller att äta något litet innan du stiger upp på morgonen för att förebygga illamående under dagen. Ha därför gärna något lättillgängligt stående på nattduksbordet som du kan ta till när du behöver. Det kan vara till exempel en frukt eller några kex. Och ha alltid något litet i beredskap i handväskan eller fickan!

Tänk på att även stress och trötthet kan utlösa illamående - försök därför hitta tillfällen till vila och avkoppling under dagen. Frisk luft och motion i form av exempelvis en lugn och skön promenad kan vara ett bra avbrott i de vardagliga aktiviteterna.

Hur kan jag motverka förstoppning?

Förstoppning är vanligt i samband med graviditet då mag- och tarmfunktionen påverkas av hormonförändringarna i kroppen.

Fiberrik mat kan motverka förstoppning. Fiber finns bland annat i frukt, bär, grönsaker, havre, fullkornsbröd, fullkornspasta och baljväxter. Det är också viktigt att dricka vatten till och mellan måltiderna, gärna en halvliter extra per dag. Att röra på sig hjälper också mag- och tarmkanalen att arbeta bättre.

Hur kan jag motverka halsbränna?

Att drabbas av halsbränna under graviditeten är inte ovanligt och beror bland annat på hormonförändringarna och på att barnet trycker ihop magsäcken så att det kan läcka litet surt till matstrupen. Även här är det väldigt individuellt vad som fungerar.

För att undvika halsbränna i samband med måltiderna kan det vara bra att se över vad och hur man äter. Att minska måltidernas storlek och då äta oftare kan också hjälpa att dämpa halsbränna. Många gravida upplever att sura livsmedel, kolsyrade drycker samt fet, stark och kryddad mat kan orsaka halsbränna.