

# Praktiska tips om bra mat under graviditeten

## Tallriksmodellen

När du är gravid är det viktigt att äta näringsrik mat, men vad betyder det i praktiken? Ett bra verktyg för att du ska få i dig tillräckligt av alla viktiga näringsämnen som finns i maten är tallriksmodellen.

En del av tallriken bör bestå av kolhydratrika livsmedel som potatis, pasta, ris, gryn eller bröd – om möjligt fullkornsalternativ. En lika stor eller större del bör bestå av grönsaker och rotfrukter. Välj gärna olika sorter och färger och gärna lite grövre grönsaker såsom morot, broccoli, blomkål, vitkål eller lök. Den minsta delen bör bestå av proteinrika livsmedel såsom kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, bönor, linser och liknande.

Tallriksmodellen gör det lättare för dig att få till proportionerna mellan de olika delarna, men säger ingenting om portionsstorleken. Att äta lagom mycket, det vill säga enligt ditt individuella energibehov, är lika viktigt som att äta balanserat!

## Nyckelhålmärkningen

Ibland kan det vara svårt att välja rätt typ av livsmedel i affären med det stora utbud som finns. Ett snabbt och enkelt sätt att hitta bra livsmedel är att titta efter Nyckelhålet när du handlar. En vara som har ett nyckelhål innebär att den är ett bättre alternativ för hälsan – och innehåller mindre socker och salt, mindre och nyttigare fett eller mer fibrer och fullkorn än andra livsmedel av samma typ.

## Hur mycket extra behöver jag äta?

Kroppen behöver inte så mycket mer energi än tidigare men däremot mer näring. Välj närings-riktiga, stadiga mellanmål. Det hjälper dig att hålla blodsockret i balans vilket kan motverka småätande och onödig viktuppgång, samtidigt som du och barnet får i er det ni behöver. Förslag på mellanmål är frukt, eller vid behov lite större mellanmål som yoghurt/fil med flingor/müsli eller en smörgås. Lyssna på din kropp och håll koll på vikten!

## Äta regelbundet

Under graviditeten upplever många trötthet, illamående och ett tilltagande sötsug. Detta kan undvikas genom att äta regelbundet. Kroppen mår bra av dagliga rutiner med frukost, lunch, middag och något mellanmål. Det blir också lättare att äta rätt mat i lagom mängd om man har regelbundna vanor, både vad gäller mat och andra levnadsvanor. Med stadiga måltider blir det också lättare att undvika sockersug och medföljande intag av onödig energi i form av läsk, godis, glass, kakor och snacks.

## Dryck

Vatten är bästa dryck och går att variera på många sätt. Prova gärna med kolsyra eller smaksättning i form av citron, gurka, päron, basilika, ingefära, hallon etc. Det är bra för hälsan att begränsa intaget av sockersötade drycker som innehåller mycket energi, men ingen näring.

## Ha bra mat hemma

Inventera kyl, frys och skafferi och fyll på med bra råvaror. Du och familjen ska kunna klara er hemma och äta gott och varierat på det ni hittar när ni öppnar köksskåpen – baslivsmedel som rotfrukter, gryn, potatis, bra halvfabrikat, konserver, fiskblock, färska och frysta grönsaker mm.