

# Viktig näring under graviditeten

## Järn

Många kvinnor har låga järndepåer och lågt järnintag. Därför screenar din barnmorska för ferritin i blodet för att titta på vad just du behöver för råd angående järn. Är dina nivåer för låga kommer du rekommenderas att äta järntillskott. Även om nivåerna ser bra ut kan det vara fördelaktigt att tänka lite extra på järnet i maten. Ät gärna järnrika livsmedel som kött, leverpastej, blodpudding, fullkornsprodukter, linser, ärtor, bönor, gröna bladgrönsaker, nötter, frön och torkad frukt. Kroppen har lite svårare att tillgodogöra sig järn från växtriket så var noga med att kombinera intaget med något C-vitaminrikt, t ex paprika på smörgåsen eller frukt/bär till muslin och gröten – eller ta en apelsin efter maten. Det är också bra att undvika kaffe och te 2 timmar före eller efter maten eftersom det hämmar järnupptaget.

## Folat/folsyra

Fram till vecka 12 rekommenderas alla gravida kvinnor att ta ett tillskott av folsyra. Därefter har folsyra ingen effekt mot ryggmärksbråck, men för fostrets utveckling och för din blodbildning är det bra att äta mat rik på folat under hela graviditeten. Folat, som är den naturliga formen av folsyra, finns bland annat i grönsaker, bönor, kikärtor, linser, frukt, bär och fullkornsprodukter.

## Jod

Jod är betydelsefullt under hela graviditeten men framför allt under de tre första månaderna. Barnets mentala utveckling är beroende av att mamman har tillräckligt med jod i kroppen eftersom jod behövs för produktion av sköldkörtelhormon. De viktigaste källorna till jod är mjölk, fisk och skaldjur samt jodberikat salt. Livsmedelsindustrin använder ofta ojoderat salt och restauranger använder ofta moderna salter som ej är jodberikade – så var noga med att använda jodberikat salt hemma. Rekommendationen är att vi alla ska minska intaget av salt, så därför är det extra viktigt att tänka på mängder och sorter när du använder salt.

## D-vitamin

Under graviditet och amning ökar behovet av D-vitamin som är nödvändigt för en mängd fundamentala processer i kroppen. D-vitamin bildas i huden vid dagsljus under sommarhalvåret och en del av detta lagras så att vi har nytta det av även vintertid. Att få D-vitamin via maten är dock nödvändigt och några bra källor är fet fisk, ägg och berikade mejeriprodukter, till exempel mellanmjölk. Har man mörk hud, heltäckande kläder eller vistas mycket inomhus är det extra viktigt med D-vitamin via maten.

## Fettsyror

De livsnödvändiga fleromättade omega 3 fettsyror behöver vi få i oss via kosten. För gravida kvinnor är det extra viktigt med fleromättat fett då det behövs för utvecklingen av fostrets hjärna och syn. Det är framför allt den långa omega 3-fettsyran DHA som är i fokus och den finns rikligt i fet fisk som lax, makrill och sill. Så ät gärna fet fisk ofta och bjud dig själv och ditt blivande barn på färdiga viktiga fettsyror. Kortare omega 3-fettsyror finns i livsmedel från växtriket, till exempel i rapsolja, linfrön och valnötter. Kroppen kan till viss del sköta omvandlingen av dessa till DHA. Om du aldrig äter fisk kan du behöva ett tillskott.