

Råd om mat till dig som är gravid



LIVSMEDELS
VERKET

Under graviditeten börjar många fundera över sina matvanor. Kanske gäller det även dig. Tidigare har du bara behövt tänka på dig själv. Nu ska du bry dig om två personers hälsa.

Den här broschyren ger dig några enkla råd om bra matvanor – vanor som är bra även när barnet är fött.



Vad ska jag äta?

För att barnet i din mage ska växa och utvecklas behöver du mer näring än annars. Du behöver till exempel mer vitaminer och mineraler, men inte så mycket mer kalorier. Det bästa sättet att få tillräckligt med näring är genom bra och näringsrik mat.

Olika sorters mat innehåller olika näringsämnen – protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler. Därför är det bra att äta varierat.

Ät gärna

- * 500 g frukt och grönt varje dag, till exempel två portioner grönsaker och tre frukter
- * fisk 2–3 gånger i veckan, se fisklistan på sidan 5
- * lättmjölk, naturell lättfil eller naturell lätyoghurt, cirka 5 dl per dag
- * lättmargarin på smörgåsen och flytande margarin eller olja till matlagning
- * kött, kyckling, ägg, bönor, linser eller ärtor varje dag
- * bröd och potatis, ris, pasta, bulgur eller liknande varje dag – helst fullkornsalternativ.

Drick gärna vatten till maten och när du är törstig.

Tallriksmodellen ger balans

För att få bra balans mellan olika näringsämnen kan du använda tallriksmodellen när du lägger upp på tallriken. Den visar lagom proportioner mellan de olika delarna.





Ät gärna fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är rikt på D-vitamin, jod och selen, som är viktiga när du är gravid. Fet fisk, som lax och makrill, innehåller också omega 3-fett. Ät därför fisk 2–3 gånger i veckan och välj olika sorter, både mager och fet.

Några enstaka sorter kan ha förhöjda halter kvicksilver eller dioxin och PCB. Du bör inte äta dessa så ofta, högst 2–3 gånger per år. Det gäller särskilt om du äter egenfångad fisk, eftersom flera av sorterna främst fiskas av fritidsfiskare.

Ät 2–3 gånger i veckan, välj olika sorter

Exempel på vanliga fiskar, fiskprodukter och skaldjur som är säkra att äta:

All odlad fisk
Alaska pollock
Ansjovis
Blåmusslor
Fiskbullar
Fiskpinnar
Flundra/skrubbskädda
Hoki
Hummer
Kolja
Krabba, det vita köttet
Kräftor
Kummel
Lax och laxfiskar
Lutfisk
Makrill
Pangasiusmal
Pilgrimsmusslor
Räkor
Rödspätta
Sardiner
Sej
Sik
Sill, även inlagd
Tilapia
Tonfisk på burk
Torsk

Listan är inte fullständig och det finns många fler sorter som går bra att äta.

Någon gång per år

Högst 2–3 gånger totalt per år

(kviksilver)

Abborre
Gädda
Gös
Haj
Lake
Rocka
Stor hälleflundra (*Hippoglossus hippoglossus*)
Svärdfisk
Tonfisk, färsk/fryst

Högst 2–3 gånger totalt per år

(dioxin och PCB)

Strömming, även surströmming

Lax och öring från Östersjön, Vänern och Vättern och röding från Vättern. (Det gäller främst kvinnor som äter egenfångad fisk, eftersom dessa fiskar sällan finns i vanliga affärer.)

Vissa fiskar är mindre bra att äta för miljöns skull. Läs mer om fisk och miljö på www.livsmedelsverket.se

Hur mycket ska jag äta?

När du är gravid behöver du mer näring än annars, men inte så mycket mer kalorier. I genomsnitt behövs så här mycket extra mat per dag:

Månad 1–3:

1 frukt

Månad 4–6:

1 matigt mellanmål
och 1 frukt

Månad 7–9:

2 matiga mellanmål
och 1 frukt

För att inte gå upp för mycket i vikt, men ändå få tillräckligt med näring, är det viktigt att välja bra och näringsrik mat. Dra ner på läsk, godis, glass, kakor och snacks. De ger varken dig eller barnet någon näring, men däremot onödiga kalorier.

Ofta minskar sötsuget, tröttheten och illamåendet om du äter regelbundet – frukost, lunch och middag och något mellanmål. Kroppen mår bra av rutiner och det blir lättare att äta lagom mycket.

Hur mycket ska jag gå upp i vikt?

Att gå upp lagom mycket i vikt är viktigt både för barnets och din hälsa. Lagom viktuppgång minskar risken för graviditetsdiabetes och högt blodtryck. Förlossningen kan också bli lättare om du inte går upp för mycket i vikt. Hur mycket som är lagom beror på hur mycket du vägde innan du blev gravid. Rådgör

med din barnmorska om vad som är lagom för dig.

Däremot ska du inte banta när du är gravid. Det viktiga är att du äter bra och näringsrik mat, drar ner på onödiga kalorier och rör på dig – helst 30 minuter varje dag.





Nyckelhålet – snabbguide till bra matvanor

Om du på ett enkelt sätt vill hitta nyttigare mat kan du ta hjälp av nyckelhålet – både när du handlar och när du äter ute.

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

Frukt, grönsaker, kött och fisk får nyckelhålmärkas. Magra chark- och mejeriprodukter kan också märkas med nyckelhålet, liksom fiberrikt bröd, flingor och pasta.



Hur får jag tillräckligt med vitaminer och mineraler?

Det bästa sättet att få de vitaminer och mineraler du behöver är via maten. Den innehåller ju också andra nödvändiga näringsämnen. Välj

mat som är rik på D-vitamin, omega 3-fett, folat (folsyra) och järn. Dessa ämnen är särskilt viktiga under graviditeten.

Bra källor till

DHA, ett omega-3-fett

Fet fisk, till exempel lax, makrill och sill.

Om du aldrig äter fisk kan du få för lite av en viss sorts omega 3-fett (DHA), som behövs under graviditeten. Rådgör därför med din barnmorska om du aldrig äter fisk.

D-vitamin

D-vitaminberikade livsmedel: mager mjölk, lättfil, naturell lätt-yoghurt och de flesta margariner. Fisk och ägg. Solljus är också en viktig källa.

Om du inte äter D-vitaminberikade livsmedel eller om du bär heltäckande klädsel utomhus kan du få för lite D-vitamin. Rådgör med din barnmorska.

Folat/folsyra

Grönsaker, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär samt fullkornsprodukter.

Alla kvinnor som kan tänkas bli gravida rekommenderas att ta tabletter med 400 mikrogram folsyra varje dag fram till vecka 12, för att minska risken för ryggmärgsbräck hos fostret.

Efter vecka 12 har folsyra ingen effekt mot ryggmärgsbräck. Däremot är det viktigt att äta mat som är rik på folat/folsyra under hela graviditeten. Det behövs för fostrets utveckling och din blodbildning.

Jod

Du behöver också jod när du är gravid. Använd jodberikat salt, men salta inte så mycket. Många mineral-, ört- och flingsalter är inte jodberikade. Läs på förpackningen.

Järn

Kött, leverpastej, blodpudding och fullkornsbröd.

Även om du äter mat som innehåller mycket järn kan du behöva järntabletter. Det beror på hur mycket järn du har lagrat i kroppen. Rådgör med din barnmorska.



Att tänka på

Alkohol passerar över till ditt barn via moderkakan. Fostret är känsligare för alkohol än vad du är, så avstå från alkohol så snart du tror att du är gravid.

Lever innehåller mycket A-vitamin, som i höga doser kan skada ditt barn. Undvik därför lever, levrätter och fiskleverolja. Leverpastej kan du äta – den innehåller inte så mycket lever.

Kaffe och svart te innehåller koffein, som i höga doser kan öka risken för missfall. När man är gravid bör man därför inte få i sig mer än 300 milligram koffein per dag. Det motsvarar antingen tre koppar kaffe (1,5 dl/kopp) eller sex koppar svart te (2 dl/kopp). Även coladrycker och energidrycker kan innehålla koffein.

Kosttillskott, örtprodukter, naturläkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel bör du vara försiktig med, eftersom man många gånger inte vet om de kan vara skadliga för barnet. Använd inte sådana produkter utan att först diskutera med din barnmorska eller läkare.

Om du tar vitamintabletter är det viktigt att följa doseringsanvisningen och att undvika överdosering. Se också efter att de innehåller högst 1 milligram A-vitamin per dagsdos.

Du bör helt undvika ginsengprodukter. De är olämpliga när man är gravid. Var också försiktig med algprodukter som innehåller mycket jod. Alltför höga doser jod kan vara skadligt.





Listeria och toxoplasma är två infektioner som kan smitta via mat och som är speciella när man är gravid. Risken att smittas är mycket liten, men om man blir smittad kan infektionerna i värsta fall orsaka missfall eller skador på fostret. Detta är mycket ovanligt.

Listeria och toxoplasma dör om maten hettas upp till rykande het. Toxoplasma dör också om maten fryses in tre dygn, men listeria överlever frysning.

Här är några råd som ytterligare kan minska risken att smittas:

- * Förvara kylvaror kallt, ha gärna +4°C i kylskåpet.
- * Gravad, rökt fisk och sushi: ät nygjorda eller nyförpackade produkter. Kontrollera förpackningsdatum.
- * Ät inte rått kött. Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt.
- * Undvik skivat smörgåspålägg och kall färdigmat mot slutet av hållbarhetstiden.
- * Om du vill äta torkat, kallrökt eller gravat kött, till exempel parmaskinka eller salami – frys det i tre dygn innan du äter.
- * Undvik ost gjord på opastöriserad mjölk. Undvik också mögel- och kittost även om den är gjord på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio. Ost i matlagning som upphettas till bubblande het går bra att äta.
- * Tvätta händerna innan du börjar laga mat, mellan olika råvaror och efter trädgårdsarbete. Diska skärbrädor och köksredskap mellan olika råvaror.
- * Skölj frukt och grönsaker.

Toxoplasmoparasiten kan också spridas med kattavföring. Läs mer på www.sva.se.

Vill du veta mer?

Gå in på vår webbplats
www.livsmedelsverket.se.
Här finns fördjupad information
om det som tas upp i broschyren
och råd om mat
och miljö.



LIVSMEDELS
VERKET

LIVSMEDELSVERKET
Box 622
751 26 UPPSALA

Telefon: 018-17 55 00
livsmedelsverket@slv.se
www.livsmedelsverket.se

Tryck: Elanders Sverige AB 2008 ISBN 91 7714 188 1

