



Ät mångsidigt och hälsosamt under graviditeten

Faktablad om kost under graviditeten

En balanserad och näringsrik kost är nyckeln till att må bra under graviditeten. Att äta mat som är näringsmässigt mångsidig hjälper dig att orka bättre under graviditeten, men också att återhämta dig efter förlossningen.

En hälsosam kost hjälper också din baby att växa och utvecklas. Graviditetstiden är därför en bra tidpunkt att se över de egna och familjens matvanor. Om graviditeten är planerad, kanske du har börjat fundera på dina kostvanor redan tidigare. Din baby har nytta av det, för i början av graviditeten påverkas babyns näringsstatus och tillväxt långt av ditt näringstillstånd före befruktningen. Men under hela graviditeten kan du påverka din och din babys hälsa med hjälp av goda kostval.

Vad innebär balanserad kost?

Under graviditeten gäller i stort sett samma näringsrekommendationer som för vuxna i allmänhet, men graviditeten ökar behovet av flera näringsämnen. Därför är det viktigt att du äter regelbundet och att kosten är rik på näringsämnen. Det uppnår du genom att äta mångsidigt och inte fylla magen med s.k. sällanmat, dvs. mat som innehåller kalorier men är fattig på allt det nyttiga.

Genom att äta hälsosamt under din graviditet kommer du att orka bättre och det främjar också din återhämtning efter förlossningen och stöder amningen.

Inget livsmedel kan "fixa" en i övrigt dålig kost. Näringsrekommendationerna och kostpyramiden hjälper dig äta lagom av olika livsmedelsgrupper.

Ät gärna

- bär, frukter och grönsaker
- fullkornsspannmål och fibrer
- vegetabiliska oljor
- fettfria mjölkprodukter
- fisk och kött med låg fetthalt

Hur många gånger äter du under dagen? Fotografera det du äter under några dagar. Titta på bilderna och fundera på om du äter tillräckligt ofta. Får du i dig bär, frukt och grönsaker vid varje måltid?

Det behöver inte vara perfekt för att vara bra

80/20-regeln är en bra riktlinje för att få en god balans mellan nyttigheter som du gärna kan äta mycket av och sällanmat. Fokusera på det som är bra att äta och lägg till mera av det så att det utgör åtminstone 80 % av din kost. Ju mångsidigare du äter desto lättare är det att få i sig de näringsämnen du behöver. Ät alltså livsmedel från många olika livsmedelsgrupper varje dag. När du lägger upp en mångsidig lunch eller middag fungerar tallriksmodellen fortfarande som ett bra rättesnöre.

Halva tallriken fyller du med grönsaker, en fjärdedel med protein och den sista fjärdedelen med kolhydrater. Tallriksmodellen går att anpassa också till dig som äter vegetariskt och till många matkulturer. Om du är vegan behöver din kost kompletteras med tillskott av B12-vitamin och jod.

Bra mat behöver inte alltid vara tillredd helt från grunden, det går också att skapa bra helheter med hjälp av halvfabrikat om man kombinerar på rätt sätt.

Exempel på bra halvfabrikat är djupfrysta grönsaker, soppingredienser, lök-potatisblandningar och djupfrost fisk. Kom ihåg att lägga till mycket grönsaker och välj produkter med mindre salt och socker, men mera fiber och mjuka fetter. Fiber utjämnar höjningen av blodsockerhalten efter måltiden. Tillräckligt med fibrer får du i dig genom att äta fiberrika spannmålsprodukter, grönsaker, frukter och bär varje dag. Ljust bröd ska innehålla minst 6 % fibrer, mörka bröd minst 10 % och knäckebröd minst 15 % fiber. Baljväxter innehåller mycket fibrer så ät gärna mera av dem.

Hurdana matvanor har du?
Vad är bra?
Finns det något du vill ändra på?

Det lilla extra du kan behöva

Det som kan vara svårt att få tillräckligt av ur kosten under graviditeten är folat och D-vitamin. Eftersom finländska kvinnor i regel får i sig för lite folat, rekommenderas folsyra preparat redan innan graviditeten. Även D-vitamintillskott rekommenderas under graviditet och amning. Folat är ett B-vitamin som finns i bl.a. gröna bladväxter och fullkornsprodukter, medan folsyra framställs på konstgjord väg. Kroppen behöver folat för produktionen av röda blodkroppar och för babys utveckling. Folatbrist före och i början av graviditeten ökar risken för ryggmärgsbräck hos baby. D-vitamin behövs för att få ett starkt skelett men det har också påvisats ha positiv effekt på humöret. En del väntande mammor kan också behöva utöka sin kost med lite extra järn, kalcium eller jod. En läkare eller hälsovårdare bedömer om du behöver ett tillskott av något av dessa.

Se över dina matvanor

Det finns också en del livsmedel som du ska undvika eller begränsa intaget av under graviditeten. Sådana är t.ex. råa kött- och fiskprodukter samt opastöriserade mjölkprodukter eftersom de kan innehålla bakterier eller mikrober som vid en infektion kan skada fostret. Finlands livsmedelsverk upprätthåller aktuell information om hur livsmedel används på ett säkert sätt under graviditeten.

Ibland kan listan över vad du ska undvika väcka stress och stjåla fokus från allt det nyttiga och goda som du får äta av under graviditeten. Det är viktigt att se maten som något positivt som ger glädje.

Graviditeten är en ypperlig tidpunkt att införa hälsosamma levnadsvanor och skapa matvanor som är regelbundna och mångsidiga. Titta igenom era matvanor redan nu och fundera på vad ni är nöjda med och om det är något ni vill förbättra. Kom ihåg att allt hänger ihop och goda vanor stöder varandra: regelbundna mat- och sömnvanor samt tillräckligt med rörelse. När man kommit in i hälsosamma mönster är det lättare att upprätthålla dem även efter graviditeten. Undersökningar visar att många mammor äter hälsosammare under graviditeten än under amningen trots att det är lika viktigt att du äter bra också under amningstiden.

Läs mera om kostrekommendationer för barnfamiljer i boken *Tillsammans kring matbordet* på thl.fi.

