



Ålands hälso-
& sjukvård

Kost och energibehov under graviditet och amning



Kost och energibehov under graviditet och amning

För gravida gäller i stort sett samma kostråd som för den övriga friska vuxna befolkningen.

Dessa råd innefattar bland annat att:

- äta rikligt med grönsaker, rotfrukter, baljväxter och frukt, gärna upp till 800g per dag

- äta fisk och skaldjur 2-3 ggr per vecka, OBS! gädda undviks helt. Vildfångad fisk från Östersjön och insjöar max 1-2 gånger per månad under graviditet och amning, större fiskar innehåller mer miljögifter (se separata råd om födoämnen som bör undvikas eller begränsas under graviditet och amning).

- äta fullkornsprodukter, t.ex. bröd, pasta, ris, gryn, matkorn etc.

- minska intag av rött kött och äta mer fisk och vegetariskt.

- äta/dricka 5-6 dl (3-5 dl för icke-gravida) osötad och mager mjölk, fil, yoghurt samt 2-3 skivor ost, eller berikade vegetariska alternativ per dag.

- använda oljor såsom rapsolja och olivolja vid matlagning och använda hjärtmärkt smörgåsfett.

- använda moderat salt

- undvika alkohol helt och hållet

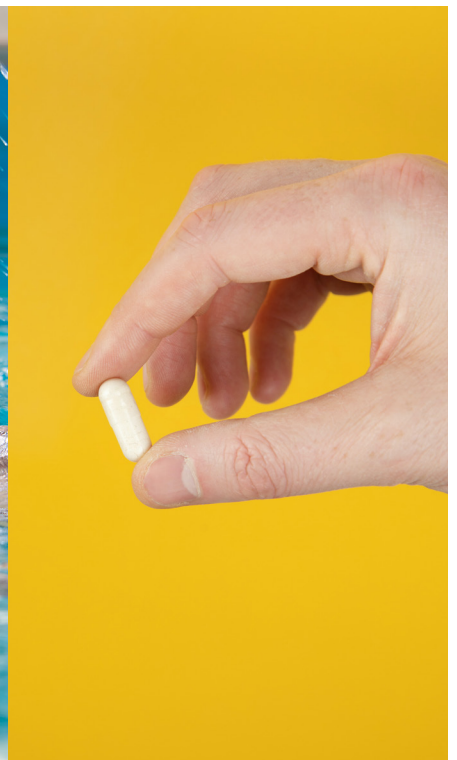
- dricka rikligt med vatten

- äta varierat



Utöver dessa kostråd finns specifika råd för gravida:

- Vätskebehov under graviditet och amning är förhöjt, vatten är bästa törstsläckaren. Fettfri mjölk kan också användas som måltidsdryck. Vid amning behöver du ungefär 1 liter vatten extra per dygn.
- Om du vanligen inte äter fet fisk rekommenderas att du om möjligt äter det under graviditeten eller använder kosttillskott innehållande fiskolja, rek. intag 200 milligram DHA/dag.
- Tillskott av vitamin D, 10 mikrogram/dag, rekommenderas under hela graviditeten.
- Leverrätter ska undvikas under graviditeten. Leverkorv och leverpastej bör inte överstiga 30g per dag (två skivor/matskedar).
- Tillskott av folsyra, 400 mikrogram/dag, rekommenderas till kvinnor som planerar graviditet de närmaste månaderna fram till tolfte graviditetsveckan för att undvika ryggmärgsbräck hos fostret.
- Ibland behövs järntillskott.
- Motion med måttlig effekt 150 minuter per vecka, uppdelat på flera dagar.



NÄRINGSTERAPIN - PATIENTINFORMATION

Under graviditet och amning behöver kroppen extra energi, i tabellen nedan ses det ungefärliga behovet.

ENERGI

Första trimestern Ca 100 kcal

Andra trimestern Ca 300 kcal

Tredje trimestern Ca 500 kcal

Amning, beroende på mängd producerad bröstmjolk Ca 500 kcal

Energibehovet beror på ursprungsvikt och på hur fysiskt aktiv kvinnan är.



Den som har övervikt eller fetma behöver inte lika mycket extra energi under graviditeten. Du behöver inte räkna kalorier under vare sig graviditet eller amning, men nedan är några exempel på måltider och dess energiinnehåll:

Ca 100 kcal exempel

- 1 st medelstor banan

- ½ st medelstor avokado

- 1 st knäckebröd med smörgåsfett (60%) samt två skivor skinka/kalkon/ost (17%) och valfri grönsak

- 2 dl fettfri mjölk/fil/yoghurt/grynost/kvarg

- Naturella nötter 10-15 st

Ca 300 kcal exempel

- 2 dl fettfri mjölk/fil/yoghurt/grynost/kvarg med bas müsli och ½ frukt

- 2 st fullkornsbröd med smörgåsfett (60%) samt två skivor skinka/kalkon/ost (17%) per smörgås och valfri grönsak

NÄRINGSTERAPIN - PATIENTINFORMATION

- 1 st frukt, 10-15 st naturella nötter och 2 dl fettfri mjölk/fil/yoghurt/grynost/kvarg

- 1 st fullkornsbröd med smörgåsfett (60%) samt två skivor skinka/kalkon/ost (17%), valfri grönsak och ett kokt ägg

Ca 500 kcal exempel

- 1 st frukt, 2 dl fettfri mjölk/fil/yoghurt och två fullkornssmörgåsar med smörgåsfett (60%) samt två skivor skinka/kalkon/ost (17%) per smörgås

- 4 dl fettfri mjölk/fil/yoghurt/grynost/kvarg med 2 dl havrekuddar, 10-15 st naturella nötter och en frukt eller ett ägg

- En medelstor måltid med t.ex. 125 g fisk eller kött/2 dl bönor samt 3 st medelstora potatisar eller 2 dl fullkornspasta med 0,5 dl sås och grönsaker

Eftersom miljögifter kan frisättas från fettväven och övergå till bröstmjölken vid för snabb viktnedgång hos mamman, är det viktigt med en långsam viktnedgång under amningen - rekommendationen är ungefär $\frac{1}{2}$ kg per vecka.

En normal viktnedgång efter förlossning och under amning är inte farligt. Under amningen behövs även extra vitaminer och mineraler till mjölkproduktionen, genom att följa kostrekommendationerna får du ett bra näringsintag och tillräckligt med energi för att orka med tillvaron med en liten bebis. Oftast går det bra att låta din egen hunger, törst och mättnad styra ditt intag och mat och dryck, så länge du äter varierat.

Det är helheten som räknas, om du till största del äter hälsosamt finns det även utrymme att äta sådant som är mindre hälsosamt.



KÄLLOR:

Institutet för hälsa och välfärd. 2019. Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer.

Livsmedelsverket. Brugård Kunde Å. 2020. L 2020 nr 08: Hälsosamma matvanor – råd till gravida och ammande. Risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

Livsmedelsverket (fin). 2019. Säkert sätt att använda fisk. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livsmedel3/instruktioner-for-konsumenter/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/sakert-satt-att-anvanda-fisk/>

Livsmedelsverket (sve). 2024. Fisk och skaldjur - råd.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/fisk>

Livsmedelsverket (fin). 2022. Gravida och ammande kvinnor. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livsmedel3/halsofarmande-kost/narings--och-matrekommendationer/gravida-och-ammande-kvinnor/>

Livsmedelsverket (sve). 2023. Bra mat när du är gravid. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/gravida/bra-mat-nar-du-ar-gravid>

Näringsterapin vid ÅHS

2024

NÄRINGSTERAPIN - PATIENTINFORMATION



Ålands hälso- & sjukvård

PB 1091

AX-22111 Mariehamn ÅLAND

www.ahs.ax