



Kraft och energi från maten

Faktablad om energi- och näringsbehov under graviditeten

Graviditeten är en stor omställning, både för kroppen och för psyket. För att nära både dig och din lilla växande baby går det åt lite extra energi, men energibehovet ökar inte nämnvärt. Du behöver alltså inte äta för två, men nog med er båda i tankarna.

Det är vanligt att man periodvis känner sig trött och kraftlös under graviditeten. Vanligast är det i första och i tredje trimestern. Det kan bero på många olika faktorer, såsom att progesteron-nivån stiger då du blir gravid, att blodvolymen ökar, att du har svårare att sova när magen växer eller att du stressar och oroar dig. Hur och vad du äter spelar en viktig roll för hur du mår och hur du känner dig under graviditetstiden. Här är lite tips på vägen för att öka din mammakraft så att du känner dig stark och livskraftig!

Hur mycket extra energi behöver jag?

Ditt energibehov påverkas bland annat av hur mycket du rör på dig så det är svårt att säga exakt hur mycket tilläggsenergi som behövs. Det enda sättet att veta om energiintaget är lagom är att följa med viktuppgången. Vad som är normal viktökning för dig beror på ditt viktindex (BMI) före graviditeten. Är du smal är det normalt att du går upp lite mer i vikt än om du har några extra kilon. På mödrarådgivningen får du råd om vad som är normal viktuppgång just för dig.

Här är ungefärliga ökningarna i energibehovet:

- Under första trimestern ökar energibehovet ungefär med 80 kcal per dag vilket motsvarar en frukt
- Under den andra trimestern är ditt energibehov ungefär 300 kcal mer än vanligt per dag, vilket motsvarar ett litet mellanmål, t.ex. en frukt och två rågbröd med pålägg
- Under den tredje trimestern ökar behovet med ungefär 500 kcal per dag, vilket motsvaras av två små mellanmål, t.ex. en frukt och en smörgås med pålägg och en tallrik naturell yoghurt med bär och några matskedar mysli.

Försök uppskatta hur hungrig eller mätt du är.
(0 = vrålhungrig – 10 = proppmätt).

Visste du att det kan ta upp till 15–20 min innan kroppen signalerar mättnad?

I stället för mellanmålen kan du också äta lite större huvudmåltider, beroende på vad som passar dig bäst. Många upplever att regelbundna matvanor – frukost, lunch, middag och kanske 1–2 mellanmål – minskar på suget efter socker och därför minskar småätandet.

Bra matmönster håller energinivåerna uppe

Vi mår alla bra av att äta regelbundet och så att vi blir lagom mätta. Det blir särskilt tydligt under graviditeten. Att äta flera små mål håller dina energinivåer uppe och kan också hjälpa om du känner dig illamående.

Att vara länge utan mat gör att man sedan lätt vräker i sig maten onödigt snabbt och kanske inte hinner märka mättnadskänslan. När du äter en jättestor portion mat stiger blodsockret kraftigt, vilket kan leda till en stor insulinutsöndring med lågt blodsocker som resultat efter bara 1–2 timmar. Då blir du trött och hängig eller kanske sugen på något sött igen.

Speciellt mot slutet av graviditeten kan det bli aktuellt att äta lite oftare eftersom baby'n då upptar en stor del av utrymmet i din mage och det kan börja kännas obekvämt att äta så stora mängder på en gång. Äter du väldigt sällan kan du känna dig kraftlös för att blodsockernivån har hunnit sjunka. Lagom är alltså bäst också för att känna sig pigg.

Passa också på att unna dig att ta tupplurar de stunder då du känner att dina energinivåer är låga. Det mår både du och din baby bra av.

Mat som får dig att orka

Näringsinnehållet i maten påverkar också hur vi känner oss. Det är faktiskt skillnad om du äter en portion friterad potatis eller en måltid med en rågbrödssmörgås med avokado och en portion naturell yoghurt med bär, trots att de båda innehåller ungefär lika mycket kalorier.

Du gör klokt i att välja mat med mycket näring, eftersom ditt behov av näringsämnen är högre under graviditeten.

Brist på järn, D-vitamin, protein och långsamma kolhydrater kan göra dig trött. Det samma gäller om din kost innehåller mycket socker eller vitt mjöl. Var därför generös med proteiner, vegetabiliska oljor, fullkornsprodukter, mörkgröna bladgrönsaker som grönkål och spenat, nötter och bär.

Exempel på ingredienser till en mammakraft-energidryck

1 banan

1 dl frysta mangobitar

1 näve babyspenat

2 dl naturell yoghurt

Blanda alla ingredienser i en mixer.

Hur påverkas du av koffein?

Det kan vara bra att tänka på att koffein går igenom moderkakakan och kan påverka babys sömn redan i magen.

Kom ihåg att dricka

Vi borde dricka 1–1,5 liter vätska varje dag. Under graviditeten ökar vätskebehovet dessutom successivt och amningen ökar ytterligare behovet av vätska i samma grad som den mängd modersmjölk som utsöndras. Kom därför ihåg att dricka tillräckligt, vatten är bästa törstsläckaren. Speciellt om du dricker på natten är det viktigt att välja vatten för tandernas skull.

Andra lämpliga drycker är fettfri mjölk och surmjölk och i måttlig mängd utspädda safter och te. Ett glas juice per dag i samband med måltid är okej, men det är alltid bättre att välja hel frukt istället för juice. Då får du också i dig fiber, vilket motverkar en alltför hög blodsockerstegring och ger även tarmbakterierna lite mat. Kaffe kan drickas i måttlig mängd men alkoholska du avstå från. Gränsen för ett tryggt intag av koffein hos gravida och ammande kvinnor är 200 mg/dygn vilket motsvarar ungefär 3 dl kaffe eller 1,5 dl espresso. Mängden koffein i olika tesorter varierar, men svart te innehåller ungefär hälften av mängden koffein i kaffe. Tänk ändå på att koffeinet kan påverka din sömn negativt lite beroende på när du dricker koffeinhaltiga drycker.

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

