



Äta med två i tankarna

Faktablad om näringsämnen och vitaminer under graviditeten

Under graviditeten har du antagligen blivit lite mera medveten om vad du äter och kanske du undrar om maten säkert innehåller allt som babyn behöver för att växa och må bra. Det du äter påverkar både din och din babys hälsa och i viss mån har det gjort det redan före befruktningen. Du och din baby är förbundna med varandra via moderkakan som börjat utvecklas bara några dagar efter befruktningen. Näring och syre transporteras från ditt blodomlopp till babyn via moderkakan och från babyn överförs avfallsprodukter som din kropp gör sig av med. Genom att du äter mångsidigt och näringsrikt får din baby allt som den behöver för att växa och utvecklas. Några saker kan ändå vara bra att uppmärksamma då du äter med er bådas hälsa i tankarna.

Den befruktade äggcellens livskraftighet påverkas inledningsvis av både mammans och pappans närings-tillstånd. Om du ätit bra innan graviditeten har du säkrat ett bra utgångsläge för din baby, men det är inte för sent att göra goda hälsoval. Dina folat- och fettsyrareserver påverkar embryots utveckling under de första graviditetsveckorna. Under graviditeten får du och din baby de näringsämnen ni behöver genom att du äter en mångsidig kost enligt våra finländska näringsrekommendationer, välj alltså hellre fisk i stället för fiskoljekapslar och färska grönsaker i stället för multivitaminpreparat. Under hela graviditeten är det bra att äta mycket frukter, grönsaker, bär och fullkornsspannmål. Fisk är en viktig del av kosten under graviditeten, den innehåller bra fetter, D-vitamin och jod. Ät gärna fisk av olika sort 2–3 gånger i veckan. Då du äter olika sorters fisk behöver du inte oroa dig för olika miljöföroreningar. Gädda är den enda fisk du helt ska undvika under graviditeten.

Föreställ dig hur maten du äter ger näring till din baby.
Vilken känsla väcker det hos dig?

Välj mjuka och flytande fetter – var inte rädd för fett!

Kroppen behöver fett, framför allt sådant fett som den inte kan själv producera. De livsnödvändiga fettsyrorna omega-3 och omega-6 måste vi få med födan. Mjuka fetter från växtriket som är bredbara eller flytande är att föredra framom hårda fetter från djurriket. Fettsyrorna behövs för att kroppen ska kunna bygga och reparera celler och för immunförsvaret, huden, synförmågan och nervsystemet.

För din växande baby är omega-3 och omega-6 nödvändiga för att hen ska växa och utvecklas normalt.

Minst två tredjedelar av det fett du äter borde vara mjukt vegetabiliskt fett. Om du regelbundet äter vegetabiliska oljor, fisk och nötter får du i dig tillräckligt av dessa fettsyror. Om du inte kan äta fisk, är det viktigt att du äter vegetabilisk olja. Ett par matskedar rybsolja ger den dagliga mängden nödvändiga fettsyror.

Vad skall jag använda för fett?

- Använd rybs- eller olivolja eller flytande margarin till stekning och bakning
- Välj växtoljebaserat margarin med minst 60 procents fetthalt till smörgås
- Avokado innehåller nyttiga fetter
- Ät fisk minst två till tre gånger i veckan
- Använd en oljebaserad dressing på din sallad
- Ät två matskedar mandel eller nötter dagligen.

Det är viktigt att du vänjer dig vid att använda de mjuka fetterna så att vanan är befäst sedan när du skall börja amma.

Tillskott av folsyra och D-vitamin

Behovet av många vitaminer och mineralämnen ökar då du är gravid. De flesta får du tillräckligt av när du äter mångsidigt enligt näringsrekommendationerna. Men eftersom vi finländare i regel får i oss för lite folat och D-vitamin ur maten finns det speciella rekommendationer för de här näringsämnena.

Folat är ett B-vitamin och folsyra är den syntetiskt framtagna varianten av vitaminet.

Det rekommenderade intaget av folat för gravida och ammande kvinnor är 500 mikrogram (μg) per dygn.

Genom att äta mycket grönsaker, bär, frukt och fullkornsspannmål brukar finländska kvinnor få i sig ungefär hälften av rekommendationen. Därför rekommenderas ytterligare 400 μg folsyratillskott per dygn för kvinnor som planerar en graviditet och för gravida i början av graviditeten för att förebygga ryggmärgsbräck hos barnet. Tillskottet ska tas till slutet av den tolfte graviditetsveckan. Efter det är det fortsättningsvis viktigt att du äter mycket fullkornsprodukter, bär, frukt och grönsaker så att du får tillräckligt med folat under hela din graviditet och tiden då du ammar.

Från vilka livsmedel får du D-vitamin? Tänk på att också soja-, mandel-, ris- och havremjolk ger D-vitamin om du köper de som är berikade.

D-vitamin har många viktiga funktioner i kroppen men är framför allt nödvändigt för upptaget av kalcium och fosfor: på det sättet säkras benstommens byggmaterial. Lindrig D-vitaminbrist leder till att benvävnaden blir skörare och svår D-vitaminbrist leder till uppmjukning av skelettet.

För att trygga ett tillräckligt D-vitaminintag under graviditet och amning rekommenderas ett D-vitaminintillskott på 10 mikrogram. För de flesta barn som fötts normalviktiga efter fullgången graviditet räcker modersmjölk som enda näring upp till ett halvt års ålder med undantag av D-vitamin. Barnet ges 10 μg D-vitamin/dygn från 2 veckors ålder.

Bra D-vitaminkällor är mjölkprodukter, fisk, margarin och ägg. Exempel på D-vitamin i olika livsmedel:

- 1 glas (2 dl) mjölk/surmjolk, eller 1 tallrik (2 dl) yoghurt: 2 μg
- 3 bröd med margarin (4–5 tsk): 4 μg
- 1 portion lax (120 g): 10 μg
- 1 ägg (60 g): 1,3 μg .

Starkt skelett med mjölkprodukter

Babyns benbyggnad och tandanlag behöver kalcium för att utvecklas. För att du ska få i dig tillräckligt med kalcium, och för att komplettera intaget av D-vitamin och jod, rekommenderas det att du äter 5–6 dl fettfria flytande mjölkprodukter och 2–3 skivor ost per dag. Välj gärna sockerfria produkter såsom naturell yoghurt. Från mjölkprodukterna får du också jod som behövs för produktionen av sköldkörtelhormon och för nervernas och benbyggnadens utveckling. Andra bra källor till jod är bröd, fisk och joderat salt. Kontrollera att du använder ett salt som innehåller jod, t.ex. många flingsalt gör det inte. Tänk på att salt kan höja ditt blodtryck och öka svullnad. Jod behövs i lagom doser; brist på jod under graviditeten kan störa utvecklingen av nervsystemet och påverka barnets mentala och fysiska utveckling medan överdosering kan leda till struma eller nedsatt sköldkörtelfunktion. På mödrarådgivningen får du hjälp med att avgöra om du behöver tillskott av jod eller kalcium.

