

NÄRINGSREKOMMENDATIONER UNDER GRAVIDITET

Livsmedel	Rekommendation	Bör tas i beaktande
Fetter i kosten	<p>Använd dagligen 1–2 msk rypsolja som salladsdressing eller i matlagningen, och 6–8 tsk vegetabiliskt margarin (60–70 %) på brödet. På så sätt ser du till att du får i dig essentiella fettsyror. Se också punkten ”fisk” nedan.</p> <p>Essentiella fettsyror behövs bland annat för att fostrets nervsystem, synförmåga och immunsystem ska utvecklas.</p>	<p>Intag av mjukt fett har en positiv inverkan på graviditetens längd, barnets visuella och kognitiva utveckling samt minskar risken för prematuritet.</p> <p>Källor för hårt fett är till exempel smör, mjölk- och köttprodukter med hög fetthalt, ostar, feta bakverk, kex och kokosfett. Högst 1/3 av fettintaget borde bestå av hårda fetter.</p>
Fisk	<p>Ät fisk 2–3 gånger per vecka. Variera mellan insjöfisk, odlad fisk och havsfisk, till exempel siklöja, sik, sej, regnbågslox, röding och öring.</p> <p>Ät strömming som orensad är över 17 cm lång eller alternativt lax eller öring fångad i Östersjön endast 1–2 gånger i månaden.</p> <p>Det rekommenderas att personer som dagligen äter fisk fångad i insjöområdet minskar sin konsumtion av rovfiskar som samlar på sig kvicksilver, till exempel stora abborrar, gös och lake.</p> <p>Gädda bör undvikas helt.</p>	<p>Fisk innehåller essentiella omega-3-fettsyror, flera vitaminer och mineralämnen, såsom D-vitamin och jod, samt protein.</p> <p>Innehåller höga dioxin- och PCB-halter.</p> <p>Innehåller höga halter av kvicksilver.</p>
Lever, leverrätter och leverkorv	<p>Ät högst 200 g leverkorv och -pastej i veckan och högst 100 g på en gång. Om du intar dessa produkter dagligen, ät högst 30 g (= 2 skivor = 2 msk) per dygn.</p> <p>Leverrätter (leverbiffar och malda leverbiffar, leversås, leverlåda) ska undvikas under hela graviditeten.</p>	<p>Lever och leverrätter innehåller höga halter av A-vitamin och tungmetaller.</p> <p>Ett rikligt intag av A-vitamin kan öka risken för missbildningar och missfall.</p>
Råa fiskprodukter som förpackats i vakuum eller i en skyddande atmosfär eller egna kallrökta och gravsaltade fiskprodukter samt rom och rätter som innehåller rom, till exempel patéer och sushi	<p>Äts endast upphettade. Hela produkten bör upphettas till minst 70 grader.</p>	<p>Kan innehålla listeriabakterier. Bakterierna förstörs vid temperaturer på över 70° C, men inte vid förpackning eller saltning. Listeriabakterien kan orsaka matförgiftning, som ökar risken för missfall.</p>

<p>Obehandlad och opastöriserad mjölk</p> <p>Ostar framställda av opastöriserad mjölk samt mjuka ostar av pastöriserad mjölk</p>	<p>Ska användas så snabbt som möjligt och endast efter upphettning.</p> <p>Intas endast då de är så heta att de bubblar.</p>	<p>Risk för Yersinia pseudotuberculosis, listeria, EHEC, salmonella och campylobacter.</p> <p>Risk för listeria, se ovan.</p> <p>Listeriabakterien kan inte föröka sig i hårda ostar (t.ex. Edam, Polar, Oltermanni m.fl.)</p>
<p>Rått kött, rått malet kött och produkter av rått kött, till exempel tartar-biff, rimmat kött samt hållbara korvar (salami, medvurst) och lufttorkad skinka (Parma, Serrano)</p>	<p>Undvik alla köttprodukter som inte har hettats upp i något skede. Också helkötsrätter som biffar och stekar ska vara genomstekta.</p>	<p>Rått kött medför risk för toxoplasma- och EHEC-bakterier samt för salmonella- och Yersinia-infektion.</p>
<p>Djupfrysta grönsaker och färdigrätter (från butiken)</p>	<p>Alla djupfrysta grönsaker ska hettas upp innan de äts, grönsaker som läggs i sallad kokas upp och kyls ned innan användning.</p> <p>Färdigrätter som en gång kylts ned och som ska värmas på nytt (till exempel lådor) bör upphettas så att de är kokande heta innan man äter av dem.</p>	<p>Se Risk för listeria.</p>
<p>Utländska djupfrysta bär</p>	<p>Djupfrysta bär av utländskt ursprung ska upphettas till 90 grader i minst 5 minuters tid eller kokas i 2 minuter.</p>	<p>Risk för norovirus och hepatit A-virus.</p>
<p>Alkohol</p>	<p>Bör undvikas helt.</p>	<p>Skadar fostrets tillväxt och utveckling.</p>
<p>Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker såsom cola- och energidrycker</p> <p>Koffeinhaltiga coladrycker</p> <p>Energidrycker</p> <p>Produkter med tillsatt koffein</p>	<p>Begränsa intaget av koffein till 200 mg/dag. Det här motsvarar två 1,5 dl:s koppar med bryggmalet kaffe eller 1,5 dl espressokaffe eller cirka en liter svart te.</p> <p>Rekommenderas endast för sporadiskt bruk. En burk (3,3 dl) coladryck innehåller cirka 25–60 mg koffein och en flaska (5 dl) cirka 35–90 mg.</p> <p>Energidrycker rekommenderas inte.</p> <p>På förpackningen bör finnas ett varningstecken och en anteckning om koffeinmängden.</p>	<p>Hos gravida kan också små mängder koffein orsaka hjärtklappning och darrningar samt sömnstörningar, om koffeinet intas före sängdags.</p> <p>Se ovan. Produkter som innehåller > 150 mg/l koffein måste märkas med texten "Hög koffeinhalt". Rekommenderas ej för barn och gravida eller ammande kvinnor".</p> <p>Se ovan.</p>
<p>Lakrits och salmiaksöt-saker</p>	<p>Rekommenderas inte.</p> <p>Små mängder (till exempel en portion lakritsglass eller några karameller) är inte skadliga.</p>	<p>Innehåller glykyrritsin som finns i lakritsrot. Glykyrritsin orsakar förhöjt blodtryck och svullnad samt kan medföra en risk för missfall och har eventuellt ett samband med utvecklingsstörningar hos barn.</p>

Frön från oljeväxter (till exempel solros- och linfrön)	Linfrön som sådana, linfrökross eller uppblötta ska inte användas för att bota förstoppning under graviditeten. Små mängder linfrön i till exempel bröd och linfröolja är inte skadliga. Mängden andra frön ska intas högst 2 msk/dag.	Lin samt vissa andra oljeväxter har en naturlig egenskap att samla tungmetaller, särskilt kadmium, i sina frön.
Murklor	Rekommenderas inte.	Innehåller rester av gyromitrin, även om svampen har behandlats.
Algprodukter	Ska inte användas, om det inte finns information om jodhalten eller om den är hög.	Ett för stort intag av jod är skadligt för sköldkörtelfunktionen och fostrets tillväxt.
Örtte	Rekommenderas inte.	Det finns ingen information beträffande säkerheten, produkterna kan innehålla naturliga skadliga ämnen.
Ingefäraprodukter och -te samt kosttillskott som innehåller ingefära	Rekommenderas inte.	Innehåller skadliga ämnen, det finns ingen information om säker användning.
Örtprodukter som säljs som kosttillskott	Rekommenderas inte.	Produkterna kan innehålla naturliga skadliga ämnen.

Näringsämne/produkt	Rekommendation	Bör tas i beaktande
D-vitamin	D-vitamintillskott 10 µg/dag för alla gravida året om . Preparat med D3 rekommenderas.	Behövs för att kalciumet ska absorberas och fostrets skelett ska utvecklas. Den övre gränsen för ett säkert intag av D-vitamin är 100 µg/dygn.
Kalcium	Rekommenderat intag 900 mg/dygn. 5–6 dl mjölkprodukter i flytande form och 2–3 skivor ost eller 100 g hård, fettsnål ost eller ett kalciumpreparat tryggar ett tillräckligt intag.	Kalciumtillskott behövs enligt individuell bedömning: <ul style="list-style-type: none"> • 500 mg, om din kost innehåller små mängder mjölkprodukter eller livsmedel med tillsatt kalcium • 1 000 mg, om du inte alls äter mjölkprodukter eller livsmedel med tillsatt kalcium
Järn	Enligt individuellt behov. 50 mg järntillskott efter graviditetsvecka 12, om Hb < 110 g/l under den första trimestern av graviditeten eller Hb < 100 g/l senare under graviditeten	Under graviditeten sjunker hemoglobinnivån eftersom moderns blodvolym ökar men mängden röda blodkroppar inte ökar i motsvarande grad. Lindrig anemi hos modern medför i regel inga problem för fostret.
Folsyra	Tillskott av folsyra 400 µg/dag för alla kvinnor som planerar att bli gravida , från cirka två månader innan man lämnar bort preventivmedlet fram till slutet av graviditetsvecka 12. I specialfall ett högre tillskott av folsyra enligt läkarens anvisningar.	Brist på folsyra kan leda till neuralrörsdefekter (NTD). Folsyra är ett B-vitamin. I kosten är de bästa källorna till folsyra färska grönsaker, frukter och bär, av vilka man rekommenderar 5–6 portioner per dag, samt fullkornsprodukter.

Jod	150 µg/dygn, om intaget via maten är litet. De bästa jodkällorna i kosten är mjölkprodukter, fisk, ägg och koksalt med tillsatt jod.	För närvarande finns inget jodpreparat som innehåller 150 µg jod tillgängligt på marknaden. De flesta multivitaminpreparat avsedda att tas under graviditeten och amningen innehåller 100–175 µg jod/tablett. Den övre gränsen för ett säkert intag av jod är 600 µg/dygn.
Multivitamin- och mineralämnespreparat	Kan vid behov användas om din kost är ensidig eller begränsad, om du lider av kraftigt graviditetsillamående samt vid graviditet med flera foster.	Inga överlappande preparat eller preparat som innehåller A-vitamin eller fiskleverolja.



Källa:

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. THL. VRN.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1 (på finska)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/raskaana+olevat++i+mettavat+naiset++lapset/> (på finska)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/> (på svenska)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en/> (på engelska)