

Goda matvanor för en hälsosam vikt under graviditet

När du är gravid är det viktigt att du får i dig näringsrik mat och att du äter regelbundet. Fostret behöver näring för att utvecklas och växa och du behöver rätt mängd av energi för att må bra under graviditeten.

Ät gärna

- tre huvudmål och mellanmål varje dag.
- minst två portioner av potatis, pasta, ris, gröt, flingor eller müsli varje dag. Välj gärna fullkornsprodukter.
- bröd varje dag, gärna grovt bröd med fullkorn.
- minst två portioner kött, fågel, fisk, ägg eller baljväxter varje dag.
- två portioner grönsaker och/eller rotfrukter varje dag.
- två till tre frukter eller bärportioner varje dag.
- fisk två till tre gånger/vecka – både mager och fet fisk.
- byt gärna till rapsolja eller flytande margarin vid matlagning.
- dricka tillräckligt med vätska under dagen. Drick endast vatten till måltiderna. Spara mjölken till frukost och mellanmål.
- begränsa intaget av sötsaker, kaffebröd, söta drycker och snacks till endast en dag/vecka. Gör bättre val: isglass/sorbet är bättre än gräddglass. Popcorn istället för chips. Nötter innehåller nyttigt fett, men ska konsumeras i måttliga mängder eftersom de innehåller mycket kalorier.

Frukost

Frukost är viktig för att starta dagen på ett bra sätt. En bra frukost kan se ut på följande sätt:

- 2 dl lättmjölk/lättfil/lättyoghurt med 1 dl naturella flingor/müsli (hemgjord om man vill utan tillsatt socker eller honung). 2 skivor grovt bröd med magert pålägg. Te/kaffe utan socker.
- 1 portion havregrynsgröt med 1 -2 dl lättmjölk. Som smaksättning kan 1 msk sylt, rivet äpple eller skivad banan användas. 2 skivor grovt bröd med magert pålägg. Te/kaffe utan socker.
- 2 dl mjölk eller mjölkchoklad (gjord på kakaopulver + lättmjölk), 2 skivor grovt bröd, en med magert pålägg en med kokt ägg.

Magert pålägg: skinka, kalkonbröst, nyckelhålsmärkt keso, hårdost 17 % fett eller lägre fetthalt, mosad avokado, kokt ägg, makrill i tomatsås/makrill på burk/ tub.

Använd dig av nyckelhålsmärkta produkter. Nyckelhålet står för mindre fett, mindre socker och mer nyttiga fiber.

**Nyckelhålet gör skillnad i
kalorimängd du får i dig per
dag**



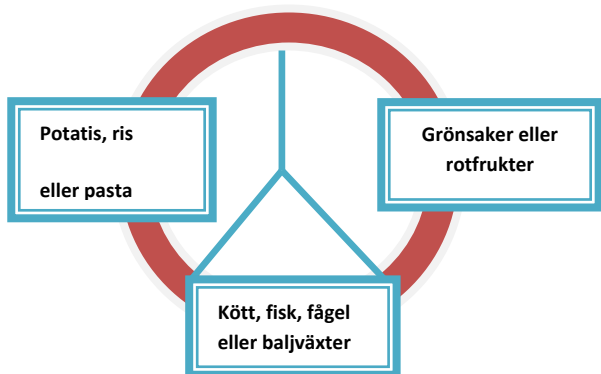
Lunch och kvällsmat

När det gäller lunch och kvällsmat är det bra att använda sig av tallriksmodellen. Den består av tre delar och ser ut som ett omvänt Y.

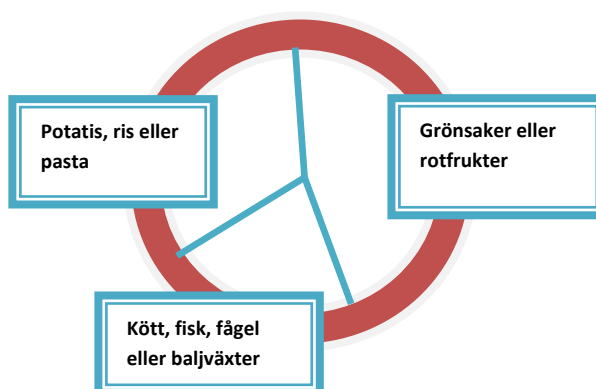
- Del 1: grönsaker - helst grövre grönsaker som innehåller mycket fibrer, vitaminer och mineraler och mättar bra, såsom: morot, palsternacka, broccoli, blomkål, vitkål, ärter, majs, rödbeta.
- Del 2: kolhydratkällan - pasta, ris, bulgur, couscous, potatis, bröd. 1½ dl ris eller 2-3 mellanstora potatisar är en lagom mängd.
- Del 3: proteinkällan - kött, fisk, fågel, ägg, bönor/linser.

Välj mellan tallriksmodellen bas (nr 1) eller tallriksmodellen med något större andel grönsaker (nr 2) och lite mindre kolhydrater.

1



2



Mellanmål

Mellanmål är bra för att hålla sig pigg och inte bli alltför hungrig mellan huvudmåltiderna.

Det behöver inte vara något stort. Det kan räcka med en frukt och ett glas mjölk. Eller keso med frukt eller lite nötter.

Energi jämförelse

350 kalorier



350 kalorier



Folsyra

- baljväxter som bönor, linser, gröna ärter
- gröna bladgrönsaker som spenat, rucola
- kål som broccoli, brysselkål, blomkål
- rotfrukter som kålrot, rödbetor
- grönsaker som röd paprika, majs
- frukt som apelsin, kiwi, honungsmelon
- bär som jordgubbar, hallon, björnbär, svarta vinbär
- fullkornsprodukter som bröd, råris, fullkornsgryn
- filmjölk och yoghurt
- leverpastej

Vitamin D

- lax, regnbågslox, makrill, sill, sik, konserverad tonfisk, konserverade sardiner berikade mejeriprodukter och matfetter.

Järn

- blodpudding, leverpastej, paltbröd
- kött (nöt, lamm, vilt, gris)
- bönor, ärter
- skaldjur
- ägg.

Kalcium

- mjölk, fil, yoghurt, ost
- grönkål, vitkål, spenat, bönor
- skaldjur, sardiner
- apelsin
- berikade mjölkersättningar, t.ex. havre-, ris- och sojamjölk