

# Goda matvanor för gravida

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 energi för att orka den påfrestning som graviditeten innebär.



## Ät gärna

- 3 huvudmål och mellanmål varje dag
- Minst 2 portioner av potatis, pasta, ris, gröt, flingor eller müsli varje dag
- Bröd varje dag, gärna grovt bröd med fullkorn
- Minst 2 portioner kött, fågel, fisk, ägg eller baljväxter varje dag
- 2 portioner grönsaker och/eller rotfrukter varje dag
- 2-3 frukter eller bärportioner varje dag
- Fisk 2-3 ggr/ vecka - både mager och fet fisk
- Begränsa intaget av sötsaker, kaffebröd, söta drycker och snacks

Vissa näringsämnen behöver du lite extra av. Nedan kan du läsa om vart du finner dessa.

## Folsyra

- Baljväxter som bönor, linser, gröna ärter
- Gröna bladgrönsaker som spenat, ruccola
- Kål som broccoli, brysselkål, blomkål
- Rotfrukter som kålrot, rödbetor
- Grönsaker som röd paprika, majs
- Fukt som apelsin, kiwi, honungsmelon
- Bär som jordgubbar, hallon, björnbär, svarta vinbär
- Fullkornsprodukter som bröd, råris, fullkornsgryn
- Filmjök och yoghurt
- Leverpastej

## Kalcium

- Mjök, fil, yoghurt, ost (6 dl mjök/fil/yoghurt och 2 skivor ost täcker dagsbehovet)
- Grönkål, vitkål, spenat, bönor
- Skaldjur, sardiner
- Apelsin
- Berikade mjölkersättningar, t.ex. havre-, ris- och sojamjök

## Järn

- Blodpudding, leverpastej, paltbröd
- Kött (nöt, lamm, vilt, gris)
- Bönor, ärter
- Skaldjur
- Ägg

## Vitamin D

- Lax, regnbågslax, makrill, sill, sik, konserverad tonfisk, konserverade sardiner
- Berikade mejeriprodukter och matfetter

Källa: [www.slv.se](http://www.slv.se) och [www.1177.se](http://www.1177.se)