



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

## DIETIST HJÄLPER BARN- FAMILJER TILL SUNDA VANOR

Tina Dahlberg är legitimerad dietist och har gravida kvinnor som främsta målgrupp. Genom mammorna når man hela familjen och kan göra stora insatser för att skapa goda matvanor i en viktig period i livet.

I samarbete med kollegan Julia Backlund som arbetar inom barnhälsovården i Borås har Tina Dahlberg tagit fram Familjecentralens matkasse, med veckomenyer, inköpslistor och receptbroschyrer kryddade med matnyttig fakta. Syftet är att inspirera barnfamiljer till bra, näringsrika, goda måltider och variation, och att sprida kunskap om mat, näring och hälsa. Läs gärna mer här: [www.narhalsan.se/matkasse](http://www.narhalsan.se/matkasse).

Övervikt och fetma ökar i samhället och forskning visar att det är svårt att bli av med övervikt som uppstår under graviditeten. Dessutom medför stor viktökning under graviditeten ökad risk för hälsoproblem, såsom graviditetsdiabetes och högt blodtryck, och komplikationer vid förlossningen. Genom att hjälpa kvinnor med övervikt att begränsa viktökningen under graviditeten till max 6 kg förebyggs problemen, dessutom minskar risken för att fostret växer mer än normalt, liksom risken för för tidig födsel. Även för barnet minskar risken för övervikt senare i livet om mammans viktökning begränsas.

Ofta är den gravida medveten om sina problem med övervikt och många upplever en lättnad när de får hjälp, både för sin egen och barnets skull. Avsikten är inte viktnedgång, utan att begränsa hur mycket den gravida går upp i vikt. Ofta handlar det om små förändringar som får stor påverkan på hälsa och vikt. Det är viktigt att kunna prata om riskerna med för stor viktuppgång under graviditeten på ett bra sätt och samtidigt erbjuda stöd för en rimlig och genomförbar förändring. Samarbetet med barnmorskan är centralt.

– Ju mer vi vet om fostrets näringsbehov desto bättre graviditetsförberedande råd kan vi ge, säger Tina Dahlberg. En vision är att i större utsträckning kunna ge råd inför graviditet, till exempel i samband med preventivmedelsrådgivning. Redan idag har dietister en mer framträdande roll för att säkra kvinnans och barnets näringsintag under graviditet. Snart har vi också möjlighet att komplettera mottagningsbesök med digitala möten och stöd genom sekretesskyddad meddelandeapplikation.



Namn:	Kristina (Tina) Dahlberg
Ålder:	50
Ort:	Kinna
Examensår:	2000
Favoriträtt:	Har hunnit få många! Äter gärna snabbfräst palmkål från trädgårdslandet blandad med söta morötter, vitlök och ingefära och en god pestopasta.
Bästa matminne:	Hel regnbågslax fylld med citron och grönt, bakad över öppen eld i skogen.

