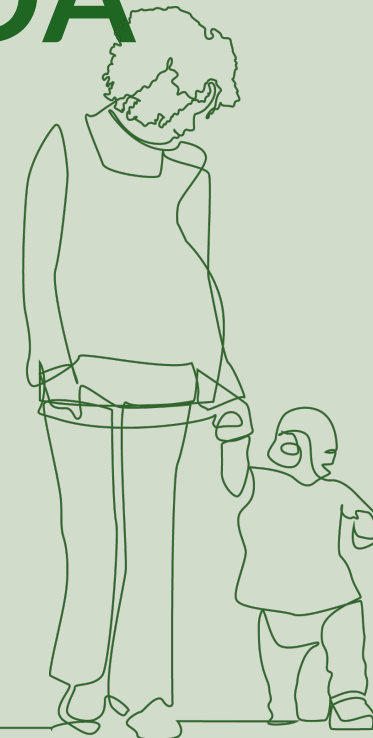




# LUNCH MED DRF- NNR 2023 MED FOKUS PÅ GRAVIDA



---

Nadia Andersson  
Leg dietist

# NNR MED FOKUS PÅ GRAVIDA

- Nya NNR 2023, vad gäller för gravida?
- Vilka förändringar har skett i näringsrekommendationerna?



# NNR 2023

NNR 2023 är den nyaste och mest heltäckande sammanställningen av forskning om mat och hälsa.

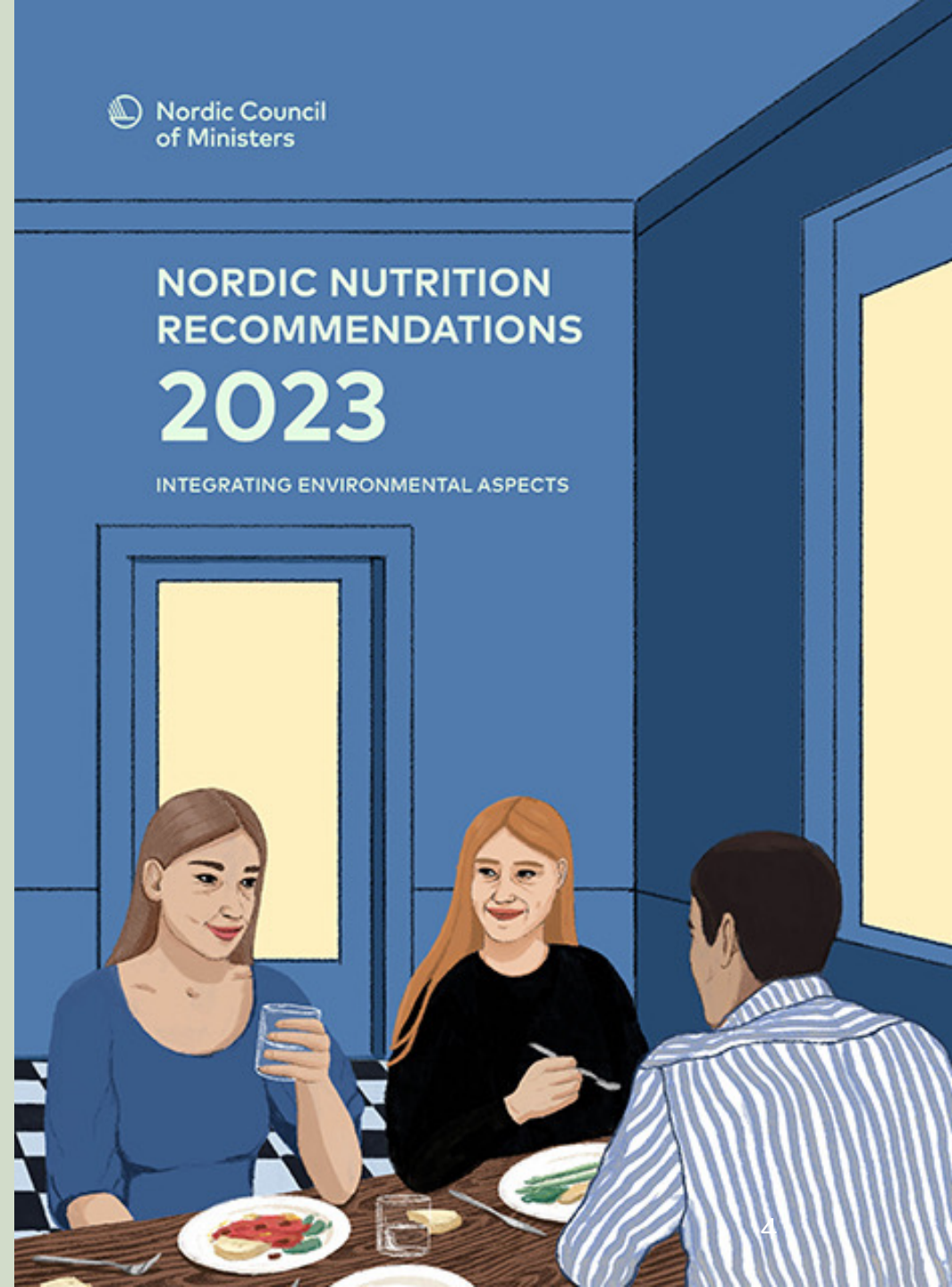
- I NNR beskrivs matvanor som är bra för hälsan både på kort och lång sikt.
- NNR innehåller även rekommendationer om hur mycket energi och näringsämnen som olika grupper behöver.





# HUR TOGS NNR 2023 FRAM?

- Uppdateras vart 10:e år
- Den senaste forskningen utvärderas och utifrån den tar man fram uppdaterade rekommendationer för näringsämnen.
- Mer än 400 forskare och experter som har varit involverade i denna process.





# VAD ÄR NYTT MED NNR 2023?

- I NNR 2023 så har man för första gången vägt in både hälsa och hållbarhet i rekommendationerna.
- Hur maten påverkar hälsan är det som ligger till grunden i nya NNR.
- Miljöaspekter har lagts till, och används som en riktning för konsumtion, genom att öka eller minska intaget av vissa livsmedel.



# VAD ÄR NYTT MED NNR 2023?

- Innehåller rekommendationer för 36 näringsämnen. Rekommenderat intag har höjts för tolv näringsämnen och sänkts för två näringsämnen.
- Innehåller rekommendationer för 15 livsmedelsgrupper. För vissa livsmedelsgrupper anger NNR nu en rekommenderad mängd.












Öka

# Hälsosam kost med ett miljötänk

Minska

 Grönsaker, frukt & bär	Minst 500-800 gram/dag	Hälsa
	Sorter med låg miljöpåverkan	Miljö
 Baljväxter	Viktiga i kosten	Hälsa
	Låg klimatpåverkan	Miljö
 Fullkorn	Minst 90 gram/dag	Hälsa
	Låg miljöpåverkan av spannmål	Miljö
 Potatis	Neutral för hälsan	Hälsa
	Låg miljöpåverkan	Miljö
 Fisk	300-450 gram/vecka	Hälsa
	Hållbart fiskad/odlad fisk	Miljö
 Nötter & frön	20-30 gram nötter/dag	Hälsa
	Låg klimatpåverkan	Miljö

 Fågel	Neutral för hälsan	Hälsa
	Inte öka på grund av miljöpåverkan	Miljö
 Mjolkprodukter	350-500 ml/dag, låg fetthalt	Hälsa
	Lägre om övrig kost tillåter på grund av hög klimatpåverkan	Miljö

 Rött kött	< 350 gram/vecka	Hälsa
	Betydligt lägre på grund av hög klimatpåverkan	Miljö
 Processat kött	Så lite som möjligt	Hälsa
	Viss konsumtion för att nyttja resurser	Miljö
 Processad mat med mycket fett, salt & socker	Begränsad konsumtion	Hälsa
	Negativ miljöpåverkan	Miljö
 Sötsaker	Begränsad konsumtion	Hälsa
	Negativ miljöpåverkan	Miljö
 Alkohol	Ingen säker gräns	Hälsa
	Negativ miljöpåverkan	Miljö

Livsmedelsverket, 2023

Livsmedelsverket, 2023



# HUR SKA VI ÄTA?



**En i huvudsak växtbaserad kost** med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn



**Rikligt** med fisk och nötter



**Begränsat** av rött kött och kyckling



**Måttligt** av mjölkprodukter med låg fetthalt



**Minimalt** av charkprodukter, alkohol samt processad mat med mycket fett, salt och socker

Livsmedelsverket, 2023

# GÄLLER NNR 2023 ÄVEN FÖR GRAVIDA?

“Råden till gravida och ammande överensstämmer i mycket hög grad med kostråden till andra vuxna. Dessa råd är att äta mer grönsaker, frukt, nötter och fisk och att byta till fullkorn, nyttiga matfetter och osötade mejeriprodukter. De handlar också om att minska på rött kött och charkprodukter, salt och socker. Råden kan sammanfattas i att äta grönare (mer mat från växtriket), lagom mycket och att röra på sig. Samma råd är även bra att följa under amningsperioden.”

*Livsmedelsverket, 2020.*







**VAD ÄR NYTT I NNR 2023 JÄMFÖRT MED  
DE SVENSKA KOSTRÅDEN FÖR GRAVIDA  
IDAG?**



# FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER

- Ät 500-800 gram frukt, bär och grönsaker eller mer per dag.
- Bra att variera intaget är bra för att få i sig flera olika vitaminer och mineraler och fibrer.





# FULLKORN

- Ät minst 90 gram fullkorn per dag.
- Med stor sannolikhet finns det ytterligare fördelar med ett ännu högre intag.
- Motsvarar en portion havregrynsgröt, en skiva knäckebröd och en portion fullkornspasta.





# BALJVÄXTER

- Hälsosamma att inkludera i kosten.
- Bidrar med näring, som protein, fibrer och vitaminer och mineraler som järn, och zink.





# NÖTTER OCH FRÖN

- Ät 20-30 gram nötter/dag.
- Det är också rekommenderat att inkludera frön i kosten.





# FISK OCH SKALDJUR

- Ät 300-450 g fisk eller skaldjur per vecka,  
- varav 200 g fet fisk som lax, sill eller makrill.
- Omega-3 fettsyran DHA är viktig för barnets utveckling av hjärnan under graviditeten.
- Ur miljöperspektiv ska fisken komma ur hållbara bestånd.





# KÖTT OCH PROCESSAT KÖTT

- Ät max 350 g kött per vecka (tillagad vikt).
- Intaget av processat kött som exempelvis chark, korv och bacon ska vara så lågt som möjligt.
- Ur miljöperspektiv ska intaget av rött kött ersättas med vegetariska alternativ som bönor och linser eller fisk från hållbara bestånd.





# KÖTT OCH PROCESSAT KÖTT

- Kött är en bra källa till järn (hög biotillgänglighet), B12 och zink som är viktiga näringsämnen under graviditet.
- Små mängder av kött, speciellt nötkött, är en viktig källa till järn, speciellt för barn och kvinnor i fertil ålder som riskerar att utveckla järnbrist.





# ÄGG OCH KYCKLING

- Ett måttligt intag av ägg kan vara en del av en hälsosam och miljövänlig kost.
- Ur ett miljöperspektiv bör konsumtionen av vitt kött inte höjas från nuvarande nivåer.





# MJÖLKPRODUKTER

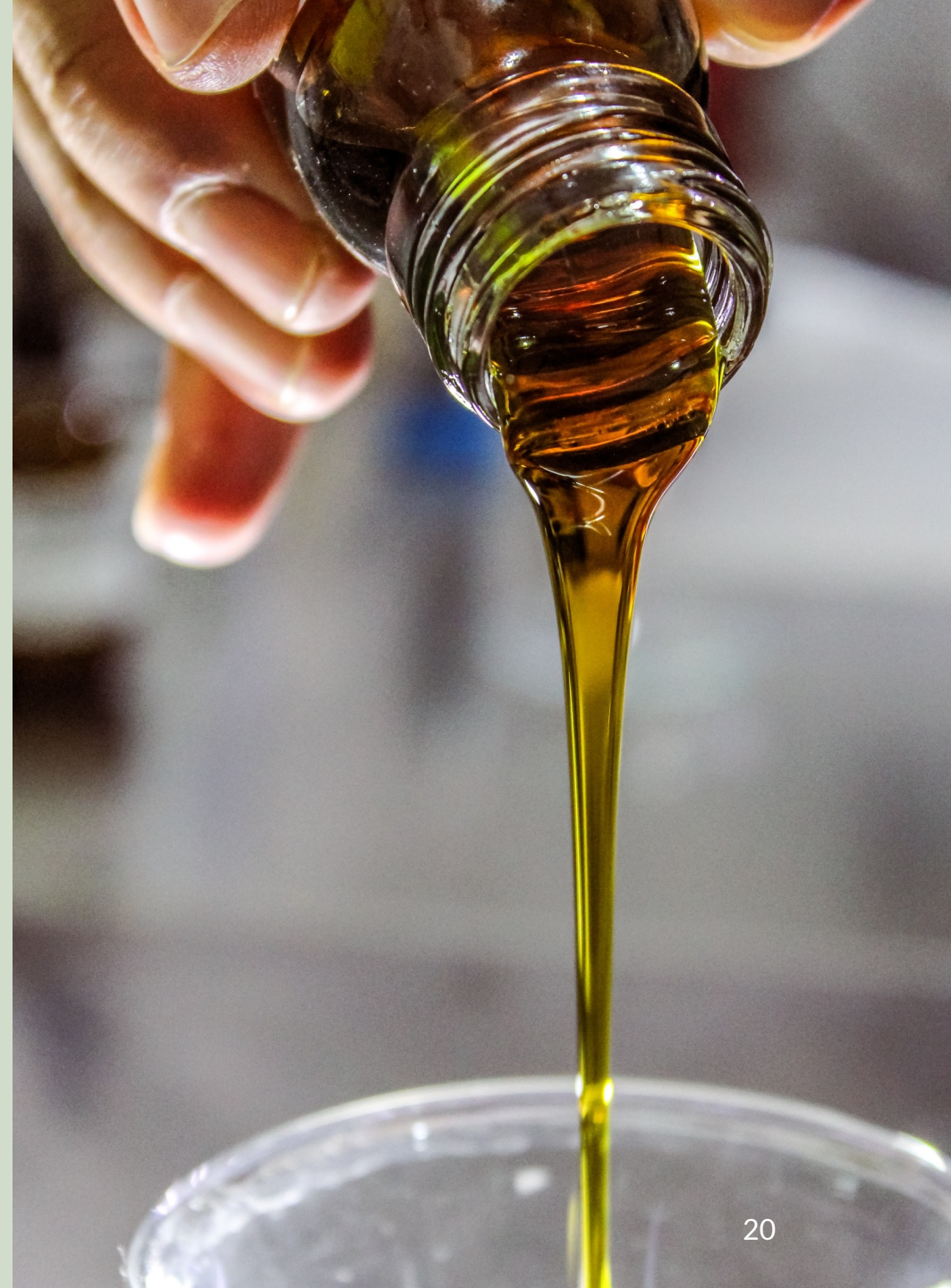
- Rekommenderat intag är 350 ml-500 ml mjölkprodukter med låg fetthalt/dag.
- Viktigt livsmedel under graviditet. Bidrar med näringsämnen som kalcium, jod, B12 och D-vitamin (berikade varianter).





# FETTER OCH OLJOR

- Konsumera minst 25 g vegetabilisk olja/dag av för att säkerställa intaget av fleromättade fetter.
- Begränsa intaget av smör och “tropical oils” som palmolja och kokosolja till fördel för oljor som innehåller omättade fettsyror som olivolja och rapsolja.





# SÖTSAKER, PROCESSAD MAT OCH SOCKERSÖTAD DRYCK

- Rekommendationen är att begränsa intaget av sötsaker, processad mat med mycket fett, salt, socker och sockersötad dryck.
- Begränsa intaget av tillsatt socker och “fritt socker” som innefattar honung, fruktjuicer och liknande.



# REFERENSVÄRDEN NNR 2023

- Alla referensvärden har räknats om med uppdaterad metodik och fler näringsämnen har fått ett referensvärde.
- Referensvärdena används för planering av kosten för grupper och för värdering av grupperns näringsintag.

## Referensvärden för energi och näringsämnen

En sammanfattning av de nordiska  
näringsrekommendationerna, NNR 2023



# RERERENSVÄRDEN NNR 2023

- **AR:** Genomsnittsbehov. En nivå av ett näringsämne som behövs för att tillgodose behovet hos 50% av individerna i en viss grupp.
- **RI:** Rekommenderade intag. Med en marginal som ska täcka behovet på nästan alla individer i en definierad grupp (Baseras på AR).
- **AI:** står för "tillräckligt intag". AI används när det inte finns tillräckligt med underlag för att fastställa AR. Baseras på aktuellt intag i befolkningen.
- **Provisoriskt AR:** Mer osäkert än AR och används när AR inte kan fastställas.

## Referensvärden för energi och näringsämnen

En sammanfattning av de nordiska  
närringsrekommendationerna, NNR 2023



**VILKA FÖRÄNDRINGAR  
HAR SKETT I  
NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA FÖR  
GRAVIDA?**



Rekommenderat intag (RI)	Gravida, NNR 2023, (inom parantes: NNR 2012)	Kvinna 25-50 år , NNR 2023
Folat	600 ug <sup>4</sup> (500 ug)	330 ug <sup>4</sup>
Järn <sup>1</sup>	26 mg <sup>5</sup>	15 mg
Zink <sup>2</sup>	11,3 mg (9 mg)	9,7 mg
B12 (AI <sup>3</sup> )	4,5 ug (2 ug)	4 ug
Kalcium	950 mg (900 mg)	950 mg
Jod (AI <sup>3</sup> )	200 ug (175 ug)	150 ug
D-vitamin	10 ug (10 ug)	10 ug
Omega-3 (DHA)	För gravida och ammande kvinnor bör de essentiella fettsyrorna bidra med minst 5 E%, varav 1 E% från n-3-fettsyror där 200 mg/dag bör vara dokosahexaensyra, DHA (22:6 n-3).	
Kolin (AI <sup>3</sup> )	480 mg	400 mg

<sup>1</sup> Beräknat utifrån en blandkost med animalier och vegetabilier och intag av fytinsyra på omkring 600 mg/d.

<sup>2</sup> Beräknat utifrån en blandkost med animalier och vegetabilier och intag av fytinsyra på omkring 600 mg/d.

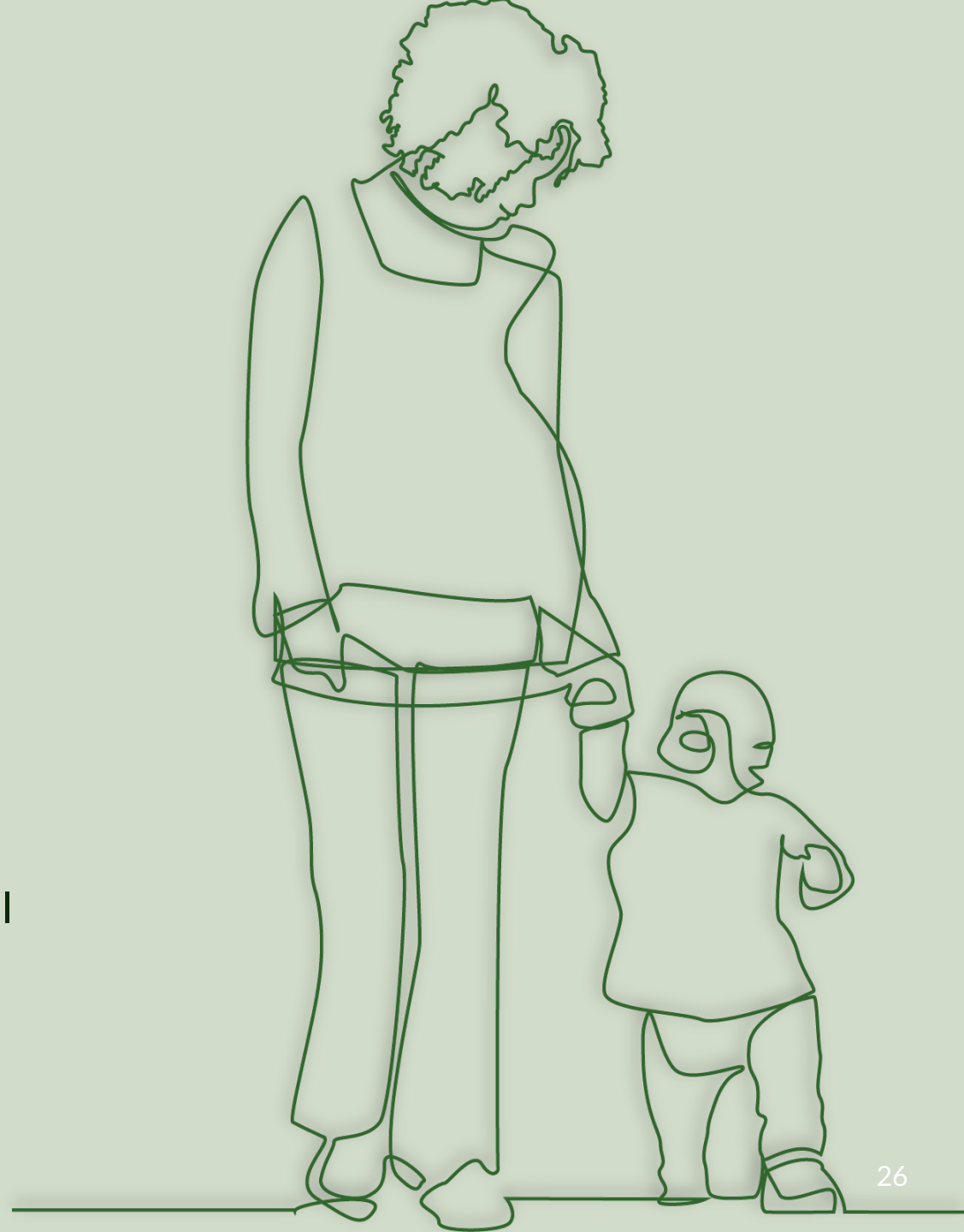
<sup>3</sup> AI baserat på observerat intag bland friska individer eller approximeringar från experimentella studier. Tillämpas när RI inte kan bestämmas.

<sup>4</sup> RI inkluderar inte det rekommenderade tillskottet av folsyra för kvinnor före och under graviditetens första trimester.

<sup>5</sup> Undersökning av järnstatus och intag av tillskott vid behov rekommenderas.

# KOLIN

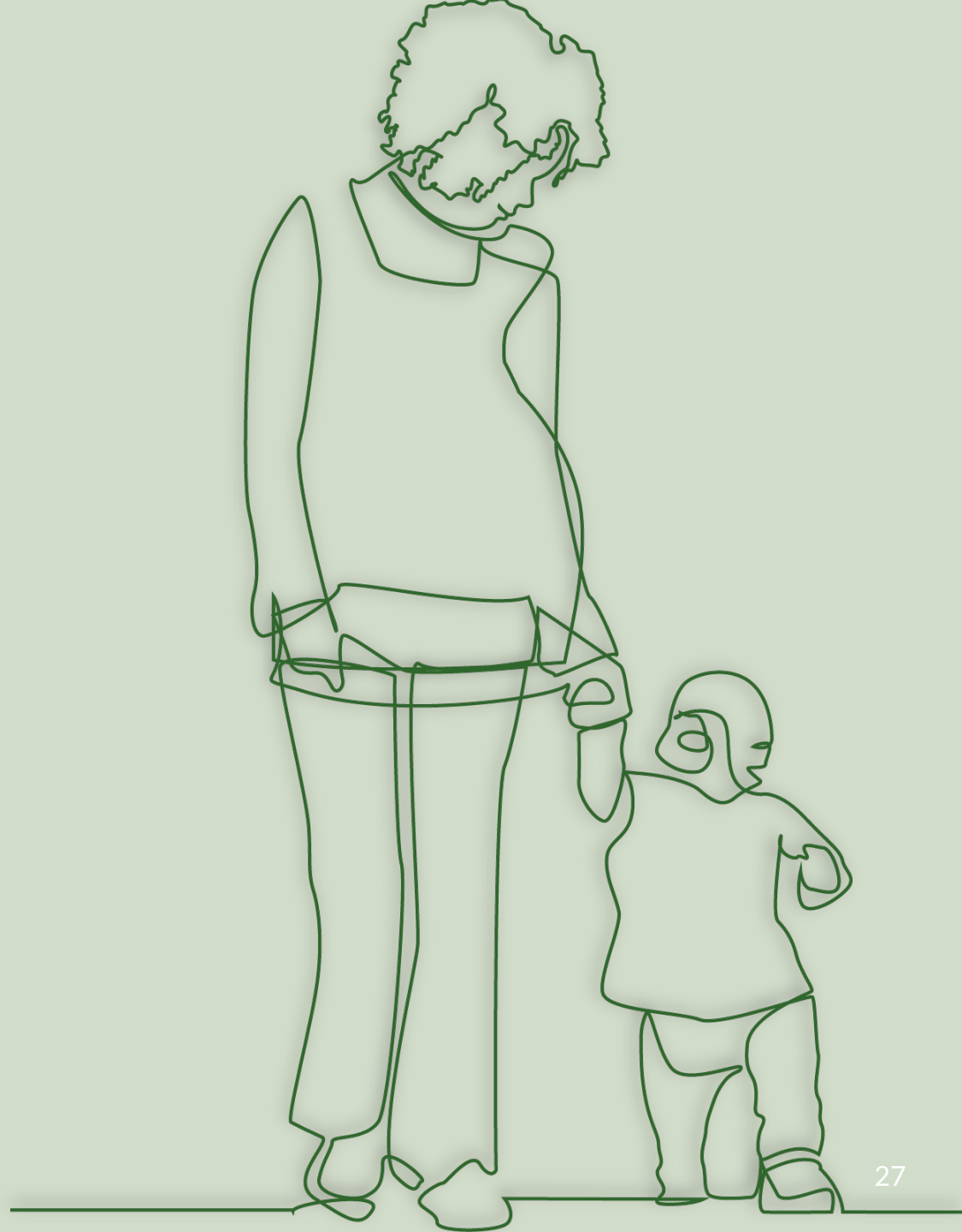
- Essentiellt näringsämne som finns i främst kött, mjölkprodukter, ägg och spannmål.
- Under graviditeten ökar behovet av kolin.
- Kolin är viktigt för fostrets tillväxt och utvecklingen av fostrets hjärna.
- Ett lågt intag av kolin under graviditeten har satts i samband med ökad risk för neuralrörsdefekter som till exempel ryggmärgsbråck.
- Otillräcklig kunskap om kolinintag hos vegetarianer och veganer





# JÄRN

- Järnbehovet under graviditeten är stort!
- Under graviditeten behövs ett järnförråd på cirka 500 mg järn.
- Järnstatus hos flickorna i årskurs 2 på gymnasiet, Riksmaten ungdom 2016-17:
  - 85 % hade ett rapporterat otillräckligt intag av järn.
  - 26 % hade låga järndepåer (plasmaferritin < 15 µg/l) och hade risk för järnbristanemi.
- Biotillgänglighet spelar roll.



# NÄR KOMMER DE SVENSKA KOSTRÅDEN?

- Livsmedelsverket som ansvarar för de svenska kostråden, tittar till exempel på hur svenskarna äter idag, på mattraditioner, hälsoproblem i befolkningen och hur maten produceras.
- Arbetet med att uppdatera de svenska kostråden har påbörjats och beräknas vara klart under 2024.



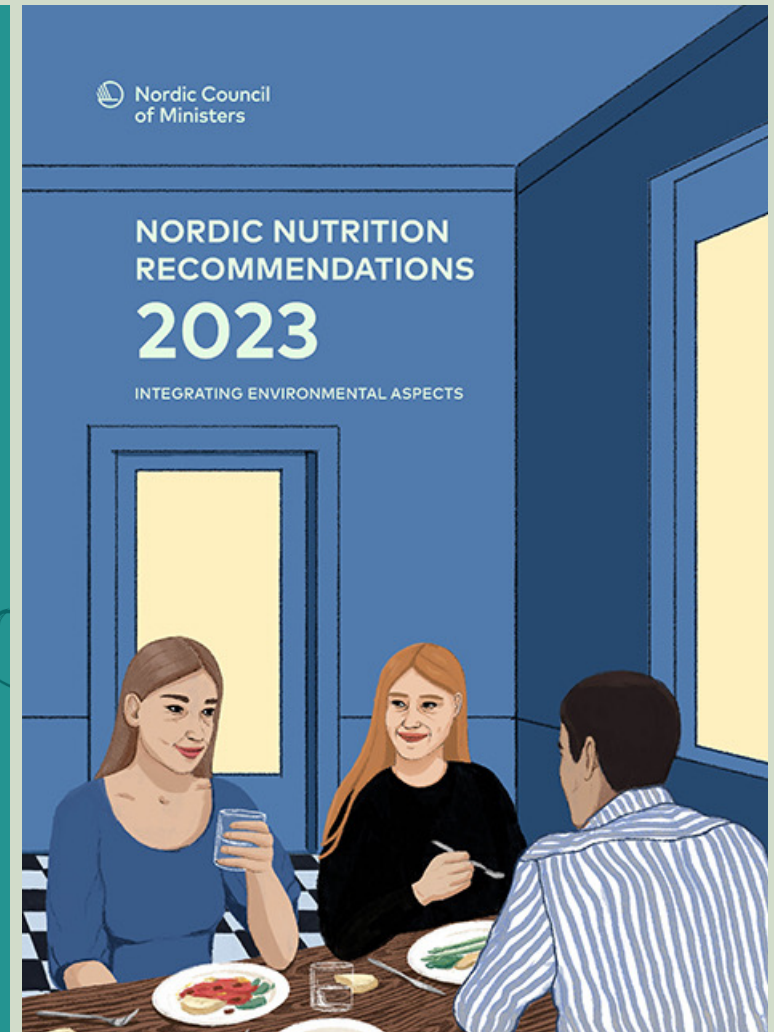


# MATVANORNA HAR STOR BETYDELSE

- Bra matvanor före graviditet ökar chansen att bli gravid.
- Vad kvinnan äter under graviditeten har betydelse såväl för hennes egen hälsa som för fostrets utveckling och barnets hälsa senare i livet.
- Kostmönster i linje med de svenska kostråden är förknippade med minskad risk för graviditetsdiabetes, havandeskapsförgiftning och för tidig förlossning.
- Unga kvinnor har lägst intag av vitamin D, folat och järn (Riksmaten ungdom 2016-17)



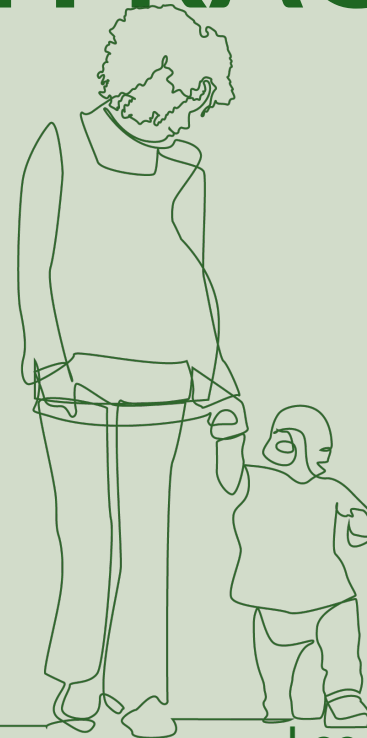
VILL NI  
LÄSA MER?





# TACK!

# DISKUSSION OCH FRÅGOR.



---

Nadia Andersson  
Leg dietist, projektledare DRF

# KÄLLOR

- Nordic Nutrition Recommendations 2023
- Livsmedelsverket. Referensvärden för energi och näringsämnen - En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023.
- Livsmedelsverket. Hälsosamma matvanor – råd till gravida och ammande Risk- och nyttohanteringsrapport. 2020.
- Kolin- Det okända men viktiga näringsämnet. [Nutritionsfakta.se](https://www.nutritionsfakta.se)
- Vennemann FB, Ioannidou S, Valsta LM, Dumas C, Ocke MC, Mensink GB, et al. *Dietary intake and food sources of choline in European populations*. Br J Nutr. 2015:1-10.