

FÖR DIG SOM ÄTER VEGANSKT UNDER GRAVIDITETEN

Att äta större delen av sin mat från växtriket har många hälsofördelar. Du som väljer att äta helt växtbaserat under din graviditet behöver vara extra uppmärksam på vissa näringsämnen som vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium och omega 3, då dessa kan vara svåra att få i sig via en helt växtbaserad kosthållning.

RÅD FÖR ATT FÅ I DIG LIVSVIKTIG NÄRING UNDER GRAVIDITETEN:

- Drick eller ät 5 dl berikade vegetabiliska drycker eller gurt varje dag.
- Ät fullkornsprodukter varje dag, så som bröd, pasta, knäckebröd, flingor, müsli, gryner med mera. Sikta gärna på 90 gram per dag. Det kan t.ex. vara 1 portion havregrynsgröt, 1 portion fullkornspasta och 1 skiva fullkornsbröd.
- Baljväxter bör finnas i 2 huvudmål varje dag.
- Ät grönsaker, frukt eller bär till varje måltid och ät minst 500 gram varje dag. Det kan t.ex. vara 2-3 frukter och 2-3 rejäla nävar grönsaker.
- Ät gärna ett par matskedar naturella nötter, frön eller mandlar alternativt nöt- eller mandelsmör varje dag.
- Använd rapsolja eller matfetter baserade på rapsolja vid matlagning och på mackan, gärna de som är berikade med vitamin D.
- Använd jodberikat salt i din matlagning, men du behöver inte salta extra!



TILLSKOTT SOM KAN BEHÖVAS VID EN VEGANSK KOSTHÅLLNING UNDER GRAVIDITETEN:

För alla:

- **Multivitamin** avsedd för gravida (för att få i sig bl.a. vitamin D, kalcium och folsyra).
- **Vitamin B12**, 2.5 µg per dag utöver det som finns i din multivitamin.
- **Omega 3**, med 200 mg DHA per dag, från fisk- eller algolja.

För vissa:

- **Kalcium**, 950 mg per dag, om du som gravid inte får i dig 5 dl berikad vegetabilisk dryck/gurt varje dag.
- **Järn**, mödrahälsovården bedömer om och hur mycket tillskott som behövs.

Var försiktig med:

- **Vitamin A**. Gravida som tar multivitaminer bör kontrollera att de inte överskrider ett intag på 1 mg (1000 µg) vitamin A per dag, då det kan bli skadligt.
- **Algprodukter**, då de kan innehålla skadliga halter av jod. OBS! Gäller inte algolja.

FÖRDJUPAD INFORMATION:

Genom att välja **fullkornsprodukter** istället för de "vita" alternativen, när du äter bröd, knäckebröd, pasta, gryner, flingor, müsli m.m. så får du i dig mer viktig näring som t.ex. järn, folat, antioxidanter och även fibrer som är viktigt för att hålla igång tarmarna. Ta gärna hjälp av Nyckelhålet för att enklare hitta produkter med fullkorn.



Fullkornsprodukter i kombination med **baljväxter** bidrar också med alla de aminosyror (proteinets byggstenar) som behövs när man utesluter animaliskt protein. Baljväxter är till exempel bönor, kikärtor, linser, tofu, vegofärs, tempeh med mera. Baljväxter bidrar också med viktiga näringsämnen som järn, B-vitaminer, selen och zink.



Nötter, frön och mandlar bidrar med många viktiga näringsämnen för dig som äter helt växtbaserat. Bland

annat protein, kalcium, järn, zink och magnesium samt hälsosamma fetter, antioxidanter och fibrer.

Under tredje trimestern ökar **proteinbehovet**. Då kan du gärna öka mängden protein vid alla dagens måltider, t.ex. öka mängden baljväxter, fullkornsprodukter, nötter och frön.

Grönsaker, frukt och bär innehåller många viktiga vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibrer med mera. Framförallt så innehåller många grönsaker, frukter och bär **vitamin C** som underlättar upptaget av vegetabiliskt järn från exempelvis fullkornsprodukter och baljväxter. Ät därför gärna någon grönsak, frukt eller bär till varje måltid.

Rapsolja är ett av få livsmedel från växtriket som innehåller en viss typ **omega 3-fett**. Därför är det viktigt att välja rapsolja och andra matfetter baserade på rapsolja i din matlagning och på mackan. Andra omega-3-fettkällor från växtriket är valnötter och linfröolja. Dock kan vegetabiliska källor inte ge det fulla behovet av omega 3-fettsyran DHA under en graviditet.

Jod finns främst i animaliska produkter men också i vissa vegetabiliska drycker. För att få i dig tillräckligt är det dock viktigt att använda jodberikat salt i din matlagning. Det är endast mycket små mängder jodberikat salt som behövs (4 g), så du behöver inte salta din mat extra. Örtsalter, mineralsalter, havssalter innehåller inte jod.

Det är dessutom viktigt att välja en **vegetabilisk dryck eller gurt** som är berikad med kalcium, vitamin D, vitamin B12 och riboflavin/B2. Läs på förpackningen. Ekologiska varianter är enbart berikade med vitamin D.



Vitamin B12 saknas helt i livsmedel från växtriket. Därför behöver den som är gravid och äter helt växtbaserat att komplettera med tillskott av vitamin B12.

Vitamin D är svårt att få i sig tillräckligt utav om du äter en helt växtbaserad kost. Säkerställ därför att din multivitamin ger dig 10 µg vitamin D per dag. Om du dessutom inte exponeras för solljus under sommarhalvåret och till exempel bär heltäckande kläder rekommenderas 20 µg vitamin D per dag.

Läs gärna mer på: www.livsmedelsverket.se
"Vegokunskap för gravida och ammande"