

## **Bra mat när du är gravid – lättläst**



Här är några tips om bra mat när du är gravid.  
De är till för att barnet i din mage ska växa och må bra.  
Men också för att du själv ska må bra.

## Mat som är bra att äta

När du är gravid barn får barnet sin näring från dig.

Näring är ämnen som finns i maten,  
till exempel protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler.

För att barnet ska växa och må bra behöver du mer näring än normalt.

Du behöver till exempel mer vitaminer och mineraler.

Olika sorters mat innehåller olika sorters näring.

Därför är det bra att äta olika sorters mat.

Då får du lättare i dig alla ämnen som behövs.

Så här är bra att äta när du är gravid:

1. Ät mycket grönsaker, rotfrukter, bönor, linser, frukter och bär.  
Så här mycket grönsaker, frukt och bär är nyttigt att äta varje dag.  
Även om du bara äter lite mer grönsaker än vanligt är det bra!



2. Ät fisk 2–3 gånger i veckan.  
Det är bra att äta olika sorters fisk och skaldjur.  
Det är bra att köpa fisk som är miljömärkt.  
Den har mindre risk att ta slut i havet.
3. På smörgåsar är det bäst med fett som är märkt med Nyckelhålet.  
Använd olja eller annat flytande matfett när du lagar mat.

4. Det är lagom att äta eller dricka 3–5 deciliter mjölk, fil eller yoghurt varje dag.  
Välj sorter som är märkta med Nyckelhålet.  
Det går också bra att välja sorter som är vegetariska.  
Välj då sådana som har extra vitaminer och mineraler.
5. Välj bröd, flingor, gryn och pasta som har fullkorn.  
De sorter som är märkta med Nyckelhålet har fullkorn.
6. Använd salt med jod när du lagar mat.  
Det står på paketet om det är jod i saltet.
7. Drick vatten till maten och när du är törstig.

## Välj mat med Nyckelhålet

Välj gärna mat som är märkt med en bild på Nyckelhålet.



Det finns på nyttig mat.

Mat med Nyckelhålet innehåller mindre socker och salt.

Den har också mer fullkorn och fibrer, och nyttigare eller mindre fett.

Nyckelhålet kan finnas på mjölk, fil, yoghurt, bröd, flingor, matfett, korv och färdiglagad mat.

Det kan också finnas på frukter, grönsaker, fisk och kött.

## Tallriksmodellen ger balans

Använd gärna tallriksmodellen när du lägger upp din mat.

Den gör det enkelt att få bra balans på tallriken.

Det är också bra för miljön att ha mycket grönsaker på tallriken.



Den första tallriken passar för den som rör på sig ofta. I den är delen med grönsaker lika stor som delen med potatis, pasta och gryn.



Den andra tallriken passar personer som inte rör på sig så mycket. De behöver mindre kalorier. Ett sätt är att minska mängden potatis, pasta, bröd och gryn. I stället får grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.

När du är gravid kan det vara svårt att följa tallriksmodellen, till exempel om du mår illa eller är trött.

Ibland kanske du känner att du måste äta något.

Då är det bättre att försöka äta grönsaker och frukt i små bitar, flera gånger om dagen.

# Mat att undvika



Det mesta går bra att äta när du är gravid.  
Men det finns några saker att tänka på.

I detta kapitel

Allt ska vara rent när du lagar mat

Alkohol

Fisk

Frysta grönsaker och melon

Ingefära

Kaffe, te och energidrycker

Kosttillskott, örtprodukter och naturläkemedel

Kött

Köttpålägg och patéer

Lever och leverpastej

Opastöriserad mjölk

Ostar

Rooibos och te av örter

## Allt ska vara rent när du lagar mat

De här sakerna är viktiga när du ska laga mat och förvara maten:

- Tvätta händerna innan du börjar laga mat.
- Tvätta händerna efter att du har tagit i rått kött eller rå kyckling.
- Diska skärbrädor och knivar som du använt innan du börjar göra i ordning ny sorts mat.
- Tvätta händerna när du har varit i kontakt med jord.
- Skölj bort jord från frukt och grönsaker innan du äter dem.
- Ställ in mat i kylskåpet om den ska stå kallt. Ha gärna +4 °C i kylskåpet.

## Mat och dryck som du ska vara försiktig med

Barnet i magen är extra känsligt för vissa bakterier och parasiter som kan finnas i mat.

Barnet är också känsligare för vissa skadliga ämnen.

Det kan till exempel vara alkohol, koffein (som finns i kaffe och te) och olika miljögifter.

Därför finns det en del mat som du inte ska äta när du är gravid.

Det finns också mat som du kan äta lite av, men inte för mycket.

## Alkohol

Drick inte vin, öl, cider eller sprit när du är gravid.

En del av alkoholen går vidare till barnet, och då kan det skadas.

## Fisk

De flesta fiskar och skaldjur går bra att äta när du är gravid.

Odlad lax och alla andra sorters odlade fiskar går bra att äta.

Inlagd sill, torsk, tonfisk i konservburk, räkor, musslor och kräftor går också bra att äta.

## Fisk som är förpackad

I fisk som är förpackad kan det finnas en bakterie som heter **listeria**.

I värsta fall kan listeria skada barnet eller ge missfall.

Men det är mycket ovanligt.

Listeria-bakterien dör när maten blir het, till exempel när du steker fisken.

Men gravad och rökt fisk äter man ofta kall.

Då gäller det här:

- Köpt gravad och rökt fisk: kolla datum på förpackningen.  
Om maten har legat i förpackningen mer än en vecka, så ät den inte.
- Köpt sushi och sashimi går bra att äta.

## **Fisk med mycket miljögifter**

Några fiskar kan innehålla miljögifter som heter **kvicksilver** och **dioxin**.

De här fiskarna kan innehålla mycket **kvicksilver**:

- abborre
- gädda
- gös
- lake
- havskatt
- marulk
- svärdfisk
- stor hälleflundra
- färsk eller fryst tonfisk
- ål.

Av alla de fiskarna tillsammans bör du inte äta mer än 2–3 gånger per år.

Du kan till exempel äta färsk tonfisk en gång per år och abborre två gånger per år.

De här fiskarna kan innehålla mycket **dioxin**:

- strömming, surströmming och sill från Östersjön och Bottniska viken
- lax och öring som inte är odlad och som kommer från Östersjön, Bottniska viken och de svenska älvarna
- lax och öring som inte är odlad och som kommer från sjöarna Vänern och Vättern
- sik som inte är odlad och som kommer från sjöarna Vänern och Vättern
- röding som inte är odlad och som kommer från sjön Vättern
- ål.

Av alla de fiskarna tillsammans bör du inte äta mer än 2–3 gånger per år.

Du kan till exempel äta strömming två gånger per år och röding från Vättern en gång per år.

## Frysta grönsaker och melon

Bakterien **listeria** kan finnas i frysta grönsaker och melon, men det är mycket ovanligt.

För att inte bli smittad av listeria är det bra att göra så här:

- Frysta grönsaker: ställ in grönsakerna i kylskåpet när de har tinat.  
Ät grönsakerna inom några få dagar.  
Listeria-bakterien dör när maten blir het, till exempel när du kokar grönsakerna.
- Melon som är skuren: förvara melonen i kylskåp.  
Ät melonen inom några få dagar.



## Ingefära

Vi vet inte om stora mängder ingefära kan vara skadliga för barnet.

Därför är det bäst att äta inte äta stora mängder ingefära.

Stora mängder är till exempel ingefärshots,  
te av ingefärspulver eller kosttillskott med ingefära.



## Kaffe, te och energidrycker

I kaffe, te och energidrycker finns ämnet koffein.

För mycket koffein kan vara dåligt för barnet och i värsta fall ge missfall.

När du är gravid går det bra att dricka 2–3 koppar kaffe om dagen, eller 4 koppar te.

Men om du dricker energidrycker ska du inte dricka så mycket kaffe eller te.

## Kosttillskott, örtprodukter och naturläkemedel

Använd inte kosttillskott, örtprodukter, växtextrakt, naturläkemedel och läkemedel som är gjorda på växter.



## Algprodukter

Undvik att äta kosttillskott som innehåller torkade alger.

De kan innehålla för mycket jod.

För mycket jod kan vara skadligt för barnet.

## Ginseng

Ät inte kosttillskott som innehåller ginseng.

Det kan påverka hormonerna i din kropp.

## **Kalebasskrita/ "Calabash chalk"**

Ät inte kalebasskrita.

Det kan innehålla mycket av ämnet bly, som kan skada barnet.

Andra namn för kalebasskrita är "Calabash chalk", "La Craie", "Argile Nzu", "Mabele" eller "Calabar stone".

## **Kött**

Kött bidrar med järn och andra mineraler som är bra under graviditeten.

Men kött från lamm, vilda djur, grisar och nöt (alltså ko, oxen och kalv) kan innehålla parasiten **toxoplasma**, som kan vara farlig för barnet i magen.

Toxoplasma dör när maten blir het, till exempel när du steker köttet.

Toxoplasma dör också om du fryser maten i tre dagar.

Gör så här:

- Ät inte rått kött. Smaka inte på köttbullssmet till exempel.
- Stek köttfärs och kyckling ordentligt.
- Stek också köttbitar av nötkött, lamm, gris och vilda djur ordentligt på samma sätt. Om du vill äta en blodig biff, kan du frysa köttet innan du steker det.

## **Kött från vilda djur, till exempel älg, rådjur, hjort och vildsvin**

Kött från vilda djur kan innehålla ämnet bly, om jägaren har använt kulor av bly vid jakten. Bly kan vara skadligt för barnet.

Om jägaren har tagit bort det skadade köttet på rätt sätt går köttet bra att äta.

Gör så här om du inte vet om jägaren har gjort på rätt sätt:

- Det går bra att äta hela delar från sådant kött, till exempel stek och filé.
- Ät inte köttfärs, skav, korv eller grytbitar från sådant kött. (Skav är kött i tunna strimlor eller trådar.)

## Köttpålägg och patéer

Skivor av kokt eller rökt köttpålägg i vakuumpförpackningar kan innehålla bakterien **listeria**.

I värsta fall kan listeria skada barnet eller ge missfall.

Exempel på sådant kött är kokt eller rökt skinka, kokt medvurst och mortadella.

Listeria kan också finnas i köpta patéer, till exempel fiskpaté eller lantpaté.



Gör så här:

- Kolla datum på förpackningen.  
Om maten har legat i förpackningen mer än en vecka, så ät den inte.

## Salami, lufttorkad skinka och annat torkat kött

Torkat och kallrökt kött är till exempel parmaskinka eller salami.

Det kan innehålla parasiten **toxoplasma**, som kan vara farlig för barnet i magen.

Gör så här:

- Frys in sådant kött innan du äter det.  
Köttet ska frysas i tre dagar.
- Om köttet hettas upp så att det ryker behöver det inte frysas först.

## Lever och leverpastej

Lever innehåller mycket **A-vitamin**.

För mycket A-vitamin kan skada ditt barn.

Ät därför inte fiskleverolja eller rätter gjorda av lever.

Leverpastej kan du äta som vanligt.

Den innehåller så lite lever att den inte skadar barnet.

## Opastöriserad mjölk

Opastöriserad mjölk kan innehålla skadliga bakterier, till exempel **listeria**.

I värsta fall kan listeria skada barnet eller ge missfall.

Därför ska du inte dricka opastöriserad mjölk.

Det gäller alla, inte bara gravida.

## Ostar

De flesta vanliga ostar går bra att äta, men det finns några sorter som kan innehålla bakterien **listeria**.

I värsta fall kan listeria skada barnet eller ge missfall.

De här ostarna går bra att äta:

- all ost i mat som hettas upp tills den bubblar
- hushållsost och annan ost som är så hård att den går att hyvla med osthyvel
- halloumi, mozzarella och fetaost
- mjukost i burk eller i tub
- färskostar i ask som cream cheese, ricotta och mascarpone.



## **Ät inte de här ostarna:**

- färskostar gjorda på opastöriserad mjölk
- mögel- och kittostar, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio.  
Ät inte de ostarna även om de är gjorda på pastöriserad mjölk.

Saknar du smaken av ostar som du inte bör äta?

Då kan du lägga osten i en maträtt som du sedan värmer upp helt igenom, så att den blir rykande het.

## **Rooibos och te av örter**

Vi vet inte om rooibos eller te av örter kan vara skadliga för barnet.

Därför är det säkrast att inte dricka för mycket av sådant te – högst en kopp ibland.

# Hur får jag tillräckligt med näring



När du är gravid behöver du mer vitaminer och mineraler än normalt. Den som äter alla sorters mat får oftast tillräckligt av de ämnena via maten. Men ibland kan du behöva ta tabletter med vitaminer eller mineraler. Prata med din barnmorska om du kan behöva mer av ämnena här nedan.

I detta kapitel

[Omega-3-fett](#)

[D-vitamin](#)

[Folsyra](#)

[Järn](#)

[Vitamintabletter](#)

## Omega-3-fett

Omega-3-fett finns i fet fisk, till exempel lax, makrill och sill.

Om du aldrig äter fisk kan du få för lite omega-3-fett.

Då kanske du bör ta tabletter för att få i dig vad du behöver.

## D-vitamin

D-vitamin finns i

- fisk
- mjölk
- vego-drycker som har extra D-vitamin
- fil och yoghurt
- olja, flytande matfett och matfett till smörgåsar
- ägg.



Om du inte äter mat med D-vitamin kan du få för lite D-vitamin.

Då behöver du ta tabletter med D-vitamin för att få i dig vad du behöver.

D-vitamin bildas också i kroppen när du är ute i solen.

Om du har kläder som täcker hela kroppen

eller om du inte kommer ut i solen alls, kan du få för lite D-vitamin.

Då behöver du ta tabletter med D-vitamin.

## Folsyra

Folsyra kan hindra att barnet får en skada som kallas ryggmärgsbråck.

Därför är det bra att ta tabletter med 400 mikrogram folsyra varje dag fram till vecka 12 i graviditeten.

## **Järn**

Järn finns i kött, leverpastej, blodpudding och bröd med fullkorn.

Järn finns också i bönor, linser, ärtor, nötter och frön.

Även om du äter mat med mycket järn, kan du behöva tabletter med järn.

## **Vitamintabletter**

Om du tar tabletter med vitaminer är det viktigt att inte ta för mycket.

Läs på förpackningen hur mycket du ska ta. Ta inte mer än så.

Om du äter vitamintabletter med A-vitamin, så se till att du inte äter mer än totalt 1 milligram A-vitamin per dag.



# Hur mycket ska jag äta?



När du är gravid behöver du mer näring än normalt.  
Men du behöver inte så mycket mer kalorier.

De sista månaderna när du är gravid kan du behöva lite mer mat än vanligt.  
För en del passar det bäst att äta mer mat till lunch och middag.  
För andra känns det bättre att äta något extra mellanmål istället.

Den som är gravid blir ofta trött eller mår illa.  
Många mår bättre om de äter lite men ofta.  
Prata med din barnmorska om du mår så illa att det blir svårt att äta tillräckligt med mat.

## Hur mycket ska min vikt öka?

När du är gravid ökar din vikt.  
Vikten ökar olika för olika personer.  
Men det är bra att inte öka för mycket i vikt.

Då minskar risken för att du ska bli sjuk av diabetes eller högt blodtryck.  
Förlossningen kan bli lättare om din vikt inte har ökat för mycket.  
Fråga din barnmorska vad som är lagom för dig.

Tips för att din vikt ska öka lagom mycket:

- Ät inte så mycket godis, läsk, glass, kakor och snacks.
- Rör på dig, helst 30 minuter varje dag. Du kan till exempel ta en promenad varje dag.

