



# Råd om mat till dig som ammar

**Det är få saker som förändrar livet så mycket som att bli förälder. Många rutiner vänds upp och ner när du får ett litet barn att ta hänsyn till, och dina egna behov kommer lätt i andra hand. Även om det kan vara svårt att få tid mellan amningar och blöjbyten är det viktigt att komma ihåg att äta bra! Den här broschyren ger dig några enkla råd på vägen.**



## Barnet får sin näring från dig

Bröstmjölken innehåller alla de näringsämnen ditt barn behöver för att växa och utvecklas under sina första sex månader. Barnet tar den näring det behöver. För att du själv inte ska få för lite näring är det viktigt att du väljer bra och näringsrik mat.

Du behöver lite mer av de flesta näringsämnen när du ammar. Välj särskilt mat som innehåller mycket D-vitamin, omega 3-fett och folat (folsyra). Det är också bra att fylla på lagret av järn efter graviditeten genom att äta järnrik mat. Se rutan med bra källor.



## Ät gärna

En enkel grundregel för att få alla näringsämnen är att äta många olika sorters livsmedel varje dag. Ät gärna:

- \* 500 g frukt och grönt varje dag, till exempel två portioner grönsaker och tre frukter
- \* fisk 2–3 gånger i veckan, se fisklistan på sidan 5
- \* lättmjölk, naturell lättfil eller naturell lättyoghurt, cirka 5 dl per dag
- \* Nyckelhålmärkt matfett på smörgåsen och flytande matfett eller olja till matlagning.
- \* kött, kyckling, ägg, bönor, linser eller ärtor varje dag
- \* bröd och potatis, ris, pasta, bulgur eller liknande varje dag – helst fullkornsalternativ.

## Bra källor till

### D-vitamin

D-vitaminberikade livsmedel: mager mjölk, lättfil, naturell lättyoghurt och de flesta margariner. Fisk och ägg. Även solljus är viktig källa till D-vitamin.

### DHA, ett omega-3-fett

Fet fisk, till exempel lax, makrill och sill.

### Folat/folsyra

Grönsaker, bönor, kikärtor, linser, frukt, bär och fullkornsprodukter.

### Järn

Kött, leverpastej, blodpudding och fullkorn. Även linser, ärtor, bönor, gröna bladgrönsaker och nötter innehåller järn.

### Jod

Du behöver också jod när du ammar. Använd därför jodberikat salt, men salta inte så mycket. Många mineral-, ört- och flingsalter är inte jodberikade. Läs på förpackningen.

## Tallriksmodellen ger balans

För att få bra balans mellan olika näringsämnen kan du använda tallriksmodellen när du lägger upp på tallriken. Den visar lagom proportioner mellan de olika delarna.



# Ät gärna fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är rikt på D-vitamin, jod och selen, som är viktiga när du ammar. Fet fisk, som lax och makrill, innehåller också omega 3-fett. Ät därför fisk 2–3 gånger i veckan och välj olika sorter, både mager och fet.

Några enstaka sorter kan ha förhöjda halter kvicksilver eller dioxin och PCB. Du bör inte äta dessa så ofta, högst 2–3 gånger per år. Det gäller särskilt om du äter egenfångad fisk, eftersom flera av sorterna främst fiskas av fritidsfiskare.

## Ät 2–3 gånger i veckan – välj olika sorter

Exempel på vanliga fiskar, fiskprodukter och skaldjur som är säkra att äta:

All odlad fisk  
Alaska pollock  
Ansjovis  
Blåmusslor  
Fiskbullar  
Fiskpinnar  
Flundra/skrubbskädda  
Hoki  
Hummer  
Kolja  
Krabba, det vita köttet  
Kräftor  
Kummel  
Lax och laxfiskar  
Lutfisk  
Makrill  
Pangasiusmal  
Pilgrimsmusslor  
Räkor  
Rödspätta  
Sardiner  
Sej  
Sik (ej från Vänern och Vättern)  
Sill, även inlagd  
Tilapia  
Tonfisk på burk  
Torsk

Listan är inte fullständig och det finns många fler sorter som går bra att äta.

## Ät högst 2–3 gånger per år sammanlagt av följande sorter (kan innehålla kvicksilver):

Aborre  
Gädda  
Gös  
Haj  
Lake  
Rocka  
Stor hälleflundra (Hippoglossus hippoglossus)  
Svärdfisk  
Tonfisk, färsk/fryst

## Ät högst 2–3 gånger per år sammanlagt av följande sorter (kan innehålla dioxin och PCB):

Strömming/sill från Östersjön, även surströmming  
Lax och öring\* vildfångad från Östersjön, Bottniska viken och dess älvar, Vänern och Vättern  
Sik\* vildfångad från Vänern och Vättern  
Röding\* vildfångad från Vättern  
Råden om dioxin och PCB gäller även barn upp till 18 år och kvinnor i barnafödande ålder.  
\* Det gäller främst kvinnor som äter egenfångad fisk. Dessa fiskar finns sällan i vanliga affärer.

Vissa fiskar är mindre bra att äta för miljöns skull. Läs mer om fisk och miljö på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)



## Ät frukost, lunch och middag – och rör på dig

Försök att äta frukost, lunch och middag och ett eller två bra mellanmål. Då är det lättare att hålla igen på läsk, fikabröd, glass, godis och snacks.

Lika viktigt som att äta bra är det att röra på sig, gärna 30 minuter varje dag eller mer. Det behöver inte innebära ett träningspass på gymmet. En promenad med barnvagnen är också bra.

### Hur mycket ska jag gå ner i vikt?

Det bästa är om du kan gå ner till din ursprungsvikt inom ett år, men ha inte för bråttom. De första veckorna efter förlossningen rasar många i vikt, vilket är helt naturligt. Därefter är det bra att gå ner lite långsammare i vikt – helst inte mer än ett halvt kilo i veckan. Om du är överviktig är det viktigt att försöka gå ner till normalvikt. Det gör du genom att äta bra mat i lagom mängd. Särskilt om du planerar att få fler barn. Om du är normalviktig minskar risken för komplikationer under graviditet och förlossning.

Hör med din vårdcentral om du kan få hjälp av en dietist.

## Du behöver extra vatten

Du behöver ungefär en liter extra vatten per dygn när du ammar, eftersom det går åt vätska till bröstmjölken.

Drink när du är törstig, så får du i dig tillräckligt. Undvik läsk och saft, eftersom det varken ger dig eller barnet någon näring utan bara onödiga kalorier.



## Att tänka på

**Alkohol** har inga positiva effekter för amningen. Enligt nuvarande forskning innebär det dock inga medicinska risker för barnet om du dricker måttliga mängder alkohol när du ammar, det vill säga 1–2 glas vin eller motsvarande 1–2 gånger i veckan. Den mängd alkohol som barnet kan få i sig med bröstmjölken är mycket liten.

Läs om andra effekter av alkohol i broschyren "Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig!" som ges ut av Folkhälsomyndigheten. Barnhälsovården ger råd om föräldraskap och alkohol.

**Kosttillskott, örtprodukter, naturläkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel** bör du vara försiktig med när du ammar, eftersom man många gånger inte vet om de kan vara skadliga för barnet. Använd därför inte sådana produkter utan att först diskutera med sjuksköterskan på barnavårdscentralen eller läkare.

Du bör helt undvika ginsengprodukter. De är olämpliga när man ammar. Var också försiktig med algprodukter som innehåller mycket jod. Alltför höga doser jod kan vara skadligt.

Råden om **listeria och toxoplasma** gäller endast gravida kvinnor, inte ammande.

**Koffein från kaffe och te** förs över till barnet via bröstmjölken i så små mängder att det inte skadar barnet. Därför behöver du inte dra ner på kaffe eller te när du ammar.

## Nyckelhålet – snabbguide till bra matvanor

Om du på ett enkelt sätt vill hitta nyttigare mat kan du ta hjälp av Nyckelhålet – både när du handlar och när du äter ute. Nyckelhålmärkt mat innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer, nyttigare eller mindre fett än andra livsmedel av samma typ. Även små skillnader gör skillnad på sikt, särskilt när det gäller mat man äter ofta.



Frukt, grönsaker, kött och fisk får Nyckelhålmärkas. Bröd, flingor och pasta med fullkorn och fibrer kan Nyckelhålmärkas, liksom magra chark- och mejeriprodukter.

# Planerar du fler barn?

Även om det känns avlägset nu, kanske du så småningom börjar fundera på fler barn. När du kan tänkas bli gravid igen är det bra att börja med folsyratabletter.

400 mikrogram folsyra per dag minskar risken för att fostret ska få ryggmärgsbräck. För att få effekt måste du börja cirka en månad innan du blir gravid.



## Vill du veta mer?

Gå in på vår webbplats  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)  
Här finns fördjupad information  
om det som tas upp i broschyren  
och råd om mat  
och miljö.

LIVSMEDELSVERKET  
Box 622  
751 26 UPPSALA

Telefon: 018-17 55 00  
[livsmedelsverket@slv.se](mailto:livsmedelsverket@slv.se)  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)