

SÄRSKILDA NÄRINGSREKOMMENDATIONER UNDER AMNINGSTIDEN

Ett gott näringstillstånd främjar moderns återhämtning från förlossningen, hennes orkande och amningen. Kosten under amningstiden kan i princip sammanställas enligt samma principer som den kost som rekommenderas för hela familjen. Moderns kosthållning påverkar i synnerhet mängden vattenlösliga B- och C-vitaminer i bröstmjölken och dess fettsammansättning. Under amningstiden ökar behovet av energi, vitaminer och mineraler. För att förebygga födoämnesallergier hos barnet är det viktigt att du äter så mångsidigt som möjligt och inte undviker några födoämnen för säkerhets skull. Via bröstmjölken och en mångsidig kosthållning exponeras barnet lagom till födoämnen så att dess försvarsmekanismer utvecklas.

Behovet av extra energi under amningstiden är cirka 2,0 MJ (500 kcal) per dygn. Du får den extra energi som du behöver under amningen på ett hälsosamt sätt genom att till exempel äta några extra potatisar, en frukt, två brödsivor, en portion sallad och ett glas fettfri mjölk. Samtidigt får du även mer vitaminer och mineraler. När barnet börjar få annan mat utöver bröstmjölken i cirka sex månaders ålder, minskar produktionen av bröstmjolk och samtidigt också ditt behov av extra energi.

Under amning ökar vätskebehovet och därför rekommenderas det att du dricker när du känner dig törstig. Lämpliga drycker är vatten, fettfri mjölk och surmjölk, te och svaga safter med låg sockerhalt. Kaffe kan avnjutas i måttliga mängder. Rikligt drickande av kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker kan göra barnet oroligt, eftersom en del av koffeinet går över till bröstmjölken. På natten är vatten den bästa törstsläckaren, eftersom då är salivens buffertfunktion svagare och tänderna utsätts för karies. Moderns dagliga användning av xylitol skyddar även barnets tänder mot karies.

Livsmedel	Rekommendation	Tänk på
Fetter i maten	Använd dagligen 1–2 msk rypsolja som sallads dressing eller i matlagningen och 6–8 tsk vegetabiliskt margarin (60–80 %) på bröd. På så sätt säkrar du ditt intag av mjuka fetter och nödvändiga fettsyror. Se även punkten ”fisk” nedan. Nödvändiga fettsyror behövs bland annat för utvecklingen av barnets nervsystem, synförmåga och immunsystem.	Fettsammansättningen i moderns kost påverkar bröstmjölken redan på ett par timmar. När modern använder mjuka fetter och intar nödvändiga fettsyror via maten, finns det också rikligt av dem i bröstmjölken. Under de första månaderna är barnets egen produktion av fettsyror underutvecklad.
Fisk	Ät fisk 2–3 gånger i veckan och variera mellan olika fisksorter samt odlad och vild fisk, till exempel mujkor, sik, sej, regnbågsforell, röding och öring. Stor, orensad strömming (över 17 cm), lax och havsöring som fångats i Östersjön kan ätas 1–2 gånger i månaden. För dem som äter insjöfisk dagligen rekommenderas att man minskar andelen rovfiskar som samlar på sig kvicksilver, till exempel stora abborrar, gös och lake. Gädda ska undvikas helt.	Fisk innehåller långkedjade fettsyror (DHA och EPA), flera vitaminer och mineraler, såsom D-vitamin, jod och protein. Innehåller höga dioxin- och PCB-halter. Innehåller höga kvicksilverhalter.
Alkohol	Alkohol ska undvikas.	Bröstmjölken alkoholhalt motsvarar alkoholhalten i moderns blod. Alkohol försvinner från bröstmjölken i samma takt som från moderns blod.
Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker, som cola- och energidrycker Koffeinhaltiga cola-drycker	Koffeinintaget ska begränsas till 200 mg per dag. Detta motsvarar två 1,5 deciliter koppar filterkaffe eller 1,5 deciliter espresso eller cirka 1 liter svart te. Lägg märke till koffeinhalten. En burk (3,3 dl) coladryck innehåller cirka	Via bröstmjölken får också barnet i sig koffein. Det finns bara lite vetenskaplig forskning om vad som är en trygg gräns för koffeinintaget för barn. Se ovan. När en produkt innehåller

Energidrycker	25–60 mg koffein, en flaska (5 dl) cirka 35–90 mg.	över 150 mg koffein per liter ska följande varning finnas på förpackningen: "Hög koffeinhalt. Rekommenderas inte till barn eller ammande". Se ovan.
Produkter med tillsatt koffein	Lägg märke till koffeinhalten. En liten burk (2,5 dl) energidryck innehåller cirka 80 mg koffein, en stor burk (5 dl) cirka 160 mg. Förpackningen ska ha en varningssymbol och påskrift som anger koffeinhalten.	Se ovan.
Örtteer	Rekommenderas inte.	Säkerheten har inte undersökts och produkterna kan innehålla naturliga skadliga ämnen.
Örtpreparat som säljs som kosttillskott	Rekommenderas inte.	Säkerheten har inte undersökts och produkterna kan innehålla naturliga skadliga ämnen.
Algprodukter	Ska inte användas om jodhalten inte är känd eller om den är hög.	Alltför stort intag av jod stör sköldkörtelns funktion.
Frön från oljeväxter (såsom linfrön, pinjenötter, chiafrön, hampfrön, sesamfrön, pumpafrön, vallmofrön och solrosfrön)	Oljeväxtfrön som sådana, krossade eller upplösta ska inte användas till exempel för behandling av förstoppning. Små mängder oljeväxtfrön till exempel i bröd är ofarliga.	Oljeväxter samlar på sig tungmetaller, i synnerhet nickel och kadmium, ur marken i sina frön.
Aprikoskärnor	Högst 3 stycken av små kärnor (totalt 0,37 g) per dag.	Innehåller naturligt toxin (amygdalin) som bildar giftigt cyanid i tarmkanalen.
Murklor	Rekommenderas inte.	Innehåller rester av gyromitrin trots behandling.

Näringsämne	Rekommendation	Tänk på
D-vitamin	Modern: D-vitamintillskott 10 µg per dygn året runt.	Barnet: D-vitamintillskott 10 µg per dygn från att barnet är två veckor gammalt.
Kalcium	Rekommenderat intag 900 mg per dygn. Du får det rekommenderade dagliga intaget från 5–6 dl flytande mjölkprodukter och 2–3 skivor ost eller 100 g hårda fettsnåla ostar eller ett kalciumpreparat.	Behov av kalciumtillskott enligt individuell bedömning: - 500 mg, om kosten innehåller lite mjölkprodukter eller livsmedel med tillsatt kalcium. - 1 000 mg, om kosten inte innehåller alls mjölkprodukter eller livsmedel med tillsatt kalcium.
Jod	150 µg per dygn, om intaget från maten är litet. Bästa jodkällor i kosten är mjölkprodukter, fisk, ägg och bordssalt med tillsatt jod.	De flesta multivitaminpreparaten för gravida och ammande innehåller 100–175 µg jod per tablett. Gränsen för tryggt intag är 600 µg per dygn.
Multivitamin- och mineralpreparat	Multivitaminpreparat behövs endast som stöd vid en ensidig kost eller om man donerar bröstmjolk, ammar tvillingar eller om en ny graviditet börjar inom kort efter förlossningen.	

Källor: Tillsammans kring matbordet –kostrekommendationer till barnfamiljer. 2016. THL. VRN. (www.julkari.fi/handle/10024/129744); Allmänna anvisningar om hur livsmedel används på ett säkert sätt (tabell) (www.evira.fi)