

**NÄRINGSREKOMMENDATIONER UNDER GRAVIDITETEN**

Livsmedel	Rekommendation	Bör tas i beaktande
<b>Fetter i kosten</b>	<p>Använd dagligen 1–2 msk rypsolja som salladsdressing eller i matlagningen och 6–8 tsk margarin (60–70 %) på brödet. Då får du tillräckligt med <b>essentiella fettsyror</b>. Se också nedan under punkten "fisk".</p> <p>Essentiella fettsyror behövs bland annat för att fostrets nervsystem, synförmåga och immunsystem ska utvecklas.</p>	<p>Intag av mjukt fett har en positiv inverkan på graviditetens längd, barnets visuella och kognitiva utveckling samt minskar risken för prematuritet.</p> <p>Hårt fett finns till exempel i smör, i mjölk- och köttprodukter med hög fetthalt, i ostar, i feta bakverk, i kex och i kokosfett. Högst 1/3 av fettintaget ska bestå av hårda fetter.</p>
<b>Fisk</b>	<p>Ät fisk 2–3 gånger per vecka. Variera mellan insjöfisk, odlad fisk och havsfisk, till exempel siklöja, sik, sej, regnbågslox, röding och öring.</p> <p>Ät strömming, som orensad är över 17 cm lång, eller alternativt lax eller öring fångad i Östersjön endast 1–2 gånger i månaden.</p> <p>Det rekommenderas att personer som dagligen äter fisk fångad i insjöområden ska minska sin konsumtion av rovfiskar, som samlar på sig kvicksilver, till exempel stora abborrar, gös och lake.</p> <p><b>Gädda bör undvikas helt och hållet.</b></p>	<p>Fisk innehåller essentiella omega-3-fettsyror, många vitaminer och mineralämnen, såsom D-vitamin och jod, samt protein.</p> <p>Innehåller höga dioxin- och PCB-halter.</p> <p>Innehåller höga halter av kvicksilver.</p>
<b>Lever, leverrätter och leverkorv</b>	<p>Ät högst 200 g leverkorv och -pastej i veckan och högst 100 g åt gången. Om du äter dessa dagligen, ät högst 30 g (= 2 skivor = 2 msk) per dygn.</p> <p>Leverrätter (leverbiffar och malda leverbiffar, leversås, leverlåda) ska undvikas under hela graviditeten.</p>	<p>Lever och leverrätter innehåller höga halter av A-vitamin och tungmetaller.</p> <p>Ett rikligt intag av A-vitamin kan öka risken för missbildningar och missfall.</p>
<b>Råa fiskprodukter som förpackats i vakuum eller i skyddsgas, eller självtillredda kallrökta och gravsaltade fiskprodukter samt rom och rätter som innehåller rom, till exempel patéer och sushi</b>	<p>Äts endast <b>upphettade</b>. Hela produkten bör upphettas till minst 70 grader.</p> <p>Undvik sushi.</p>	<p>Kan innehålla listeriabakterier. Bakterierna förstörs vid temperaturer över 70° C, men inte vid förpackning eller saltning.</p> <p>Listeriabakterien kan förorsaka matförgiftning, som ökar risken för missfall.</p>
<b>Obehandlad och opastöriserad mjölk</b>	<p>Ska användas så snabbt som möjligt och <b>endast efter upphettning</b>.</p>	<p>Risk för Yersinia pseudotuberculosis, listeria, EHEC, salmonella och campylobacter.</p>
<b>Ostar av opastöriserad mjölk.</b>	<p>Intas endast då de är så heta att de bubblar.</p>	<p>Risk för listeria, se ovan.</p>

Livsmedel	Rekommendation	Bör tas i beaktande
<p>Mögel- och kittost av pastöriserad mjölk (t.ex. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio)</p> <p>Ostar av pastöriserad mjölk</p>	<p>Intas endast då de är så heta att de bubblar, även om de är gjorda av pastöriserad mjölk.</p> <p>För att vara säker på om ostarna är lämpliga är det bäst att fråga tillverkaren. I allmänhet kan man äta färskost (t.ex. grynost, brödstost och salladstost) och bredbar färskost och smältost som packats heta i förpackningarna, och som enligt förpackningen är gjorda av pastöriserad mjölk, även utan upphettning. Man kan äta halloumi-, mascarpone-, mozzarella- och ricotta-ost tillverkade av pastöriserad mjölk utan upphettning, om de intas färska och i god tid innan bäst föredatumet (två tredjedelar av hållbarhetstiden är kvar).</p>	<p>Listeriabakterien kan inte föröka sig i hårda ostar (t.ex. Edam, Polar, Oltermanni m.fl.)</p>
<p>Rått kött, rått malet kött och produkter av rått kött, till exempel tartarbiff, rimmat kött samt hållbara korvar (salami, medvurst) och lufttorkad skinka (Parma, Serrano) och okokt torkat kött</p>	<p>Undvik alla köttprodukter som inte har hettats upp i något skede. Också helköttsrätter som biffar och stekar ska vara genomkokta.</p> <p>Torkat kött av ren ska kokas.</p>	<p>Rått kött medför risk för toxoplasma- och EHEC-bakterier samt för salmonella- och Yersiniainfektion.</p>
<p>Skivade köttprodukter, pålägg</p>	<p>Kan ätas som de är, gärna i god tid innan den sista användningsdagen.</p>	<p>Se Risk för listeria.</p>
<p>Djupfrysta grönsaker och färdigrätter (från butiken)</p>	<p>Alla djupfrysta grönsaker ska hettas upp innan de äts, grönsaker som läggs i sallad kokas upp och kyls ned innan användning. Färdigrätter som en gång kylts ned och som ska värmas på nytt (till exempel lådor) bör upphettas så att de är kokande heta innan man äter av dem.</p> <p>Använd gärna produkter som äts utan tillredning i god tid innan den sista användningsdagen.</p>	<p>Se Risk för listeria.</p>
<p>Utländska djupfrysta bär</p>	<p>Djupfrysta bär av utländskt ursprung ska upphettas till 90 grader i minst 5 minuter eller kokas i 2 minuter.</p>	<p>Risk för norovirus och hepatit A-virus.</p>
<p>Alkohol</p>	<p>Bör undvikas helt.</p>	<p>Skadar fostrets tillväxt och utveckling.</p>
<p>Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker såsom cola- och energidrycker</p> <p>Koffeinhaltiga coladrycker</p> <p>Energidrycker</p>	<p>Begränsa intaget av koffein från alla källor till 200 mg/dag. Detta motsvarar två koppar med 1,5 dl filterkaffe eller 1 dl espresso eller 8 dl svart te. I kakao finns 3-5 mg/dl koffein.</p> <p>Rekommenderas endast för sporadiskt bruk. En burk (3,3 dl) coladryck innehåller cirka 25–60 mg koffein och en flaska (5 dl) cirka 35–90 mg.</p> <p>Rekommenderas inte.</p>	<p>Gravida kan få hjärtklappningar, darrningar och sömnstörningar också av små mängder koffein om koffeinet intas strax före sängdags.</p> <p>Se ovan. Produkter som innehåller &gt; 150 mg/l koffein måste märkas med texten "Hög koffeinhalt". Rekommenderas ej för barn och gravida eller ammande kvinnor".</p>

Livsmedel	Rekommendation	Bör tas i beaktande
<b>Produkter med tillsatt koffein</b>	På förpackningen bör finnas ett varningstecken och anteckning om koffeinnmängden.	Se ovan.
<b>Lakrits och salmiaksötsaker</b>	Rekommenderas inte. Små mängder (till exempel en portion lakritsglass eller några karameller) är inte skadliga.	Innehåller glykyrritsin som finns i lakritsrot. Glykyrritsin orsakar förhöjt blodtryck och svullnad samt kan medföra en risk för missfall och har eventuellt ett samband med utvecklingsstörningar hos barn.
<b>Frön från oljeväxter (t.ex. lin-, pinje-, chia-, hampa-, sesam-, pumpa-, vallmo- och solrosfrön)</b>	Frön från oljeväxter, krossade eller uppblöta frön ska inte användas för att bota, till exempel, förstoppning under graviditeten. Små mängder frön från oljeväxter i t.ex. bröd är inte farligt.	Oljeväxter har en naturlig egenskap att samlar tungmetaller, särskilt nickel och kadmium, i sina frön.
<b>Murklor</b>	Rekommenderas inte.	Innehåller rester av gyromitrin, även om svampen har behandlats.
<b>Algprodukter</b>	Ska inte användas, om det inte finns information om jodhalten eller om den är hög.	Ett för stort intag av jod är skadligt för sköldkörtelfunktionen och fostrets tillväxt.
<b>Örtedrycker (drycker av andra än teväxter)</b>	Rekommenderas inte.	Det finns ingen information beträffande säkerheten. Produkterna kan innehålla naturliga ämnen, som är skadliga.
<b>Ingefäraprodukter och -te samt kosttillskott som innehåller ingefära</b>	Rekommenderas inte.  Användning av ingefära som krydda, färsk eller torkad, är inte skadligt.	Innehåller skadliga ämnen, det finns ingen information om hur de kan användas på ett säkert sätt.
<b>Örtprodukter som säljs som kosttillskott</b>	Rekommenderas inte.	Kan innehålla naturliga ämnen, som skadliga.
<b>Omega-3-preparat och andra fiskoljepreparat</b>	Finns inte vetenskapliga belägg för användning och rekommenderas därför inte. Ifall man använder preparaten, ska man sluta använda dem minst 1 månad innan den förmodade tidpunkten för födseln eller den planerade operationen.	Försvagar blodplättarnas funktion och ökar på risken för blödning.

Näringsämne	Rekommendation	Bör tas i beaktande
<b>D-vitamin</b>	D-vitamintillskott 10 µg/dag för <b>alla gravida året om</b> . Preparat innehållande D3 vitamin rekommenderas.	Behövs för att kalcium ska absorberas och fostrets skelett ska utvecklas. Den övre gränsen för ett säkert intag av D-vitamin är 100 µg/dygn.
<b>Kalcium</b>	Rekommenderat intag 900 mg/dygn.  5–6 dl flytande mjölkprodukter och 2–3 skivor ost eller 100 g hård, fettsnål ost eller ett kalciumpreparat tryggar ett tillräckligt intag.	Kalciumtillskott behövs enligt individuell bedömning: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 mg, om din kost innehåller små mängder mjölkprodukter eller livsmedel berikade med kalcium</li> <li>• 1 000 mg, om du inte alls äter mjölkprodukter eller livsmedel berikade med kalcium</li> </ul>
<b>Järn</b>	Enligt individuellt behov. 50 mg järntillskott efter graviditetsvecka 12, om Hb < 110 g/l under den första trimestern av graviditeten eller Hb < 100 g/l senare under graviditeten	Under graviditeten sjunker hemoglobinnivån eftersom moderns blodvolym ökar, men mängden röda blodkroppar inte ökar i motsvarande grad. Lindrig anemi hos modern medför i regel inga problem för fostret.
<b>Folsyra</b>	<b>Tillskott av folsyra 400 µg/dag för alla kvinnor som planerar att bli gravida</b> , från cirka två månader innan man lämnar bort preventivmedlet fram till slutet av graviditetsvecka 12.  I specialfall ett högre tillskott av folsyra enligt läkarens anvisningar.	Brist på folsyra kan leda till neuralrörsdefekter (NTD).  Folsyra är ett B-vitamin.  De bästa folsyreällorna är färska grönsaker, frukter och bär, av vilka man rekommenderar 5–6 portioner per dag, samt fullkornsprodukter.
<b>Jod</b>	<b>Jodtillskott 150 µg/dygn, om intaget via maten är litet.</b>  De bästa jodkällorna i kosten är mjölkprodukter, fisk, ägg och koksalt med tillsatt jod.	De flesta multivitaminpreparat avsedda att tas under graviditeten och amningen innehåller 100–175 µg jod/tablett.  Den övre gränsen för ett säkert intag av jod är 600 µg/dygn.
<b>Multivitamin- och mineralämnespreparat</b>	Kan vid behov användas om din kost är ensidig eller begränsad, om du lider av kraftigt graviditetsillamående, samt vid graviditet med flera foster.	Inga överlappande preparat eller preparat som innehåller A-vitamin eller fiskleverolja.

Källor:

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Statens näringsdelegation. Institutet för hälsa och välfärd ([www.julkari.fi/handle/10024/137459](http://www.julkari.fi/handle/10024/137459))

Livsmedelsverket – Närings- och matrekommendationer för gravida och ammande kvinnor (<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/gravida-och-ammande-kvinnor/>)

Livsmedelsverket – Anvisningarna om hur livsmedel används på ett säkert sätt (<https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/>)