

Kost under graviditeten, tips om kloka val.

(Evara 2019)

Kostgrupp	Välj dessa	Undvik dessa	Annat att komma ihåg
Grönsaker, frukt och bär	<ul style="list-style-type: none"> Färska grönsaker, frukt och bär <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ha alltid till hands Målsättning 5-6 portioner/dag (en portion är en handfull) 	<ul style="list-style-type: none"> Murklor (svamp) Havstångsprodukter Ingefära (kan användas som krydda i matlagning/bakning) 	<ul style="list-style-type: none"> Tvätta och/eller skala noggrant grönsaker och frukter som äts råa Upphetta frysta grönsaker och färdig mat till kokpunkten. Utländska frysta bär kokas 2 minuter innan de äts
Spannmålsprodukter	<ul style="list-style-type: none"> Rågbröd och annat fullkornsbröd, gärna minst 6 % fiberhalt Gröt, müsli och flingor med högst 16 g socker/100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Oljefrön (lin-, chia-, pinje-, solros-, pumpa-, vallmo-, sesam- och hampafrö) (små mängder t.ex. i bröd är inte till skada) 	
Mjölk och mjölkprodukter	<ul style="list-style-type: none"> Fettfria eller 1 % mjölkprodukter i vätskeform 5-6 dl/dag + 2-3 ostskivor (högst 17 % fett) 	<ul style="list-style-type: none"> Opastöriserad mjölk och mjölkprodukter, ostar tillverkade av opastöriserad mjölk Oupphettade mögel- och kittostar 	<ul style="list-style-type: none"> Opastöriserade mjölkprodukter, samt mögel- och kittostar, OK ifall upphettade till kokpunkten
Kött, fisk	<ul style="list-style-type: none"> Fisk 2-3 ggr/vecka, variera fisksorterna, ät gärna sik, siklöja, sej, regnbågsforell, röding, öring Ljust kött (fågel) 2-3 ggr/vecka Rött kött rekommenderas mindre än ovanstående (malet kött med högst 10 % fett) Baljväxter 	<ul style="list-style-type: none"> Leverrätter Gädda Stora rovfiskar (abborre, gös, lake) i riklig mängd från insjöar Stora strömmingar, lax och havsöring från Östersjön högst 1-2 ggr/mån Vacuum- och skyddsgasförpackade, gravsaltade och kallrökta fiskprodukter eller patéer, sushi och rom utan upphettning Inälvsmat, råa skaldjur 	<ul style="list-style-type: none"> Tillred kött och fisk väl (över 75 °C) Högst 200 g leverkorv / leverpastej i veckan Salami, medwurst, torkat renkött samt lufttorkad skinka upphettas till kokpunkten
Näringsfetter	<ul style="list-style-type: none"> Bordsmargarin med minst 60 % fett Växtoljor: ryps och raps Nötter och mandlar 	<ul style="list-style-type: none"> Animaliska fetter Friterad mat 	<ul style="list-style-type: none"> Som salladsdressing används gärna oljebaserad dressing eller vegetabilisk olja
Drycker	<ul style="list-style-type: none"> Vatten som törstsläckare Fettfri / 1 % mjölk och surmjölk Utspädd saft med låg sockerhalt Högst 1 glas juice/dag Te 	<ul style="list-style-type: none"> Alkohol Koffeinhaltiga energidrycker Örtteer 	<ul style="list-style-type: none"> Koffein högst 200 mg/per dag Kaffe högst 2 koppar (1,5 dl) / dag
Annat	<ul style="list-style-type: none"> Jodberikat salt Folsyra 400 µg/dag fram till graviditetsvecka 13 D3-vitamin 10 µg/dag 	<ul style="list-style-type: none"> Energifattiga sötningsmedel* sackarin och cyclamat Lakrits och salmiak För mycket salt 	<ul style="list-style-type: none"> Tillfredsställ inte plötslig hunger med choklad och sötsaker Undvik hälsokostprodukter

*Användning av stevia eller steviolglykosid (E960) som sötningsmedel under graviditet och amning har inte kunnat påvisas skadligt för fostret eller barnet.