

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag för gravida månad 4-6 visas med ett urval av näringsämnen och jämförs med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

E% = **energiprocent** anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

Energigivande näringsämnen per dag			NNR 2012
Energi	2475 kcal		2475 kcal
Protein	99 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	85 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	24 g	8 E%	Max 10 E%
Essentiella fettsyror*	18 g	6 E%	5 E%
Alfa-linolensyra	4 g	1 E%	1 E%
Kolhydrat	310 g	51 E%	52 E% (45-60 E%)
Vitaminer			
Vitamin C	220 mg		85 mg
Vitamin D	11 µg		10 µg
Folat	560 µg		500 µg
Mineraler			
Järn**	16 mg		Offentlig rekommendation saknas
Zink	14 mg		9 mg
Kalcium	1225 mg		900 mg
Kostfiber			
Kostfiber	38 g	3,6 g/MJ	3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	41 g	7 E%	Max 10 E%

* Essentiella fettsyror, som måste tillföras kroppen, är linolsyra (omega-6-fettsyra) och alfa-linolensyra (omega-3-fettsyra).

** Under graviditeten är behovet av järn extra stort. Det kan vara svårt att tillgodose detta behov enbart genom kosten, ofta behövs en komplettering med järntabletter. Rådgör med din barnmorska.

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för gravida månad 4-6 stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Under graviditeten är det bra att välja mat som är rik på vit D, omega-3-fett, folat och järn.

Vitamin D-källor

*berikad mager mjölk, fil, yoghurt
*de flesta margariner
*fisk
*ägg
*solljus under den ljusa delen av året

Omega-3-fett

Det är framför allt DHA, en långkedjig omega-3-fettsyra, som behövs under graviditeten. Den finns i fet fisk t ex lax, makrill och sill. 1 port fet fisk i veckan täcker DHA-behovet.

Folat-källor

*grönsaker
*bönor, linser, kikärter
*frukt och bär
*fullkornsprodukter

Järnkällor

*blodpudding
*magert kött
* magert köttpålägg och leverpastej
*grovt bröd
*bönor, linser, kikärter
*gröna bladgrönsaker
*spannmål