

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag för gravida månad 7-9 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	2675 kcal		2675 kcal
Protein	102 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	92 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	25 g	8 E%	Max 10 E%
Essentiella fettsyror*	19 g	6 E%	5 E%
Alfa-linolensyra	4 g	1 E%	1 E%
Kolhydrat	337 g	51 E%	52 E% (45-60 E%)
<b>Vitaminer</b>			
Vitamin C	230 mg		85 mg
Vitamin D	12 µg		10 µg
Folat	585 µg		500 µg
<b>Mineraler</b>			
Järn**	17 mg		Offentlig rekommendation saknas
Zink	14 mg		9 mg
Kalcium	1280 mg		900 mg
<b>Kostfiber</b>			
Kostfiber	41 g	3,7 g/MJ	3 g/MJ
<b>Tillsatt socker</b>			
Socker	48 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 7-9 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

#### Järn källor

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