

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag för gravida kvinnor månad 1-3 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	2250 kcal		2250 kcal
Protein	93 g	17 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	78 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	22 g	9 E%	Max 10 E%
Essentiella fettsyror*	16 g	6 E%	5 E%
Alfa-linolensyra	3 g	1 E%	1 E%
Kolhydrat	278 g	50 E%	52 E% (45-60 E%)
<b>Vitaminer</b>			
Vitamin C	210 mg		85 mg
Vitamin D	11 µg		10 µg
Folat	510 µg		500 µg
<b>Mineraler</b>			
Järn**	15 mg		Offentlig rekommendation saknas
Zink	13 mg		9 mg
Kalcium	1165 mg		900 mg
<b>Kostfiber</b>			
Kostfiber	34 g	3,6 g/MJ	3 g/MJ
<b>Tillsatt socker</b>			
Socker	34 g	6 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 kvinnor månad 1-3 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.

### Folatkällor

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

### Järnkällor

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

