

RÅD OM MAD OG MOTION

# Når du er gravid



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER  
Fødevarestyrelsen

- s. **3** SPIS SUNDT OG VARIERET
- s. **4-5** HVOR MEGET SKAL DU SPISE ?
- s. **6-7** HVAD SKAL DU UNDGÅ ?
- s. **8-9** HVILKE VITAMINER OG MINERALER HAR DU BRUG FOR ?
- s. **10-11** HVOR MEGET MÅ DU TAGE PÅ I VÆGT ?
- s. **12-15** HVORFOR ER MOTION GODT ?



## Spis sundt og varieret

Det er vigtigt for alle at spise sundt og bruge kroppen. Er du gravid, er det særligt vigtigt for at få en god graviditet og give barnet den bedste start på livet.


Hvis du lever efter de 8 kostråd, spiser du sundt og varieret og får de fleste vitaminer og mineraler, du har brug for.




Spis frugt og grønt  6 om dagen


Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen


Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

## Hvor meget skal du spise ?

Disse billeder viser, hvad og hvor meget du kan spise for at få dækket dit behov for energi under graviditeten, hvis du er moderat fysisk aktiv 30 minutter hver dag. Det er fx en rask gå- eller cykeltur, eller havearbejde.

Er du mindre aktiv, kan du spise lidt mindre eller bevæge dig lidt mere for at undgå en unødigt vægtstigning.

### MORGENMAD



### MELLEMMÅLTIDER



### Spis ikke for to

Det er naturligt at være mere sulten under graviditeten, men det er en myte, at gravide skal spise for to. Behovet for energi stiger gradvist, fordi fostret vokser, og din krop forandrer sig. I anden og tredje del af graviditeten stiger energibehovet, men ikke så meget, at du kan spise for to voksne mennesker.

### FROKOST



### Øget energibehov

Du kan gradvist spise lidt større eller flere mellemmåltider i løbet af anden og tredje del af graviditeten. Vælg grønt, groft og fedtfattigt frem for kage, slik og sodavand.



## Når du øser op

brug y-tallerknen:

- 1/5 kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og sovs
- 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta
- 2/5 grønsager, gerne 2 forskellige slags

*KØD 2-3 GANGE OM UGEN*



*FISK 1-2 GANGE OM UGEN TIL DET VARME MÅLTID*



*FIERKRÆ 1-2 GANGE OM UGEN*



*VEGETARISK 1 GANG OM UGEN*



## Hvad skal du undgå ?

### Visse rovfisk

Fisk er sundt. De indeholder sunde fedtstoffer og er rige på D-vitamin, jod og selen. Spis gerne forskellige slags fisk – både de fede som laks, sild og makrel. Og de magre som rødspætter, sej og torsk. Under graviditeten er det særligt vigtigt at overholde opbevaringstemperaturen og holdbarhedsdatoen for rå, koldrøgede og gravede fisk. Spis dem inden for få dage.

Spis ikke mere end 100 g om ugen af de store rovfisk, fordi de kan have et højt indhold af kviksølv. Det er helleflynder, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart, oliefisk, escolar, rokke og tun (bøf). Du kan godt spise tun fra dåse, fordi de typisk bliver fremstillet af små tunfisk, som indeholder mindre kviksølv.

### Lever og levertran

Undgå lever og levertran, da det kan indeholde meget A-vitamin. For store mængder A-vitamin kan give misdannelser hos fosteret. Du kan godt spise leverpostej.

### Alkohol

Undgå alkohol, når du er gravid. Alkohol passerer gennem moderkagen og over i barnet. Det ufødte barn er specielt sårbart over for alkoholens påvirkninger. Hvis du alligevel drikker alkohol, så drik aldrig mere end én genstand i døgnet og ikke hver dag.

### Kaffe, te og cola

Drik ikke mere end 3 kopper kaffe om dagen, og begræns mængderne af andre drikkevarer, der indeholder koffein: te og visse læskedrikke fx cola og energidrikke.



## Bakterier og parasitter

Der er to infektioner, som du kan blive smittet med gennem mad, og som kan være særligt farlige, når du er gravid. Det er listeria og toxoplasmose, som dog er sjældne hos danske gravide.

### BAKTERIEN LISTERIA MONOCYTOGENES (LISTERIOSE)

#### undgår du bedst, ved at:

- skylle, koge eller stege madvarerne.
- overholde holdbarhedsdatoer og opbevaringstemperaturer.
- spise maden inden for få dage efter den er åbnet.
- undgå rå mælk og oste fremstillet af rå mælk (upasteuriseret).

#### Vigtigt fordi

- du risikerer at abortere spontant eller at føde for tidligt, hvis du får en infektion.

### PARASITEN TOXOPLASMA (HARESYGE/TOXOPLASMOSE)

#### undgår du bedst, ved:

- at vaske hænder efter berøring af rå kød og grønsager og efter havearbejde.
- kun at spise kød, der er gennemstegt eller kogt. Smag ikke på rå fars.
- at undgå rå mælk (upasteuriseret).
- at lade en anden tømme kattebakken dagligt, hvis du har kat. Følger du dette råd, har du ikke større risiko for at blive smittet med toxoplasmose end gravide, der ikke har kat.
- at undgå at flå og håndtere harer og andre dyr.

#### Vigtigt fordi

- barnet kan få en øjen- eller hjerneskade.



## Hvilke vitaminer og mineraler har du brug for ?

Når du er gravid, er behovet for de fleste vitaminer og mineraler lidt større end normalt. Det gælder især folsyre, D-vitamin og jern, men det gælder ikke A-vitamin.

Tag ikke større tilskud end anbefalet under graviditeten.



**Drikker du ikke mælk eller spiser mælkeprodukter anbefales:**

### **CALCIUM**

500 mg calcium dagligt gennem hele graviditeten.

### **Vigtigt fordi**

det har betydning for knoglerne.



## ANBEFALDEDE KOSTTILSKUD FØR OG UNDER GRAVIDITET:

### FOLSYRE

400 mikrogram dagligt fra du planlægger at blive gravid og 12 uger ind i graviditeten.

#### Vigtigt fordi

folsyre nedsætter risikoen for, at barnet fødes med neuralrørsdefekt. En sjælden lidelse, der kan betyde misdannelser i hjernen, kraniet og rygmarven – varierende fra kosmetiske til svære handicaps.

### JERN

50–70 mg dagligt fra 20. graviditetsuge. Du får den bedste udnyttelse af jerntilskuddet, hvis du tager det mellem måltider sammen med frugt- eller grønsagsjuice eller en citrusfrugt.

#### Vigtigt fordi

dit behov for jern stiger i takt med, at barnet vokser. Jern går til dannelsen af barnets røde blodlegemer og har betydning for centralnervesystemet.

### D-VITAMIN

10 mikrogram dagligt gennem hele graviditeten.

#### Vigtigt fordi

D-vitamin har betydning for barnets vækst og knogleudvikling. Det kan være svært at få dækket behovet gennem maden.

Du kan vælge at tage folsyre og D-vitamin som separate tilskud eller vælge en multivitamin-mineralpille til gravide. Multivitamin- og mineralpiller til gravide indeholder udover de anbefalede mængder af folsyre og D-vitamin også mindre A-vitamin. Jern skal du tage som et separat tilskud.

## Hvor meget må du tage på i vægt ?

Hvis du er gravid med ét barn, er her en tommelfingerregel for, hvor meget du ca. har behov for at tage på:

■ Undervægtig	14 – 15 kg
■ Normalvægtig	10 – 15 kg
■ Overvægtig	8 – 10 kg
■ Svært overvægtig	8 – 10 kg

Venter du mere end ét barn, vil du have behov for at tage mere på.

Det er almindeligt at tage mellem 10–15 kilo på under graviditeten. Overvægtige har ikke behov for

at opbygge ekstra fedtdepoter til ammeperioden og behøver derfor ikke at tage så meget på.

Det er vigtigt, at du ikke tager for meget på, fordi de ekstra kilo kan være svære at tabe efter fødslen.

### Find dit BMI-tal før din graviditet

For at vurdere om du er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig, kan du bruge BMI – tabellen (Body Mass Index). BMI beregnes ud fra din højde og vægt før graviditeten, og står på vandrejournalen.

Find dit BMI-tal i BMI-tabellen.

TABEL FOR BMI

	VÆGT I KG															
HØJDE I M	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108
1.50	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48
1.55	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45
1.60	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42
1.65	18	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40
1.70	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37
1.75	16	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35
1.80	-	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33
1.85	-	-	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32
1.90	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30

■ UNDERVÆGTIG: BMI UNDER 18,5 ■ NORMALVÆGTIG: BMI 18,5–24,9 ■ OVERVÆGTIG: BMI 25–29,9 ■ SVÆRT OVERVÆGTIG: BMI OVER 30



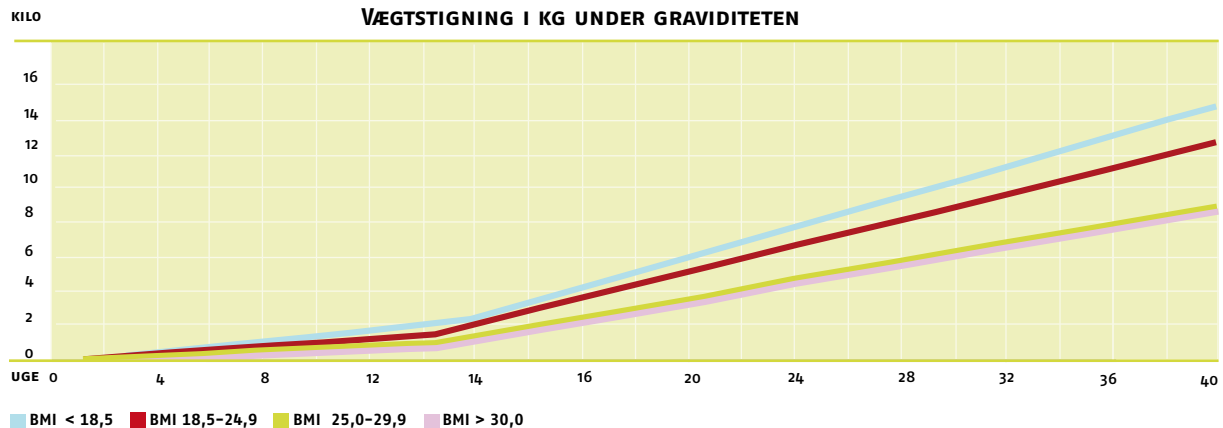
### **GÅ IKKE PÅ SLANKEKUR, MEN SPIS SUNDT OG VARIERET**

Ca. 30% af alle kvinder i den fødedygtige alder i Danmark er overvægtige, og en tredjedel heraf er svært overvægtige. Er du overvægtig, men ønsker at tabe dig, er graviditeten ikke et godt tidspunkt – vent til efter fødslen.

Følg i stedet rådene i denne pjece om at spise sundt og være fysisk aktiv – det vil hjælpe dig med ikke at tage mere på end anbefalet.

### **Vurder din vægtstigning**

Du kan se om din vægtstigning er passende og forløber planmæssigt ved at føre din egen vægtstigning ind i figuren. Start med dit BMI-tal fra før du blev gravid.







## Hvorfor er motion godt ?

Der er mange fordele ved at motionere regelmæssigt under graviditeten for både dig og dit barn. Under graviditeten bliver din krop belastet mere end normalt. Derfor er motion vigtigt, fordi det styrker dine knogler, muskler og led. Fysisk aktivitet er desuden godt for dit humør og velvære.

Er du i god form, vil du være fysisk bedre rustet til at klare fødslen, og dit barn får bedre betingelser i livmoderen. Samtidig er motion med til at begrænse din vægtstigning og giver også en lavere risiko for fx svangerskabsforgiftning og graviditetssukkersyge.

### Start de gode vaner

Selv om du ikke tidligere har været fysisk aktiv, kan du godt begynde at motionere, efter du er blevet gravid. Det er selvfølgelig vigtigt, at du lytter til din krop og starter på et niveau, der passer dig.

### HVOR MEGET FYSISK AKTIVITET ?

#### Mindst 30 minutter om dagen

-hvis du har et normalt graviditetsforløb.



Tal med din læge eller jordemoder om motionsniveauet, hvis du har en kompliceret graviditet.

### FORSLAG TIL MOTION FOR GRAVIDE

- Gåture i rask tempo
- Tage trappen
- Cykling
- Svømning og vandgymnastik
- Stavgang
- Styrketræning (øvelser, der kan udføres siddende)
- Graviditetsgymnastik

### Motioner – men lyt til din krop

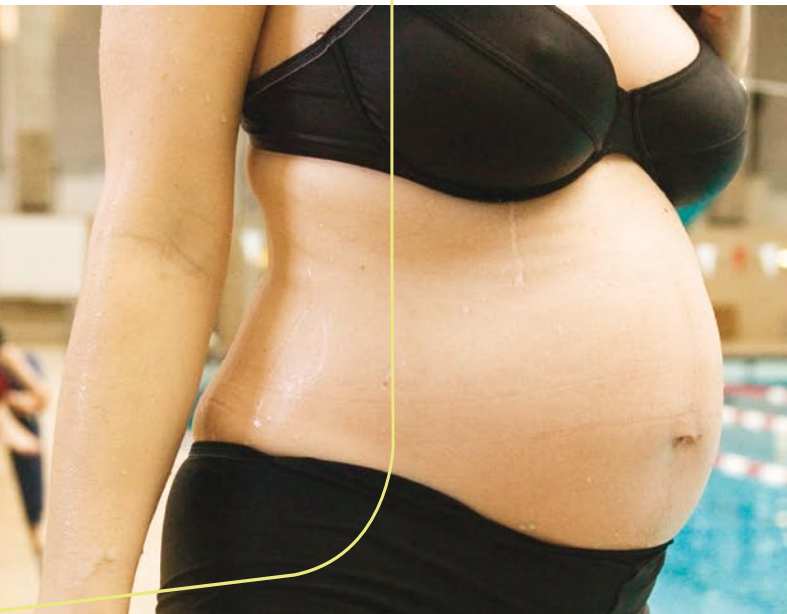
Har du været meget fysisk aktiv forud for graviditeten, kan du roligt fortsætte – eventuelt på et lidt lavere niveau. Du skal selvfølgelig føle velbehag, når du bevæger dig, og afholde dig fra øvelser og bevægelser, som føles ubehagelige.

### Styrk ryg, mave og bækkenbund

En graviditet øger belastningen på ryg, mave og bækkenbund – styrk derfor disse muskler.

Du kan forebygge ufrivillig vandladning (inkontinens) under og efter graviditeten ved at træne bækkenbunden med knibeøvelser.

Hvis du under graviditeten har problemer med ryggen eller bækkensmerter, kan du fx cykle, svømme eller dyrke vandgymnastik, da det ikke belaster bækkenbunden og ryggen. Tal med din læge eller jordemoder, hvis du er i tvivl.





### **IKKE ALLE MOTIONSFORMER ER EGNED UNDER EN GRAVIDITET!**

#### **Undgå:**

- tunge løft, der belaster bækkenbunden og ryggen.
- dykning pga. risiko for trykskader på fostret.

#### **Pas på med:**

- aktiviteter med stor risiko for hårde stød på maven eller voldsomt fald.



Denne pjece henvender sig til gravide kvinder. Pjecen indeholder råd om, hvad du kan spise og drikke, når du er gravid, og hvad du skal undgå. Den indeholder også råd om energibehov og vægtstigning, vitaminer og mineraler, motion m.m. Gravide med særlig helbredsmæssige problemer skal henvende sig til deres læge.

### Nyttige hjemmesider og litteratur, hvis du vil vide mere:

**Fødevarestyrelsen** om mad, motion og de 8 kostråd:  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) eller [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

**Sundhedsstyrelsen** om hele graviditeten i bogen  
"Barn i vente": [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Statens Seruminstitut** om smitsomme sygdomme,  
infektioner m.m.: [www.ssi.dk](http://www.ssi.dk)

**Hvidovre Hospital** om fysiske øvelser for gravide:  
[www.hvidovrehospital.dk/hhfoedeafdelingen.nsf](http://www.hvidovrehospital.dk/hhfoedeafdelingen.nsf)

**Motions- og Ernæringsrådet** "Kost til gravide" en  
videnskabelig rapport: [www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk)

  
Sundhedsstyrelsen



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen