

# SUND MAD TIL GRAVIDE OG AMMENDE

DE SENESTE FORSKNINGRESULTATER  
OG DE BEDSTE OPSKRIFTER

GUNILLA LINDEBERG eksamineret diætist  
MARIE LÖF ernæringsekspert og læge

FORLAGET OLIVIA

# Indhold

Velkommen	<b>11</b>
Hvor meget skal jeg spise, mens jeg venter mig?	<b>13</b>
Betydningen af en optimal vægtforøgelse	<b>23</b>
Kan jeg spise alting?	<b>35</b>
Specialkost	<b>47</b>
Hvordan kan jeg træne under og efter graviditeten?	<b>63</b>
Hvad skal jeg spise, mens jeg ammer?	<b>73</b>
Næste graviditet	<b>85</b>
Ernæringsfakta	<b>89</b>
Hvad er god mad?	<b>109</b>
Den Lille Kogebog	<b>130</b>
Referencer	<b>184</b>
Register	<b>186</b>

## Velkommen

Hvis du skal have det godt og være i god form, er det naturligvis altid vigtigt at spise rigtigt, men det er ekstra vigtigt, når du venter barn eller ammer. I denne bog kan du læse om, hvad du kan gøre, for at barnet i din mave får den bedst tænkelige start i livet.

Det var, da det på et tidspunkt gik op for os, at så mange gravide følte behov for at vide mere om kost og træning under graviditet og amning, at vi fik ideen til bogen: Hvor meget skal jeg spise? Skal jeg holde mig fra min yndlingsost, mens jeg er gravid? Er det sikkert at spise fisk? Hvor langt hen i graviditeten kan jeg fortsætte med at træne? Hvor meget må jeg tage på i vægt? Hvornår kan jeg komme i gang med at træne igen efter fødslen? Hvad skal jeg spise, mens jeg ammer?

Det er vores håb, at du her kan finde svar på alle dine spørgsmål om sund kost og fornuftig træning, mens du venter barn eller ammer, og bagest i bogen finder du omkring 50 inspirerende opskrifter på sund og nærende kost. Men allerførst vil vi sige: Nyd din graviditet og amning! Naturligvis skal du tænke på at spise sundt og forsøge at bevæge dig så meget som muligt, men det er vigtigt, at du også er opmærksom på at nyde denne særlige tid. Du er skabt til at give næring til dit barn – både i livmoderen og via modermælken – og netop du er den, der bedst kan sørge for dit barn. Held og lykke med graviditeten og tiden som nybagt mor!

Til sidst en varm tak til alle dem, der har bidraget med kloge råd og synspunkter.

*Gunilla Lindeberg & Marie Löf*

Hvor meget  
skal jeg spise,  
mens jeg venter  
mig?

Hvor meget du skal spise, mens du venter dig, afhænger primært af, hvor meget energi (hvor mange kalorier) din krop har brug for. Når du er gravid, sker der meget i din krop, der gør, at du har behov for mere energi, og i det følgende kapitel vil vi se på hvorfor, og hvor meget mere mad, det drejer sig om. Du får også nogle praktiske tips til, hvordan du kan spise bedst muligt.

## Hvor meget skal netop jeg spise?

Da alle gravide kvinder jo som bekendt ikke vejer det samme fra begyndelsen eller bevæger sig lige meget, har alle, der venter barn, forskellige behov med hensyn til forøget energiindtagelse. For at kunne afgøre, præcis hvor meget det drejer sig om for netop dit vedkommende, ville man skulle foretage nogle nøjagtige målinger af dit energiforbrug og dine fedtdepoter, men det er praktisk taget umuligt og er da heller ikke nødvendigt.

Vi ved, at barnets behov for næring nemt dækkes, hvis den gravide spiser sund mad i almindelige portioner. Ekstrabehovet i graviditeten svarer kun til 150 kal. om dagen i begyndelsen af graviditeten og ca. 250 kal. senere i graviditeten.

## TRIMESTER

Graviditeten inddeles i tre tredjedele, de såkaldte trimestre.

Da en graviditet samlet set strækker sig over 40 uger, svarer det første trimester til de første 13 graviditetsuger, andet trimester til uge 14-26 og det tredje trimester til uge 27-40.

## SÅ MEGET MERE BØR DU SPISE

I begyndelsen af graviditeten bør du spise ca. 150 ekstra kal. pr. dag, og senere i graviditeten bør du spise ca. 250 kal. ekstra pr. dag.

## Hvordan indtager jeg mere energi?

Hvis du nu i gennemsnit har behov for henholdsvis 150 og 250 kal. ekstra pr. dag i løbet af graviditeten, hvad svarer det så til i mad? Man kan forenklet udtrykke det sådan, at 150 kal. svarer til et stykke frugt og en halv skive brød, og at 250 kal. svarer til to stykker frugt og en hel skive brød. Men det er ikke nødvendigt, at du spiser et ekstra mellemmåltid, du kan fint nøjes med at spise lidt mere, når det passer dig og dine spisevaner.

Hvis du normalt spiser et stykke frugt om formiddagen, kan du for eksempel tilføje et stykke brød, og du kan spise lidt større portioner ved dagens øvrige måltider. Lyt til din krop, og hold samtidig øje med vægten. Hvis du tager fornuftigt på i vægt, får du tilstrækkeligt med energi.

På side 111 er der eksempler på nogle gode og nærende mellem-måltider, og på side 127 kan du få inspiration til, hvordan en hel dags måltider kunne se ud hen mod slutningen af graviditeten. Sådan behøver du naturligvis ikke at spise hver dag. For selvom du bør bestræbe dig på at spise sund mad på regelmæssige tidspunkter hver dag, så lykkes det alligevel ikke altid. Der sker ikke noget ved, at du spiser lidt anderledes, afhængigt af om du for eksempel har fri eller er på arbejde.