

Gode råd om kost, når du har graviditetskvalme

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du følger de officielle kostråd, når du er gravid. Kostrådene sikrer dig en sund og varieret kost, hvor du får dækket dit behov for vitaminer og mineraler.

Nogle gravide oplever imidlertid kvalme og opkastning i begyndelsen af graviditeten, hvilket kan resultere i madlede, træthed og vægttab. I disse situationer kan det være svært at følge de officielle kostråd. Kroppen har dog brug for energi, vitaminer og mineraler fra maden, og du skal betragte maden som en vigtig del af behandlingen af graviditetskvalme.

Når din appetit er lille, skal du være opmærksom på at spise mad, der indeholder rigeligt med fedt, protein og væske. Fedt er det næringsstof, som per gram indeholder mest energi, men det fylder ikke så meget i maven. Når du vælger fødevarer med et højt fedtindhold, får du mest muligt energi, selvom du ikke spiser så meget.



GODE RÅD OM KOST

Giv din krop næring

Din krop har brug for næringsstoffer fra din mad, og du skal derfor forsøge at spise og drikke mest muligt på trods af kvalmen.

- Forsøg dagligt at spise og drikke produkter fra dyreriget, fx mælk, ost, æg, fjerkræ, fisk og kød.
- Tilsæt fedtstof til alle måltider, så du får kalorier nok.
- Tag vitamin- og mineraltilskud til gravide.
- Spis, når appetitten er god.
- Få om muligt en anden til at tilberede dine måltider. Så kan maden virke mere indbydende, og du risikerer ikke at fremkalde kvalme ved at håndtere fødevarerne under tilberedningen.
- Start med en lille smagsprøve, når du spiser.
- Spis hellere lidt hver time end for store mængder sjældnere.

Spis letfordøjelig mad med neutral smag

Det kan være en god idé at spise mad med neutral smag, og som er let at fordøje. Det kan være:

- kartoffelmos, pasta, ristet franskbrød, mysli
- hytteost, kogt æg, kogt kylling, dampet fiskefilet
- lys sauce eller smør
- gulerodsråkost, kogt gulerod, broccoli
- rosiner, mild frugt såsom banan, frugtgrød
- nødder, mandler
- letmælk, minimælk, drikkeyoghurt
- kakaomælk, proteindrik
- tyndt saftvand.



Undgå mad, som fremkalder kvalme

Vær opmærksom på, at nogle produkter kan fremkalde kvalme:

- Sure produkter, fx rugbrød, juice, surmælksprodukter, sur eller syrlig frugt
- Stærkt krydrede, fede og røgede retter
- Stegte kødretter og brun sauce
- Stærk sødet saft
- Nogle lugte fra varme retter kan fremkalde kvalme. Servér i så fald hellere kold mad.

Forslag til måltider

Morgenmad:

- Havregrød med sukker, smør og mælk
- Øllebrød med mælk eller fløde
- Mysli med mælk
- Ristet franskbrød med smør og eventuelt honning, nøddesmørepålæg eller hytteost.

Frokost:

- Pasta med kogt kylling
- Ristet franskbrød og kogt laks
- Omelet, gratin.

Aftensmad:

- Kartoffelmos
- Kylling, kalkun, rødspættefilet
- Lys sauce eller lidt smør
- Lidt kogte grøntsager
- Supper med fløde.

Mellemmåltider:

- Frugtgrød med mælk
- Kiks eller lyst knækbrød med smør
- Henkogt frugt
- Softice med frugtmos.

Drikkevarer:

- Mælk
- Drikkeyoghurt
- Tynd saft



- Vand
- Kakaomælk
- Cola
- Te
- Proteindrik
- Milkshake.

Opskrift på proteindrik

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spiseskefulde sukker
- 1 deciliter ymer
- ½ deciliter cremefraiche 18 %
- ½ deciliter piskefløde
- 2½ deciliter kærnemælk

Pisk sukker og æggeblommer sammen. Tilsæt ymer og cremefraiche. Tilsæt kærnemælk og piskefløde, og pisk det hele igennem. Du kan tilsætte smagsstoffer efter eget valg, fx jordbærsaft, appelsinjuice eller æblemost.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 21 72

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 13.00