



# Mataræði á meðgöngu

Fróðleikur fyrir konur

á barneignaldri

2018



## Góður undirbúningur

### - *hefst snemma*

Konur geta undirbúið sig fyrir meðgöngu með því að:

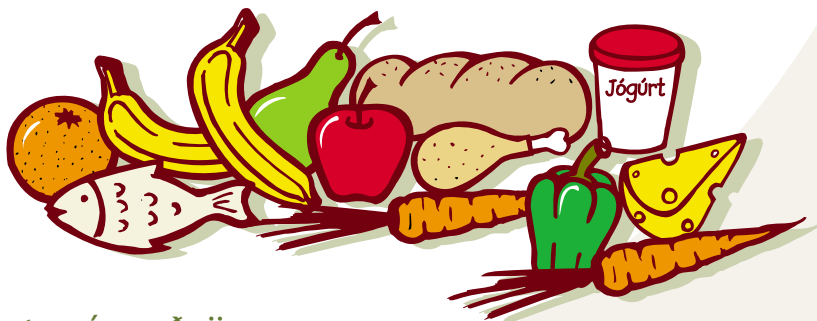
- borða fjölbreyttan og næringarríkan mat
- taka fólattöflur (fólinsýrutöflur) helst a.m.k. mánuði fyrir þungun
- nota ekki tóbak
- nota ekki áfengi eða önnur vímuefni
- hreyfa sig daglega

ásamt því að fylgja öðrum ráðleggingum sem gefnar eru í bæklingnum.



## Til verðandi foreldra

Meðganga er tími breytinga í lífi hvernar konu. Daglegt líf snýst nú ekki aðeins um eigin þarfir heldur einnig um þarfir annars einstaklings (eða jafnvel fleiri). Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni. Hún er þó ekki síður mikilvæg fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálftrar. Á meðgöngunni gefst allri fjölskyldunni gott tækifæri til að endurskoða matarvenjur sínar og lifnaðarhætti. Í þessum bæklingi er leitast við að gefa einfaldar ráðleggingar en nánari upplýsingar er að finna á vefslóðunum sem eru aftast í bæklingnum.



## Matur á meðgöngu

- *venjulegur, góður matur*

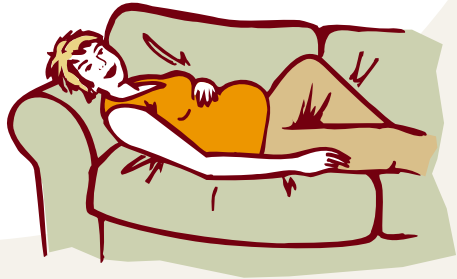
Konur þurfa ekki sérþæði þótt þær eigi von á barni. Venjulegur matur, fjölbreyttur og hollur í samræmi við *Ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði*, fullnægir bæði þörfum barnsins og móðurinnar með fáeinum undantekningum. Barnshafandi konum er til dæmis ráðlagt að taka B-vítamínið fólát í töfluformi og gæta þess sérstaklega að borða fólátríkar matvörur þar sem fólát minnkar líkur á fósturskaða. Einnig er barnshafandi konum eins og öðrum ráðlagt að taka D-vítamín aukalega. D-vítamín má t.d. fá með því að taka Krakkalýsi/þorskalýsi, ómega3+D-vítamín eða D-vítamíntöflur.

Rétt meðhöndlun matvæla er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og örfáar fæðutegundir, svo sem hráan, grafinn eða reyktan fisk, hrátt kjöt og hrá egg er best að varast á þessum tíma. Það sama á við um álegg og önnur tilbúin matvæli sem nálgast síðasta notkunardag.

Tryggja þarf góða og samfellda kælingu viðkvæmra matvæla. Baunaspírur ættu ófrískar konur alls ekki að borða hráar. Góð regla er að skola blaðsalat og annað grænmeti og ávexti fyrir neyslu. Þá ætti að forðast ógerilsneydda mjólk og mjólkurafurðir úr ógerilsneyddri mjólk en víða erlendis má finna ógerilsneydda mjúlkosta.

Gott mataræði skiptir miklu máli fyrir líðan og heilsu móðurinnar og stuðlar að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu. Jafnvel þótt orkuþörfin aukist jafnt og þétt eftir því sem líður á meðgönguna þurfa barnshafandi konur ekki endilega að borða meira en þær gerðu áður þar sem flestar konur hvíla sig meira og hreyfa sig heldur minna á seinni hluta meðgöngunnar.





## Hæfileg þyngdaraukning á meðgöngu

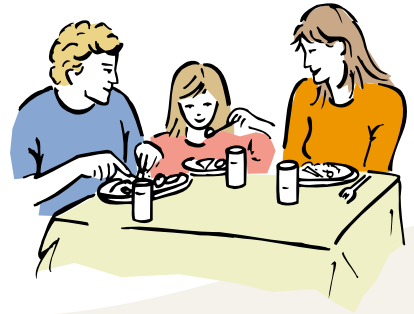
Það er fullkomlega eðlilegt og æskilegt að þyngjast á meðgöngu, hæfileg þyngdaraukning getur verið góður mælikvarði á hvort orkuþörf móður og barns sé fullnægt. Ráðleggingar um hæfilega þyngdaraukningu á meðgöngu taka mið af þyngd fyrir þungun og eru tengdar rannsóknnum á heilsu móður og barns. Konum sem eru í eða undir kjörþyngd er ráðlagt að þyngjast meira en þeim sem eru yfir kjörþyngd. Meðganga er alls ekki rétti tíminn til að léttast því ef orkuþörf móður er ekki mætt á meðgöngu getur það haft áhrif á þroska og heilsu barnsins fram á fullorðinsár. Meiri eða minni þyngdaraukning en taflan hér fyrir neðan segir til um getur þó verið eðlileg.

Ráðlögð þyngdaraukning (kg) á meðgöngu
Konur í kjörþyngd eða undir kjörþyngd (BMI < 25 kg/m <sup>2</sup> ) 12-18 kg
Konur í ofþyngd (BMI 25-30 kg/m <sup>2</sup> ) 7 - 12 kg
Konur í offitu (BMI > 30 kg/m <sup>2</sup> ) ættu að fylgja einstaklingsmiðaðri ráðgjöf um þyngdaraukningu sem þær fá í heilsugæslunni.

\*Líkamsþyngdarstuðull (BMI) = þyngd (kg)/(hæð (m) x hæð (m)).

Dæmi: Kona sem er 1,70 m á hæð og 67 kg fyrir meðgöngu hefur líkamsþyngdarstuðulinn 23,2 kg/m<sup>2</sup> (er í kjörþyngd). Fyrir hana er ákjósanleg þyngdaraukning á meðgöngu 12-18 kg.

Lágvaxnari konur ættu að miða við neðri mörkin. Við meðgöngu tvíbura eða fjölbura er eðlilegt að þyngdaraukning verði meiri en hér kemur fram.



## Það þarf að gefa sér tíma til að borða, helst 3-5 máltíðir á dag

Það er best fyrir bæði móður og barn að gefa sér tíma til að borða morgunverð, hádegisverð og kvöldverð, auk þess tvo til þrjá millibita yfir daginn. Þannig er tryggt að næringarefnin berist stöðugt og jafnt til barnsins.

**Fjölbreytni** skiptir máli til að öll nauðsynleg næringarefni fái úr fæðunni. Einhæft mataræði er hins vegar ávísun á ófullnægjandi næringu. Fjölbreytni og hollusta er best tryggð með því að borða í samræmi við *Ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði*:

### **Ráðleggingarnar í hnotskurn:**

1. Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.
2. Ávextir- og mikið af grænmeti. Borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Safi telst ekki með í 5 á dag. Velja gjarnan gróft grænmeti eins og t.d. rôtargrænmeti, spergilkál, hvítkál og blómkál.
3. Heilkorn minnst tvisvar á dag. Æskilegt er að velja brauð og aðrar matvörur úr heilkorni t.d. hafragraut, bygg og heilhveitipasta.
4. Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Mælt er með að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur.
5. Kjöt í hófi. Velja lítið unnið, magurt kjöt. Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
6. Fituminni og hreinar mjólkurvörur. Ráðlagt er að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna. Hæfilegt magn er 2 skammtar á dag.

7. Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
8. Minna salt. Velja lítið unnin matvæli, enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík. Takmarka notkun á salti við matargerð.
9. Minni viðbættur sykur. Drekka vatn við þorsta og með mat. Drekka lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
10. Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.

*Snemma á meðgöngu finna margar konur fyrir ógleði og henni getur fylgt lystarleysi eða löngun í ákveðin matvæli umfram önnur. Ef konan léttist ekki mikið og reynir að borða sem flestar fæðutegundir er ekki ástæða til að hafa miklar áhyggjur.*

Það er um að gera að gefa sér tíma til að njóta matarins og borða hæfilega mikið. Gott er að borða heita máltíð sem inniheldur fisk, kjöt, egg eða baunir á hverjum degi. Mælt er með olíu í matargerð og út á salöt t.d. rapsolíu og ólívuolíu. Forðast ætti gosdrykki, snakk og sætindi á meðgöngu þar sem neysla orkuríkra, næringarsnauðra vara hefur verið tengd við auknar líkur á þyngdaraukningu umfram ráðleggingar, fæðingu þungbura og meðgöngusyksýki.

## Leita til næringarfræðings/næringarráðgjafa

Þær konur sem af einhverjum ástæðum geta ekki fylgt eða fylgja ekki almennum ráðleggingum um mataræði, þannig að þörf fyrir einstaka næringarefni sé e.t.v. ekki fullnægt, ættu að ræða við ljósmóður sem getur sent tilvísun til næringarfræðings/næringarráðgjafa.



Forðist á meðgöngu

Hráar baunaspísur

Mjúkosta úr ógeril-

sneyddri mjólk

Hrá egg

Hrátt kjöt

Grafinn fisk

Reyktan fisk (kald-  
reyktur og heitreyktur)

Sushi með fiski

Súrsaðan hval

Þorsklifur

Hákarl

Sverðfisk

Stórlúðu (>1.8 m eða 60 kg)

Fýl

Fýlsegg

**Borðið ekki oftár en  
einu sinni í viku**

Túnfisksteik

Búra

**Borðið ekki oftár en  
tvisvar í viku**

Niðursoðinn túnfisk

Svartfuglsegg

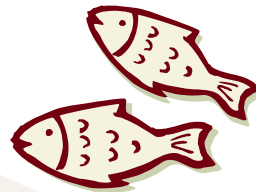
Hrefnukjöt

## Fiskur er hollur matur á meðgöngu

*- en hann á ekki að borða hráan*

Í fiski og öðru sjávarfangi eru mikilvæg næringarefni sem lítið er af í öðrum mat. Þar á meðal eru mikilvægar ómega-3 fitusýrur eins og DHA sem eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins. Fiskur er einnig einn af fáum góðum joðgjöfum í íslensku mataræði en joð gegnir mikilvægu hlutverki í fósturþroska. Því er barnshafandi konum, rétt eins og öllum öðrum, eindregið ráðlagt að borða fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Algengar fisktegundir sem finnast hér við land, svo sem ýsa, þorskur, smálúða, steinbítur, skötuselur, keila, langa, bleikja og lax eru heilnæm fæða fyrir barnshafandi konur. Æskilegt er að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur, t.d. lax, bleikja, síld eða makrill.

Hráan fisk af hvaða tegund sem er ætti hins vegar að forðast á meðgöngu vegna baktería (*Listeria monocytogenes*) sem hugsanlega geta leynst í honum (sjá töflu). Það þarf líka að hafa í huga að í einstaka sjávarafurðum safnast aðskotaefni (t.d. þungmálmar og þrávirk lífræn efni, svo sem PCB-efni), sem barnshafandi konum, konum með börn á brjósti og konum sem hyggja á barneignir er ráðlagt að forðast. PCB-efni geta til dæmis safnast fyrir í lifur og fitu sumra fisktegunda og sjávarspendýra (sjá töflu) en í lýsi hafa aðskotaefni hins vegar verið hreinsuð burt í framleiðslunni. Kvikasilfur er aðskotaefni sem einnig ætti að forðast en efnið er talið hafa neikvæð áhrif á þroska fósturs og ungra barna. Það finnst í mestu magni í stórum ránfiskum (túnfiski, stórlúðu, búra og sverðfiski), hvalkjöti og eggjum sjófugla. Sjá nánar í töflu „Forðist á meðgöngu“.





## Fólat

- vernd gegn fósturskaða

Öllum konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka 400 mikrógramma fólattöflu (fólínsýrutöflu) daglega auk þess að borða fólatríkan mat. Rannsóknir hafa sýnt að fólat dregur úr hættu á alvarlegum fósturskaða á miðtaugakerfi. Dökkgrænt grænmeti og annað grænmeti, hnetur, möndlur, baunir, ávextir og vítamínbætt morgunkorn eru þær fæðutegundir sem eru ríkastar af fólati. Þótt mikilvægt sé að byrja að taka fólat áður en meðganga hefst er ekki ástæða til að hafa áhyggjur þó að meðganga sé þegar hafin, heldur einfaldlega byrja þegar í stað að taka fólattöflu og borða fólatríka fæðu. Ráðlagt er að taka fólattöflu daglega fyrstu 12 vikur meðgöngu en eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólat með fjölbreyttu mataræði.

## Hollusta í grænmeti og ávöxtum

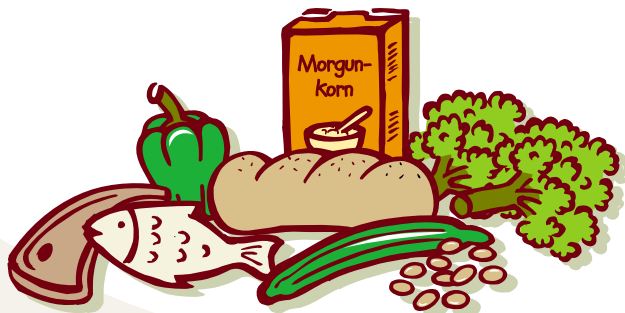
Grænmeti og ávextir hafa ýmsa góða kosti umfram það að innihalda fólat. Í grænmeti og ávöxtum er mikið af vítamínum, steinefnum og ýmsum öðrum hollum efnum. Í grófu grænmeti er auk þess mikið af trefjum. Það er því gott markmið fyrir verðandi móður að borða „5 á dag“, það er fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 g, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir dl af salati, meðalstórt epli eða lítill banani.

### Fólatrík matvæli

*Spergilkál, blómkál, kinakál, rósakál, rauð paprika, spergill, spinat og blaðsalat, avókadó, kartöflur, rauðkál, hvítkál, tómatar, græn paprika, laukur, blaðlaukur, gulrætur.*

*Hnetur, möndlur, baunir, til dæmis sojabaunir, hvítar baunir og bakaðar baunir.*

*Banarar, appelsínur, rífsber, jarðarber, appelsínusafi, vítamínbætt morgunkorn (skoðið um-búðir), hveitikim og hýðishrisgrjón.*



Mælt er með að velja fjölbreytt úrval af grænmeti, bæði gróft og trefjaríkt eins og spergilkál, blómkál, rótargrænmeti o.fl. en einnig finni og vatnsmeiri tegundir svo sem tómata, blaðsalat, agúrku og papriku. Blaðsalat ætti ávallt að skola fyrir neyslu og baunaspírur ætti ekki að borða hráar vegna hættu á listeríu og E.coli.

## Járn

### - þörfin eykst á meðgöngu

#### Járnrík matvæli

*Kjöt, blóðmör, baunir og linsubaunir, þurrkaðir ávextir, dökkgrænt grænmeti, járnþætt morgunkorn, gróft korn, fræ og heilkorna gróft brauð.*

Á meðgöngu eykst þörf fyrir járn meira en fyrir flest önnur næringarefni. Ástæðan er sú að blóðmagn í líkamanum eykst svo hægt sé að flytja næringu og súrefni til fóstursins og járníð er nauðsynlegt fyrir blóðið. Í flestum tilfellum er nóg að bregðast við þessari auknu þörf með því að borða daglega járnríkan mat (sjá töflu). Gott er að hafa í huga að járníð í matnum nýtist líkamanum betur ef C-vítamínríkur matur (til dæmis ávextir, ávaxtasafi og grænmeti) er borðaður samhliða járnríkum mat. Járníð í matnum nýtist hins vegar verr ef te, kaffi, kakó eða mjólk er drukkið með máltíðinni.

Í mæðravernd er fylgst vel með blóðhag barnshafandi kvenna og jafnvel þótt verðandi móðir borði hollan mat getur henni verið ráðlagt að taka inn aukaskammt af járn.

## Kalk og D-vítamín

Kalkpörf eykst á meðgöngu þar sem bein barnsins taka til sín mikið af þessu byggingarefni frá móður. Auðveldast er að uppfylla kalkpörfina með tveimur glösum eða diskum af mjólk eða mjólkurvörum, en það er jafnframt hæfilegur dagskammtur.

Best er að velja fituminni hreinar mjólkurvörur. Ostur getur komið í stað mjólkur að hluta til því 25 grömm af osti innihalda álika mikið af kalki og eitt mjólkurglas. Þær konur sem ekki drekka mjólk geta valið kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur. Athugið að fæstar fjölvítamíntöflur innihalda kalk, enda þarf að innbyrða þrjár til fjórar kalktöflur til að ná ráðlögðum dagskammti af kalki sem er 900 mg á dag á meðgöngu.

D-vítamín er nauðsynlegt til að kalkið nýtist líkamanum. Það myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólublárra geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina. Fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín nema lýsi og feitur fiskur, svo sem lax, bleikja, síld og makrill og D-vítamínbættar vörur t.d. D-vítamínbætt drykkjarmjólk. Því er barnshafandi konum eins og öðrum ráðlagt að taka t.d. eitt af eftirfarandi: Teskeið (5 ml) af Krakkalýsi/þorskalýsi, ómega 3 + D-vítamín eða D-vítamíntöflur. Ráðlagður dagskammtur (RDS) fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti eru 15 míkrogrömm ( $\mu\text{g}$ ) (600 alþjóðlegar einingar) á dag og er því ráðlagt að borða einnig D-vítamín ríkar vörur, t.d. feitan fisk og D-vítamínbætta mjólk. Barnshafandi konum er ráðið frá því að taka stærri skammta heldur en RDS nema í samráði við lækni. Þannig að ef lýsi er tekið sem fæðubót er óþarfi að taka jafnframt inn D-vítamín í töflumformi.

## A-vítamín

Ekki er talin mikil hættu á að konur sem borða hefðbundið íslenskt fæði fái of lítið af A-vítamíni. Hins vegar er talin meiri hættu á að neysla á A-vítamíni fari upp fyrir efri mörk hættulausrar neyslu á meðgöngu, sem sett eru við 3000 RJ/dag. Mikil neysla á A-vítamíni í formi retínóls (umfram 3000 RJ/dag) á meðgöngu getur haft óaskileg áhrif á fósturþroska. Þær konur sem taka lýsi eiga ekki að taka fjölvítamín með A-vítamíni (retínól) vegna hættu á ofneyslu A-vítamíns. Lifur, bæði úr land- og sjávardýrum og matvæli unnin úr lifur,



svo sem lifrarpylsa, lifrarpaté eða önnur lifrarkæfa er heldur ekki ákjósanlegur matur á meðgöngu vegna mikils magns af A-vítamíni. Það er hins vegar ekki hættu á ofneyslu A-vítamíns á formi B-karótíns eins og t.d. úr gulrótum.

## Joð

Á meðgöngu er aukin þörf fyrir joð en ráðlagður dagskammtur (RDS) er 170 mikrógrömm. Nægjanlegt joð á meðgöngu er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess. Mikilvægustu joðgjafar fæðunnar eru fiskur (fyrst og fremst magur, t.d. ýsa og þorskur), mjólk og mjólkurvörur. Þær konur sem borða sjaldan eða aldrei fisk og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara geta verið í hættu á að fullnægja ekki joðþörf á meðgöngu. Leita ætti ráða hjá næringarfræðingi/næringarráðgjafa ef kona getur af einhverjum ástæðum ekki fylgt ráðleggingum um fisk- og mjólkurvöruneyslu. Pungaðar konur ættu alls ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hætt er við því að slík bætiefni innihaldi efni sem geta verið skaðleg fyrir fóstrið.

## Ómega-3 fitusýrur

Það er mikilvægt fyrir barnshafandi konur, eins og aðra, að borða holla fitu til að uppfylla þörfina fyrir mismunandi fitusýrur, þar á meðal ómega-3. Á meðgöngu er ómega-3 fitusýran DHA sérstaklega mikilvæg fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins. Ein máltíð af feitum fiski (t.d. laxi, bleikju, síld og makríl) auk tveggja máltíða af mögrum fiski (t.d. ýsu og þorski) á viku fer langleiðina með að uppfylla þörfina fyrir DHA sem er 200 mg á dag. Krakkalýsi og þorskalýsi eru einnig góðir DHA gjafar. Taki barnshafandi konur lýsi er þeim ráðlagt að takmarka neysluna við eina teskeið (5 ml) á dag.

## Er ástæða til að taka fjölvítamín?

Þær konur sem borða fjölbreyttan og næringarríkan mat þurfa yfirleitt ekki að taka önnur vítamín en fólat og D-vítamín. Leiki hins vegar grunur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett er sjálfsgagt að taka til dæmis eina venjulega fjölvítamíntöflu á dag eða vítamíntöflu sem sérstaklega eru ætlaðar konum á meðgöngu. **Ekki á að taka meira en ráðlagðan dagskammt og þær konur sem taka lýsi þurfa að muna að velja fjölvítamín án A-vítamíns.** Flest fjölvítamín innihalda ráðlagðan dagskammt af fólati þannig að ekki er þörf á að taka fólatbætiefni sérstaklega velji konan að taka fjölvítamín sem inniheldur fólat.



## Kaffi, te, kóladyrkkir og orkudrykkir

### *- best að halda í lágmarki*

Í kaffi, tei (bæði grænu og svörtu), orku- og kóladyrkkjum er koffín sem er talið auka líkur á fósturláti sé þess neytt í stórum skömmtum. Best er að drekka ekki meira en sem svarar einum til tveimur bollum af kaffi eða þremur til fjórum bollum af tei á dag. Á markaði eru orkudrykkir sem innihalda mjög mikið af koffíni og ættu ófrískar konur að varast slíka drykki.

## Náttúru- og fæðubótarefni

### *- ber að varast á meðgöngu*

Ekki er mælt með notkun náttúru- og fæðubótarefna á meðgöngu þar sem áhrif á fóstur eru oft óljós. Hér er átt við efni eins og fitubrenslutöflur, koffíntöflur, kreatín, ginseng, Ginkgo biloba, CLA og fleiri slík efni. Ef tekin eru vítamín eða steinefni sem fæðubót ætti ekki að taka meira en ráðlagðan dagskammt. Best er að ráðfæra sig við lækni, næringarráðgjafa/næringarfræðing eða ljósmóður um notkun þessara efna.

## Hreinlæti við matreiðslu

### *- enn mikilvægara en áður*

Hreinlæti í eldhúsinu, kringum mat og matargerð, er alltaf mikilvægt en fær aukið vægi á meðgöngu þar sem skaðlegar bakteríur og snikjudýr geta haft áhrif á heilsu bæði móður og fósturs. Rétt meðhöndlun matvæla í eldhúsinu er besta forvörnin til að verjast smiti á sjúkdómsvaldandi örverum og ættu barnshafandi konur að vera vakandi fyrir því.

## Atriði sem þarf að hafa í huga:



- Þvo sér vel um hendurnar fyrir matargerð.
- Setja alla matarafanga í ísskáp að máltíð lokinni.
- Ef óvissa er um hvort matvæli eru hrá (t.d. reykt eða kryddlegin) þá er betra að neyta þeirra ekki.
- Forðast gamla matarafanga, t.d. af soðnu eða steiktu kjöti.
- Halda soðnum matvælum frá hráum til að hindra krossmengun. Þvo alltaf skurðbretti og önnur áhöld þegar skipt er úr einni gerð hráefnis yfir í aðra (svo sami hnífur og bretti séu til dæmis ekki notuð fyrir kjúkling og hrátt grænmeti).
- Skola alltaf ávexti og grænmeti áður en það er borðað.
- Gæta þess að hita frosið grænmeti og frosnar maísbaukir að suðu fyrir neyslu.
- Halda kælivörum í samfelldri og góðri kælingu.
- Hita kjöt og fisk nægilega (yfir 72°C). Mikilvægt er nota eldunaraðferðir sem duga til að drepa hugsanlegar skaðlegar bakteríur. Almenn tæst gerilsneyðing með því að ná að lágmarki 72°C í 2 mínútur í miðju matvæla (þykkasta stykkinu). Henni er einnig hægt að ná fram við lægra hitastig en þá þarf lengri tíma við eldun.
- Varðandi “Sous vide” eldamennsku þá má finna yfirlit á heimasíðu *Matvælastofnunar* yfir eldunartíma og hitastig sem jafngildir 70°C í tvær mínútur.
- Ef endurhita á matvæli fyrir neyslu ætti kjarnhiti að ná a.m.k. 63°C í nautakjöti, svínakjöti og lambakjöti en fyrir alifuglakjöt ætti kjarnhiti að ná a.m.k. 74°C.
- Skoða geymslupólsmörkingu á matvælum fyrir notkun og gæta sérstaklega að því að viðkvæm matvæli séu ekki útrunnin.
- Brýna þessi atriði fyrir öllum sem matreiða á heimilinu.

## Geymsluþol matvæla (sjá nánar á [www.mast.is](http://www.mast.is))

Matvörur sem eru mjög viðkvæmar fyrir örveruvexti þannig að sjúkdómsvaldandi örverur geta fjölgað sér á geymslutíma þeirra, eiga að bera merkinguna „síðasti notkunardagur“. Það er vegna þess að varan getur orðið hættuleg til neyslu sé hennar neytt eftir þann dag, jafnvel þó að hún virðist vera í lagi hvað útlit, lykt og bragð varðar. Þó mikilvægt sé að stuðla að góðri nýtingu matvæla er meðganga mikilvægur tími og ófrískar konur ættu ekki að neyta matvæla sem komin eru fram að dagsetningu síðasta notkunardags. Þegar umbúðir hafa verið rofnar styttist geymsluþol matvæla verulega og ættu barnshafandi konur ekki að borða niðursneytt álegg og önnur viðkvæm matvæli ef umbúðir hafa verið rofnar lengur en 3-4 daga. Þá þarf að tryggja góða og samfellda kælingu viðkvæmra matvæla.

## Bakteríur og sníkjudýr

Þar sem þungun hefur áhrif á ónæmiskerfið geta barnshafandi konur og ófædd börn þeirra verið næmari fyrir bakteríum, veirum og sníkjudýrum sem valda sjúkdómum. Börn í móðurkviði eru einnig viðkvæm fyrir eitrefnum úr matnum sem barnshafandi konur neyta, eins og t.d. kvikasilfri í ákveðnum tegundum fiska. Jafnvel þó barnshafandi konur séu einkennalausar, geta sumar örverur, eins og *Listeria monocytogenes* og *Toxoplasma gondii* sýkt ófætt barn þeirra og valdið alvarlegum heilsufarsvandamálum, jafnvel orsakað fösturlát. Þetta er þó mjög óalgengt en listería og toxoplasma drepast ef maturinn er hitaður nægjanlega mikið. Toxoplasma drepst einnig ef maturinn er frystur í þrjá sólarhringa en listería lifir af frystingu þó hún fjölgi sér ekki við þær aðstæður. Toxoplasma getur einnig smitast af köttum. Þar sem toxoplasmasýkingar eru mjög sjaldgæfar á Íslandi er lítil ástæða fyrir barnshafandi konur að hafa verulegar áhyggjur af sýkingum. Þær ættu þó að vera á varðbergi og gæta hreinlætis til að verjast hugsanlegu smiti. Það má t.d. gera með góðum handþvotti eftir meðhöndlun á hráu kjöti og gæta þess að þvo vel grænmeti áður en þess er neytt. Einnig ætti að nota gúmmihanska við garðvinnu og við þrif á kattakassa og þvo sér vel að því loknu.



## Mataræði á ferðalögum erlendis

*- hreinlæti er lykilatriði*

Það er ekki æskilegt að borða mjúka osta eða mygluosta erlendis. Við gerð þeirra er oft notuð ógerilsneydd mjólk auk þess eru í þeim góð vaxtarskilyrði fyrir ýmsar bakteríur. Varist einnig paté, kæfur og e.t.v. álegg, ef matvælin hafa ekki verið geymd við réttar aðstæður. Vert er að undirstrika mikilvægi þess að borða ekki hrá matvæli, svo sem fisk, kjöt og egg.



## Gott mataræði við brjóstgjöf

*- er jafn mikilvægt og á meðgöngu*

Það sem hér hefur verið sagt um góðan og næringarríkan mat á meðgöngu á einnig við meðan á brjóstgjöf stendur. Áfram er mikilvægt að taka lýsi eða D-vítamín. Það er í lagi að borða hráan fisk, s.s. sushi, reyktan og grafinn fisk, en að sjálfsgöðu þarf áfram að gæta fyllsta hreinlætis og ferskleika. Kona með barn á brjósti þarf að gæta þess sérstaklega að drekka nógan vökva á hverjum degi. Vatn er besti drykkurinn en ekki er gott að drekka mikið af kaffi eða kóladykkjum þar sem þeir innihalda koffín. Það er eðlilegt að vera nokkrum kílóum þyngrri eftir fæðingu en fyrir meðgöngu og best er að léttast jafnt og þétt. Margar konur standa þó í stað eða léttast mjög hægt fyrstu mánuðina. Sá tími sem barn er haft á brjósti er alls ekki rétti tíminn til að reyna að léttast hratt.

## Nánari upplýsingar

Vefur fyrir almenning um heilsu - [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

Heimasíða Embættis landlæknis - [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Heimasíða Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins - [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

Heimasíða Matvælastofnunar - [www.mast.is](http://www.mast.is)

Næring móður og barns - [www.nmb.is](http://www.nmb.is)

Bæklinginn „Fólat fyrir konur sem geta orðið barnshafandi“ er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Mataræði á meðgöngu var uppfærður af sérfræðingum Embættis landlæknis, Matvælastofnunar, Mæðraverndar Próunarstofu heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Rannsóknastofu í næringarfræði og Sjúkrahússins á Akureyri. Við endurskoðunina var stuðst við Norrænar næringarráðleggingar, ýmsar vísindagreinar og einnig efni af vefnum Næring móður og barns.

Útgefandi: Embætti landlæknis í samstarfi við Matvælastofnun, Mæðravernd  
Próunarstofu heilsugæslu höfðuborgarsvæðisins og Rannsóknastofu í næringarfræði

1. Útgáfa 2004
2. Prentun 2006
3. Prentun, uppfærð útgáfa 2008
4. Útgáfa, rafræn, uppfærð 2018

Hönnun: Sigríður G. Sverrisdóttir  
ISBN 978-9935-9373-5-3

Njóta meðgöngunnar

Borða fjölbreyttan og næringarríkan mat

Hreyfa sig daglega

Nota ekki áfengi eða önnur vímuefni

Nota ekki tóbak

Notfæra sér þjónustu mæðraverndar



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health



HEILSUGÆSLAN



LANDSPÍTALI



HÁSKÓLI ÍSLANDS