

Grænkerafæði (vegan mataræði) á meðgöngu og við brjóstagjöf

Samantekt

Ráðleggingar unnar af embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu og Menntavísindasviði Háskóla Íslands í samvinnu við Samtök grænkeru á Íslandi.



Embætti landlæknis
Directorate of health



DEILD HEILSUEFLINGAR,
ÍPRÓTTA OG TÓMSTUNDA



Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni.

Til að fá öll næringarefni sem líkaminn þarfnast úr grænkerafæði þarf að borða matvæli úr eftirtöldum fæðuflokkum á hverjum degi: belgjurtum (til dæmis baunir, ertur, linsur og tófú), heilkornavörum (til dæmis hafrar, bygg, hýðishrísgrjón, hirsí, kínóa, heilkornabrauð og heilkornapasta), grænmeti, ávöxtum og berjum, hnetum og fræjum, jurtaolíum og vítamín- og steinefnabættri jurtamjólk/-vörum.

Bætiefni, sem mælt er með fyrir allar barnshafandi konur:

- **D-vítamín.** Ráðlagður dagskammtur er 15 µg (600 IU). Ef D-vítamín hefur ekki verið tekið reglulega fyrir meðgöngu er ráðlagt að taka 25-50 µg (1000-2000 IU) á dag í nokkrar vikur áður en breytt er í magn sem nemur ráðlögðum dagskammti.
- **Fólat.** Ráðlagður dagskammtur fyrir konur á barneignaraldri er 400 µg. Mikilvægt að taka fólat daglega að minnsta kosti fyrstu 12 vikur meðgöngunnar og byrja helst áður en meðganga hefst.

Bætiefni sem auk þess er mælt með fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti, sem fylgja grænkerafæði:

- **B12-vítamín.** Ráðlagður dagskammtur á meðgöngu er 2 µg og fyrir konur með barn á brjósti 2,6 µg.
- **Joði.** Ráðlagður dagskammtur á meðgöngu er 175 µg og 200 µg fyrir konur með barn á brjósti. Í flestum tilfellum er nóg að fá 150 µg af joði úr fjölvítamíni. Ekki er mælt með þaratöflum þar sem þær geta innihaldið of mikið af joði.
- **Langar ómega-3 fitusýrur.** Ráðlagt er að taka EPA og DHA, sem eru langar ómega-3 fitusýrur og eru meðal annars í þörungaolíu. Mælt er með að minnsta kosti 200 mg af DHA-fitusýrunni og samanlagt að minnsta kosti 250 mg af EPA og DHA.
- **Kalk.** Ráðlagður dagskammtur fyrir kalk er 900 mg á meðgöngu. Mælt er með að taka kalk sem bætiefni ef ekki er notuð kalkbætt jurtamjólk/-vörur.
- Á meðgöngu eykst járnþörfin meira en fyrir flest önnur næringarefni og því mögulegt að taka þurfi **járn** sem bætiefni. Best er að ráðfæra sig um slíkt við ljósmóður, sem kannar járnþöf kvenna í mæðravernd.
- Þar sem fæðuval er einstaklingsbundið og breytileiki í næringarinnihaldi matvara mikill, er hvatt til að fá frekari aðstoð um fæðuval og val á bætiefnum hjá næringarfræðingi/næringarráðgjafa.



[Ítarlegri upplýsingar má finna hér](#)