

## Så här äter du hälsosamt

**Kostråd till dig som har risk för att få eller redan har utvecklat graviditetsdiabetes.**

### Ät mycket frukt och grönsaker

Ät gärna 500 gram grönsaker och frukt per dag. Det kan till exempel vara två rejäla nävar grönsaker och två till tre frukter (men bara en per tillfälle). Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål och gröna bönor. Fibrerna i grönsakerna hjälper kroppen att hålla blodsockret på lägre nivå.

### Ät mer baljväxter

Baljväxter som till exempel linser, kikärtor och kidneybönor är extra värdefulla med sitt innehåll av långsamma kolhydrater och höga fiberinnehåll.

### Ät mycket fisk

Ät gärna fisk två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och skaldjur. De ger vitamin D, jod och selen. Den feta fisken ger dessutom nyttigt omega 3-fett.

### Ät mycket fullkorn

Välj bröd, flingor, gryn, pasta och ris med mycket fullkorn. De har mycket vitaminer, mineraler och fibrer. Fiber och fullkorn hjälper kroppen att hålla blodsockret på lägre nivå.

### Ät regelbundet

Frukost, lunch och middag samt ett till tre mellanmål är en bra fördelning för att hålla blodsockret på en bra nivå.

### Välj flytande matfett

Använd gärna mjuka fetter, flytande matfett eller olja när du lagar mat.

### Använd lite salt

Salta bara lite. Använd gärna mineralsalt med jod. Tänk på att färdigmat, bröd, korvar och ost ofta innehåller mycket salt.

### Undvik läsk, godis, snacks och kaffebröd

Läsk, godis, snacks och kaffebröd ger för mycket kalorier och för lite näring samtidigt som det höjer blodsockret. Dra ner på dessa livsmedel eller ät en mindre mängd i samband med huvudmålet vid enstaka tillfälle. Undvik söta drycker.

### Välj mat som är märkt med nyckelhålet

Mat som är märkt med nyckelhålet har mindre fett eller nyttigare fett, mindre socker och salt och mer fibrer och fullkorn.

Kvinnohälsovårdsmottagningen,  
Landstinget Blekinge

På [1177.se/gravid](http://1177.se/gravid) kan du läsa mer om bland annat bra mat när man är gravid.

Det finns även mer information på Livsmedelsverkets hemsida, kostråd för gravida.



## Tänk på det här:

### Mer

- Grönsaker frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Baljväxter
- Nötter och fröer

### Byt

- Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl → Spannmålsprodukter av fullkorn
- Smör, smörbaserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebaserat matfett
- Feta mejeriprodukter → Magra mejeriprodukter

### Minska

- Rött kött och charkvaror
- Salt
- Socker

Källa: Livsmedelsverket

*Faktaansvarig*  
Carina Svärd  
Leg. dietist, folkhälsstrateg  
Avdelning för kunskapsstöd  
2015

