

Kost, energi och återhämtning under graviditeten

Praktiska vanor som ger kroppen stöd – utan perfektion.

Med Sandra Rosell



Du behöver mer näring – inte dubbelt så mycket mat.

Energibehovet ökar gradvis. För många räcker ett extra mellanmål eller en lite större portion.

Aptit, illamående och aktivitetsnivå påverkar hur det ser ut i praktiken.

Bygg en stabil tallrik – inte en perfekt tallrik.

Tänk variation över dagen och veckan, inte perfektion i varje måltid.

**Energi
+
byggste
nar**

- Protein: till exempel ägg, fisk, kyckling, kött, bönor, linser eller mejeriprodukter.
- Kolhydrater: potatis, ris, pasta, bröd eller gryn – gärna fullkorn när det fungerar.
- Grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär för variation och mikronäring.
- Fettkällor som olja, avokado, nötter, frön eller fet fisk.

Behovet växer stegvis genom graviditeten.

Ungefärliga genomsnitt från 1177 – inte personliga kalorimål.

+100

trimester 1

Ungefär per dag. För vissa märks ingen tydlig ökning i aptit.

+300

trimester 2

Kan motsvara ett extra mellanmål eller större portion.

+500

trimester 3

Behovet varierar med kropp, vardag och aktivitetsnivå.

Några ämnen förtjänar extra uppmärksamhet.

En varierad kost hjälper långt – tillskott bedöms individuellt.

**Mat
först.
Råd vid
behov.**

- Folsyra: 400 mikrogram per dag till och med graviditetsvecka 12.
- Järn: behov av tillskott bedöms tillsammans med barnmorska.
- D-vitamin, B12, kalcium och jod behöver täckas via mat och vid behov individuella råd.
- Fisk bidrar med bland annat D-vitamin, jod, selen och omega-3 – följ aktuella fiskråd.

Gör energin enkel och lättillgänglig.

Det bästa mellanmålet är ett du faktiskt kan och vill äta.

- 1–2 timmar före: exempelvis yoghurt och frukt, smörgås eller gröt.
- Nära passet: välj något litet och lättsmält om du behöver energi.
- Efter passet: ät en vanlig måltid eller ett mellanmål med både kolhydrat och protein.
- Drick regelbundet och ha vatten nära under passet.
- Vid illamående: prova mindre portioner oftare och välj det som fungerar.

Fyra råd som är värda att ha nära till hands.

Kontrollera alltid Livsmedelsverkets aktuella gravidråd när du är osäker.

**Tryggt
och
aktuellt**

- Avstå helt från alkohol under graviditeten.
- Håll koffeinintaget till högst 200 milligram per dag.
- Följ råden om listeria, toxoplasma och livsmedel som bör undvikas.
- Värm mat ordentligt, kyl rester snabbt och håll god kökshygien.

Träningen utvecklar dig när kroppen får återhämta sig.

Sömn, mat, vätska och lugn rörelse är också delar av programmet.

- Planera luft mellan de mer krävande passen.
- Byt ett pass mot promenad eller vila när kroppen behöver det.
- Ät regelbundet för jämnare energi och återhämtning.
- Sänk ribban under perioder med dålig sömn eller mer symtom.
- Återhämtning är en aktiv del av att bygga hållbar styrka.



En enkel rytm för kursveckan.

Flytta dagarna efter livet – behåll principen om variation och återhämtning.

Pass 1

Hemmaträning

Cirka 30 minuter. Anpassa nivå och redskap.

Live

Onlinecoachning

45 minuter med fokus på bål, stabilitet och teknik.

Pass 2

Hemmaträning

Cirka 30 minuter. Lägg in vila eller promenad mellan passen.

TA MED DIG

Näring och återhämtning får vara enkelt.



- Ät varierat och regelbundet – mer näring, inte perfektion.
- Följ aktuella svenska råd om folsyra, järn, koffein och livsmedelssäkerhet.
- Planera mat och vätska så att träningen känns genomförbar.
- Ta hjälp av barnmorska eller dietist vid särskilda behov eller oro.

Styrka för livet du lever.