

VITAMINER, MINERALER & TILSKUD



D-VITAMIN



JERN



FOLAT



CALCIUM

Hvorfor tilskud?

Som gravid har man typisk brug for et højere indtag af vitaminer og mineraler. Det skyldes vitaminernes fysiologiske funktion i kroppen hos mor og foster. Faktisk spiller Jern, Calcium, Folin og D-vitamin så væsentlige roller, at Sundhedsstyrelsen anbefaler at tage dem som tilskud.

→ **Jern, calcium, folin og d-vitamin spiller så væsentlige roller i din graviditet, at Sundhedsstyrelsen anbefaler at tage dem som tilskud.**

Vi har i denne artikel valgt at illustrere anbefalingen og den betydning hvert tilskud bidrager med under graviditeten. Moderens ernæringsstatus, altså dit indtag af vitaminer og mineraler, proteiner, fedt og kulhydrater som en kost består af, vil komme til at afspejle barnets udvikling¹. Den fysiologiske forklaring er, at mor og baby udveksler nærings- og affaldsstoffer med hinanden via en tynd hinde i moderkagen.

Der er altså en direkte udveksling gennem blodet, hvor barnet får ny næring fra mor og afleverer samtidig affaldsstoffer tilbage². Disse eksponeringer fra livmoderen har således betydning for barnets senere udvikling af kroniske sygdomme.

Tilskud eller kost?

For at afslutte en forenklet og simplificeret grund til at supplere med kosttilskud, vil vi gerne understrege at du gennem en sund og varieret kost vil man kunne få mange af de vitaminer og mineraler der er behov for under en graviditet. Det er dog, som illustrationen belyser, en god ide at supplere kosten med et tilskud af folsyre, D-vitamin, jern samt et tilstrækkeligt indtag af calcium. Dette betyder ikke at vi anbefaler at tage tilskud i stedet for en sund og varieret kost, men rådet skal derimod forstås som en ekstra tilføjelse til din kost.

¹ (Brown, 2017).

² (Sundhedsstyrelsen, 2017).



Anbefaling: 400 µg dagligt i de første 12 uger af graviditeten, gerne fra graviditeten planlægges.

→ Skal tages i form af en *folsyre- eller multivitamin*tablett

Betydning: Folsyre forebygger at barnet fødes med neuralrørsdefekt også kaldet rygmarvsbrok. Der ses entydig evidens på, at et tilstrækkeligt indtag af folat kan forebygge misdannelser af hjernen og rygmarven hos foster. Det skyldes at folsyre støtter til udvikling af celle forøgelse, kopiering og deling af DNA samt RNA (nukleotid syntesen).

Folatrige fødevarer: Folat kan sagtens findes i kosten, særligt **bælgfrugter, mørkegrønne grøntsager, nødder og lever** har et højt indhold.



Anbefaling: 900 mg calcium dagligt gennem hele graviditeten

→ Undlad kosttilskud, hvis du indtager omkring 350-400 ml mælk. Ellers kan et tilskud på 500 mg anbefales.

Betydning: Calcium har en række vigtige funktioner i kroppen, blandt andet for fosterets knogleudvikling. Dertil tyder det på at calciumtilskud kan reducere risikoen for forhøjet blodtryk samtidig at det sandsynligvis også har en effekt på fødselsvægten.

Disse effekter mangler dog flere studier før der kan drages endegyldige konklusioner.

Calcium i fødevarer: Calcium findes i mange mejeriprodukter, hvor 100g 30+ ost indeholder omkring 700 mg calcium. Dertil findes gode mængder også i mandler, spinat, grønkål, tofu og rejer.



Anbefaling: 10 µg dagligt gennem hele graviditeten.

→ Skal tages gennem et vitamintilskud, da det ellers primært opnås ved sollys.

Betydning: Et lavt indhold af D-vitamin under graviditet er problematisk, da der er en direkte sammenhæng mellem moderens status og fosteret. Data om sundhedsmæssige udfald er begrænset og inkonklusive. Funktionen af D-vitamin er dog centralt i optagelsen af calcium.

D-vitamin i fødevarer: D-vitamin fåes primært fra solen og det er derfor særligt vigtig i nordiske lande at være opmærksom på indtaget af D-vitamin.

Udover sollys, så findes d-vitamin i moderate mængder også i fede animalske produkter (fisk), svampe og beriget fødevarer.



Anbefaling: 40-50 mg dagligt fra 10. graviditets- uge

→ Skal tages gennem et vitamintilskud og gerne med C-vitamin da det hjælper til optagelse

Betydning: Behovet for jern stiger under en graviditet, da mængden af røde blodlegemer stiger med omkring 20 %. Jern har en livsvigtig funktion der blandt andet findes findes i hæmoglobin og hæmoglobins opgave i kroppen er at binde ilten til de røde blodlegemer.

Jernrige fødevarer: Jern findes i bladgrønne grøntsager, rødt kød, svinekød, fisk, æg, linser og bønner. .

