

MAKRONÆRINGSSTOFFER



KULHYDRAT



PROTEIN



FEDT

Hvordan med næringsstoffer?

Kulhydrat, protein og fedt er det vi kalder makronæringsstoffer og er kroppens primære energikilder. Under graviditet er kroppen i en opbyggende tilstand. Det vil sige, at kroppen har et større energibehov, der er med til at sikre en sund krop og sund baby. En sund og varieret kost, hvor de syv kostråd er gode pejlemærker, vil give din krop og din baby hvad den har brug for. Her kan du læse om makronæringsstofferne, deres virkning, samt anbefalingen for fordelingen i din dagligdag. Brug denne artikel som det giver mening for dig - som en nysgerrighed, viden, interesse, mm.

Kulhydrat - kroppens energikilde?

Kulhydrat er en vigtig kilde til energi for kroppen og findes i høj grad i vegetabiliske fødevarer, herunder kornprodukter, grøntsager og frugt, samt i mindre grad i mejeriprodukter. Kulhydrater kan inddeles i kategorierne tilgængelige og utilgængelige kulhydrater.

De tilgængelige kulhydrater defineres som stivelse og sukkerarter, hvilke er kroppens vigtigste kilde til energi. Ved fordøjelse nedbrydes de tilgængelige kulhydrater til glukose (*sukker*) som derefter transporteres som blodsukker rundt i blodet. Når man snakker om kulhydrater, sukker og blodsukker kan man inddrage begrebet glykæmisk indeks (GI), hvilket er et udtryk for fordøjelseshastigheden. Det vil sige når man drikker eller spiser fødevarer med et højt GI, herunder sukkersødet fødevarer, fordøjes det hurtigt og vil dermed give en større blodsukkerstigning end fødevarer med lavt GI, herunder kornprodukter, grøntsager og frugt. Anbefalingen for tilsat sukker lyder derfor på <10E% og for meget til sukker kan give en øget risiko for graviditetsdiabetes.

⇒ Mad og drikke med et naturligt højt indhold af kulhydrat, indeholder også mange vigtige vitaminer og mineraler.

De utilgængelige kulhydrater defineres som kostfibre og bidrager til en velfungerende mave og fordøjelse. Kostfibre nedbrydes og optages senere end de tilgængelige kulhydrater, hvilket vil sige at kostfibre får maden til at fylde mere, forlænger fordøjelsesprocessen og bidrager dermed til opretholdelse af blodsukker og blodtryk. Det anbefales at indtage >22 gram kostfibre pr. dag og i relation til den gravide krop kan kostfibre være med til at reducere risikoen for graviditetsdiabetes og svangerskabsforgiftning. Et godt fif til at sikre sig kostfibre i hverdagen, er at gå efter fuldkornsmærket i supermarkedet.

Helt generelt findes der både tilgængelige og utilgængelige kulhydrater i alle vegetabiliske fødevarer, som nævnt tidligere; kornprodukter, grøntsager, frugter, bælgfrugter, mm.



KULHYDRAT

Anbefaling:
 25-35 g dagligt (afhængig af størrelse)
 25-30 g dagligt (afhængig af størrelse)

Betydning:
 Kulhydrater er vigtige for energiproduktion og muskelvæv. Nærliggende kilder til kulhydrater er brød og pasta. De fleste kulhydrater kommer fra planter, og de fleste er utilgængelige for kroppen.

Hvorlænge:
 Kulhydrater findes i alle typer af fødevarer, især i kornprodukter, frugter, grøntsager, bælgfrugter og søde fødevarer.

Gode fødevarer:
 Kornprodukter (brød, pasta, ris), frugter, grøntsager, bælgfrugter, søde fødevarer (sukker, honning, mælk).

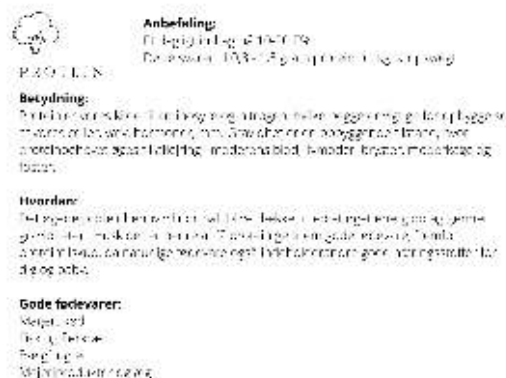
Protein - kroppens byggesten?

Proteiner består af 20 forskellige aminosyrer, hvoraf 9 er uundværlige for kroppen. Det vil sige at disse skal indtages gennem kosten. Helt grundlæggende findes protein i nærmest alle fødevarer og gennem kroppens fordøjelse og optag nedbrydes proteinet til aminosyrer, hvilke

bidrager til proteinsyntesen og derigennem opbygger celler, væv, hormoner, antistoffer, enzymaktivitet og muskelarbejde. Som nævnt er graviditetskroppen i en opbyggende tilstand, hvilket betyder at det gennemsnitlige proteinbehov også øges. Det øgede behov er med til at opretholde kropsmassen ved at aflejre proteinet i den gravides blod, livmoder og bryster, samt at der er ekstra til fosteret og moderkagevævet. Generelt har vi i Danmark et højt proteinindtag.

⇒ Med et generelt øget energiindtag gennem graviditeten vil man opnå det ønskede behov for protein.

Det anbefales dog at indtaget bør komme fra normal animalsk- og plantebaseret kost fremfor proteintilskud.



PROTEIN

Anbefaling:
 55-65 g dagligt (afhængig af størrelse)
 55-65 g dagligt (afhængig af størrelse)

Betydning:
 Proteiner er vigtige for energiproduktion og muskelvæv. Nærliggende kilder til proteiner er kød, fisk, æg, mælk og soyabønner. De fleste proteiner kommer fra dyr, og de fleste er utilgængelige for kroppen.

Hvorlænge:
 Proteiner findes i alle typer af fødevarer, især i kød, fisk, æg, mælk og soyabønner.

Gode fødevarer:
 Kød, fisk, æg, mælk, soyabønner, nødder, kornprodukter, frugter, grøntsager.

Fedt - livsnødvendigt?

Din krop har brug for en vis mængde fedt hver dag og fungerer som en energikilde, der sørger for vigtige funktioner i din krop, blandt andet til opbygning af væv, giver energi til kroppens celler og kan fungere som energilager til kroppen. Samtidig er fedt bærestof for de fedtopløselige

vitaminer A, D, E og K og nogle fedtstoffer er helt essentielle, da vi kun kan få dem igennem vores kost.

⇒ omega-3 og omega-6 fedtsyrerne er essentielle fedtsyrer og findes især i fede fisk og planteolier.

Fedt inddeles i to overordnede fedtsyrer: mættede og umættede fedtsyrer. De mættede fedtsyre findes både i animalske og vegetabiliske fødevarer, men især i mejeriprodukter og kød. Det anbefales at indtaget af mættede fedt holdes til <10E% og her kan et tip være at kigge efter nøglehulsmærket ved indkøb, da nøglehulsmærket lige netop stiller krav til fødevarens indhold af fedt.

De umættede fedtsyre inddeles ofte i enkeltumættede fedtsyre; findes i planteolier, frø, kerner og nødder, samt flerumættede fedtsyre;

findes især i fede fisk. De umættede fedtsyre omfatter generelt de nævnte essentielle fedtsyrer omega-3 og omega-6, herunder specielt omega-3 fedtsyrerne DHA og EPA, hvilke er med til udvikling af fosterets hjerne og membranvæv. Nogle studier peger også på at en god omega-3 status hos foster kan have en positiv indvirkning på den mentale udvikling.

Det vil altså sige at fedt er super vigtig for kroppen og dens udvikling generelt, men specielt også under graviditet og fostervækst.



Anbefaling:

Indtag 1-2% af kroppens energi fra fedt
Højst 10% af kroppens energi fra mættede fedtsyrer
Højst 30% af kroppens energi fra omega-6 fedtsyrer
Højst 10% af kroppens energi fra omega-3 fedtsyrer

Betydning:

Fedt er en vigtig kilde til energi og hjælper med at holde kroppen varm. Det er også vigtigt for at holde huden sund og blødt. Fedt er også vigtigt for at holde hjernen sund og stærk.

Hvordan:

Fedt findes i mange forskellige fødevarer, herunder kød, mejeriprodukter, fisk, nødder og frø. Det er vigtigt at vælge de rigtige typer fedt til at holde kroppen sund og stærk.

Gode fødevarer:

Fiskeolie
Rørsmør
Nødder
Mørbrød
Mejeriprodukter