

Rekommenderad kost vid graviditetsdiabetes



Att tänka på

1. Ät gärna mycket frukt och grönt
2. Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel
3. Fördela måltider och mellanmål över dagen
4. Välj gärna flytande margarin och oljor
5. Ät gärna fisk ofta

1. Frukost
2. Mellanmål
3. Lunch
4. Mellanmål
5. Middag
6. Mellanmål



Att läsa mer:

[1177: Bra mat när du är gravid](#)

(Via 1177 finns även länk till kursen Sund start.
En kurs i att förbättra dina levnadsvanor.)

[Livsmedelsverket: Bra mat när du är gravid](#)

Grönsaker och rotfrukter

Ät av alla sorter, råa eller värmda. Värmda kort tid, ex wok.

Frukt och bär

Lagom mängd är tre frukter, fördelat över dagen. Dessutom kan man äta färska eller torkade osötade bär. Torkad frukt ska ätas sparsamt, eftersom det innehåller mycket socker.

Bönor, kikärter och linser

Bra val, då de innehåller vegetabiliskt protein och mycket fibrer i kombination.

Potatis, ris, pasta, korn och quinoa

Fullkornspasta eller bönpasta är bra. Matkorn, matvete och quinoa är andra alternativ. Fullkornsrís, rårís, förkokt behandlat ris är att föredra före vitt ris.

Kött, fisk, fågel och ägg

Välj om möjligt magert kött. Var noga med hygien vid tillagning av kyckling. Ät gärna fisk. De fiskar du ska äta med försiktighet, kan du läsa om på [livsmedelsverkets hemsida](#). Ät gärna ägg, men max 1–2 /dag.

Mjölksprodukter

Du behöver ca 3–5 dl mjölk per dag, för att täcka behovet av kalcium och D-vitamin under graviditeten. Det går bra även med yoghurt och ost. Fördela intaget över dagen då mjölksockret kan höja blodsockret. Välj magra produkter.

Matfett

Välj flytande fetter och oljor tex flytande smör eller olivolja.

Nötter och frön

Nötter och frön innehåller bra protein och fett. Använd gärna i yoghurt och bröd.

Dryck

Drick helst vanligt vatten eller osötat bubbelvatten.

Socker och sötningsmedel

Vill du söta kaffe, te, gröt, fil eller yoghurt använd energifria sötningsmedel såsom Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklammat och Steviolglykosider.

Söta livsmedel

Godis, kakor och glass bör man äta sällan eller helst inte alls. Är blodsockret stabilt kan man någon gång i veckan unna sig en liten kaka efter maten eller 3–4 små godisbitar (gärna mörk choklad).

Måltidsfördelning

Frukost är fördelaktigt om du kan äta i hemmet innan du åker till jobb/skola. Bör innehålla ordentligt med fiber och rejält med protein. Tex fullkornsbröd med pålägg, ägg, kvargyoghurt, fiberhavregryn, oliver och fetaost, gärna även grönsaker och/eller lite frukt. Därefter lunch och middag samt tre mellanmål fördelat över dagen. Mellanmålen ska stötta blodsockret lagom mycket. De ska anpassas efter aktivitet och graviditetsvecka tex månad 1–3: 1 frukt, månad 4–6: 1 matigt* mellanmål och 1–3 frukter fördelade över dagen, månad 7–9: 2 matiga mellanmål och 1–3 frukter fördelade över dagen.

Te och kaffe

Te i fri mängd, kaffe upp till 5 dl per dag går bra. Gärna med mjölk, men utan socker/honung.

*Tex: Naturell yoghurt med puffad quinoa och lite bär/frukt. Fiberrikt knäckebröd med proteinrikt pålägg tex leverpastej eller hummusröra.

Mödrahälsövårdsenheten Region Stockholm, juni 2022