

Mjólkurvörum sleppt á meðgöngu

Til mjólkurvara teljast mjólk, mjólkurvörur (t.d. skyr og jógúrt) og ostar. Mjólk og mjólkurvörur eru næringarríkur matur. Í þeim er t.d. mikið af próteinum, B2-vítamíni, B12-vítamíni, kalki, jöði, seleni og kalíum.

Kalkþörf eykst á meðgöngu þar sem bein barnsins taka til sín mikið af þessu byggingarefni móður. Auðveldast er að uppfylla kalkþörfina með tveimur skömmtum (glösum, diskum, dósnum) af mjólk eða mjólkurvörum daglega. Ostur getur komið í stað mjólkur að hluta til því 25 grömm af osti innihalda álíka mikið af kalki og einn skammtur af mjólk eða mjólkurvöru. Þeir sem eru með mjólkursykuróþol (lakósaóþol) geta valið fasta osta og e.t.v. laktósafríar vörur. Þær konur sem ekki drekka mjólk einhverra hluta vegna geta valið kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur. Athugið að fæstar fjölvítamíntöflur innihalda kalk, enda þarf að innbyrða þrjár til fjórar kalktöflur til að ná ráðlögðum dagskammti af kalki sem er 900 mg á dag á meðgöngu. Einnig er kalk í heilkornavörum, dökkgrænu grænmeti, sesamfræjum/tahini, möndlum, hnetum og sojaosti (tófú). Rétt er að benda á að í ákveðnu grænu grænmeti, t.d. spínati, er mikið af oxalsýru en hún dregur úr upptöku á kalki.

Á meðgöngu er aukin þörf fyrir **joð** en ráðlagður dagskammtur er 170 míkrógrömm. Nægjanlegt joð á meðgöngu er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess. Mikilvægustu joðgjafar fæðunnar eru fiskur, mjólk og mjólkurvörur. Þær konur sem borða sjaldan eða aldrei fisk og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara geta verið í hættu á að fullnægja ekki joðþörf á meðgöngu. Þunguðum konum sem borða hvorki mjólk, mjólkurvörur eða fisk er ráðlagt að taka fæðubótarefni sem innihalda joð. Athygli er vakin á því að ekki eru öll meðgönguvítamín sem innihalda joð, mikilvægt er að vera meðvitaður um það og velja sér meðgönguvítamín sem inniheldur joð og halda áfram að taka það á meðan á brjóstagjöf stendur. Þungaðar konur ættu alls ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hætt er við því að slík bætiefni innihaldi efni sem geta verið skaðleg fyrir fóstrið (arsen og fleira) auk þess sem innihald getur verið breytilegt og í sumum tilfellum hættulega mikið. Ekki er ráðlagt taka meira en sem nemur ráðlögðum dagsskammti.