

## Næringarríkur matur

---

Á meðgöngu er aukin þörf fyrir ýmis vítamín og steinefni. Auðveldasta leiðin til að svara þessari auknu þörf er að borða fjölbreyttan og næringarríkan mat, það er að segja lítið unninn mat sem er næringarríkur frá náttúrunnar hendi. Auk þess ættu konur á meðgöngu að taka D vítamín og fólát sem bætiefni. Kona sem borðar samkvæmt þessum ráðleggingum ætti að fullnægja bæði eigin orku- og næringarefnaþörf og barnsins og þyngjast sjálf hæfilega á meðgöngu.

Öll næring sem konan fær er einnig næring fyrir fóstrið. Næringarefnin fara úr meltingarvegi móður inn í blóðrás hennar og þaðan yfir til barnsins um fylgju og naflastreng. Ef kona borðar ekki nóg á meðgöngu og þyngist lítið getur það haft áhrif á fóstrið. Barnið getur orðið minna en annars hefði verið auk þess sem hættara verður við ýmsum kvillum í barnæsku og líkur á heilsufarsvandamálum á fullorðinsárum getur aukist. Ef fæðan er einhæf og/eða næringarsnauð getur verið skortur á næringarefnum, jafnvel þó kona þyngist hæfilega á meðgöngunni. Skortur á næringarefnum á meðgöngu geta haft áhrif á bæði heilsu móður og heilsu og þroska fósturs. Sem dæmi má nefna að nægjanlegt jöð á meðgöngu er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess, nægjanlegt fólát dregur úr hættu á alvarlegum fósturskaða á miðtaugakerfi o.s.frv.

Leiki grunur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett eða heilu fæðuflokkarnir útilokaðir af einhverjum ástæðum er mikilvægt að vanda fæðuval og velja matvæli sem innihalda þau efni sem líkaminn þarf á að halda. Einnig er sjálfsagt að taka til dæmis eina fjölvítamíntöflu á dag.