

## Grænmetisfæði (vegetarian – pescetarian)



Ef mjólk og egg eru hluti af mataræðinu (grænmetisfæði, vegetarian), svo ekki sé nú talað um fiskur (pescetarian), þá er í flestum tilfellum nokkuð auðvelt að uppfylla næringarþörf með því að huga að fjölbreytni í fæðuvali.

Konur sem neyta dýraafurða í mjög litlu magni (t.d. konur á grænmetisfæði sem borða lítið af eggjum og mjólk) þurfa að vanda fæðuval til að uppfylla næringarefnaþörf. Auk þess þurfa þær í öllum tilfellum að taka B12-vítamín og jöð sem bætiefni, auk fólats og D-vítamíns.

**B12-vítamín** B12-vítamín er nánast eingöngu að finna í afurðum úr dýraríkinu og vítamínbættum jurtaafurðum.

**Jöð** Mikilvægustu jöðgjafar fæðunnar eru fiskur, mjólk og mjólkurvörur.

**Kalk** 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, dósum) af mjólk eða mjólkurvörum daglega. 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

Athugið að fæstar fjölvítamíntöflur innihalda kalk, enda þarf að innbyrða þrjár til fjórar kalktöflur til að ná ráðlögðum dagskammti á meðgöngu (900 mg/dag).

**Omega-3 fitusýrur** Langar omega-3 fitusýrur (sérstaklega DHA) eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins. Þessar fitusýrur er fyrst og fremst að finna í feitum fiski og lýsi.

Styttri omega-3 fitusýru, alfa-línólensýru (ALA) er að finna í jurtaafurðum. ALA getur að hluta til breyst í langar omega-3 fitusýrur í líkamanum. ALA er að finna m.a. í repjuolíu, sojaolíu, valhnetum, chiafræjum og hörfræjum.

**Járn** er að finna í fæðutegundum úr juratríkinu, s.s. baunir, linsubaunir, dökkgrænt grænmeti, járnþætt morgunkorn, gróft korn, fræ og heilkorna gróft brauð. Gott er að hafa í huga að járníð í matnum nýtist líkamanum betur ef C-vítamínríkur matur (til dæmis ávextir, ávaxtasafi og grænmeti) er borðaður samhliða járnríkum mat. Járníð í matnum nýtist hins vegar verr ef te, kaffi eða kakó er drukkið með máltíðinni.