

# KOST TIL GRAVIDE

## Kød og Fisk

- Spis kødpålæg, koldrøget fisk og gravad fisk så friskt som muligt\*
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Spis ikke råt eller ikke gennemstegt kød

## Gravide kan med fordel spise:

- Rødspætte
- Rødtunge
- Skrubbe
- Torsk
- Kuller
- Kulmule
- Sej
- Fiskerogn
- Sild
- Makrel
- Opdrættet laks  
(begræns indtag af østersølaks til maksimalt 125 gram om måneden)

## Det anbefales ikke at gravide\*\* spiser:

- Tun (højst 1 dåse om ugen. Ikke dåser med hvid eller albacore tun)
- Gedde
- Helleflynder
- Sværdfisk
- Aborre
- Sandart
- Oliefisk (escolar)
- Rokke
- Haj

\*"Så friskt som muligt" betyder i god tid inden "Sidste anvendelse" eller "Bedst før" datoen og aldrig efter "Sidste anvendelse".

\*\*Gælder også ammende, kvinder der forsøger at blive gravide og børn i alderen 3-14 år.



## Anbefales ikke til gravide

- Upasteuriseret mælk og ost.
- Levertran.
- Prikbladet perikon, som er en urt, der er set anvendt i kosttilskud, salater og te.
- Indtag af ginsengrod, fordi sikkerheden ikke er kendt.

## Anbefales med forbehold

- Undgå lever og paté. Leverpostej kan du godt spise.
- Drik ikke mere end 3 kopper kaffe eller andre koffeinholdige drikkevarer (fx te, cola eller energidrikke) om dagen. Urtete og grøn te indeholder ikke koffein og kan godt drikkes.
- Spis max 50 gram lakrids om dagen.
- Undgå ingefærshots eller kosttilskud med ingefær. Ingefær som krydderi i maden er fint.
- Undgå for meget kanel (kassiakanel med meget kumarin), brug i stedet ægte kanel (Ceylon-kanel).
- Undgå hellig basilikum i store mængder over længere tid. Mindre indtag fx i madlavningen, tyder ikke på at være forbundet med risiko for bivirkninger.
- Undgå steviaplanten i din almindelige kost. Gælder ikke steviolglycosid (E 960).
- Udblød og kog lupinfrø før anvendelse

**Din Private Jordemoder Naja**

[www.najaskou.dk](http://www.najaskou.dk)

M: 28 40 56 62

