

## Jurtafæði

Nokkur mismunandi stig eru af jurtafæði eftir því hversu langt er gengið í að útiloka mat úr dýraríkinu. Eftir því sem fleiri fæðuflokkar eru útilokaðir úr mataræðinu því mikilvægara verður að vanda fæðuval og velja matvæli sem innihalda þau efni sem bæði móðir og fóstur þurfa á að halda. Ef mjólk og egg eru hluti af mataræðinu (t.d. grænmetisfæði, e. vegetarian), svo ekki sé nú talað um fiskur (e. pescetarian), þá er í flestum tilfellum nokkuð auðvelt að uppfylla næringarþörf með því að huga að fjölbreytni í fæðuvali. Grænkerafæði (e. *vegan*) er hins vegar eingöngu jurtafæði, þ.e. þá er allur matur úr dýraríkinu útilokaður (kjöt, fiskur, egg og mjólkurvörur).

Þær konur sem fylgja grænkerafæði á meðgöngu, eða þær 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 joð sem bætiefni, auk fólats og D-vítamíns. Ráðleggingar um önnur bætiefni fara eftir samsetningu fæðis og þörfum hvers og eins.

### B12-vítamín

B12-vítamín er nánast eingöngu að finna í afurðum úr dýraríkinu og vítamínbættum jurtaafurðum. Því er öllum þeim sem fylgja grænkerafæði ráðlagt að taka B12-vítamín sem fæðubótarefni.

### Joð

Nægjanlegt joð á meðgöngu er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess. Mikilvægustu joðgjafar fæðunnar eru fiskur, mjólk og mjólkurvörur. Því er þeim konum sem fylgja grænkerafæði á meðgöngu ráðlagt að taka fæðubótarefni sem innihalda joð. Athygli er vakin á því að ekki eru öll fjölvítamín/meðgönguvítamín sem innihalda joð. Mikilvægt er að vera meðvitaður um það og velja fjölvítamín/meðgönguvítamín vel. 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 getur innihald joðs verið breytilegt, jafnvel hættulega mikið. Ekki er ráðlagt taka meira en sem nemur ráðlögðum dagsskammti (175 míkrogrömm).

## **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. Grænkerar neyta ekki mjólkurvara en geta þess í stað 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 á meðgöngu (900 mg/dag). 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.

## **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. Ef kona forðast omega-3 fitusýrur sem unnar eru úr fiskafurðum er mögulegt að fá styttri omega-3 fitusýru, alfa-línólensýra (ALA), úr jurtaafurðum. ALA getur að hluta til breyst í langar omega-3 fitusýrur í líkamanum. Dæmi um uppsprettur ALA hjá þeim sem neyta eingöngu jurtafæðis eru repjuolía, sojaolía, valhnetur, chiafræ og hörfræ.

## **Járn**

Á meðgöngu eykst þörf fyrir járn meira en fyrir flest önnur næringarefni. Ástæðan er sú að blóðmagn í líkamanum eykst svo hægt sé að flytja næringu og súrefni til fóstursins og járneið er nauðsynlegt fyrir blóðið. Í flestum tilfellum er nóg að bregðast við þessari auknu þörf með því að borða daglega járnríkan mat. Þunguð kona sem forðast kjötvörur ætti að borða ríkulega af járnríkum 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 járneið í matnum nýtist líkamanum betur ef C-vítamínríkur matur (til dæmis ávextir, ávaxtasafi og grænmeti) er borðaður samhliða járnríkum mat. Járneið í matnum nýtist hins vegar verr ef te, kaffi eða kakó er drukkið með máltíðinni. Ef það ekki dugar gæti þurft að íhuga járn sem bætiefni.

## **Orka**

Á meðgöngu er mikilvægt að huga að því að kona neyti nægilegrar orku. Grænkerafæði er í eðli sínu trefjaríkt. Almennt er hvatt til ríkulegrar trefjaneyslu á meðgöngu þar sem trefjar hafa ýmis jákvæð áhrif á heilsu. Trefjar auka m.a. fjölbreytni þarmaflórunnar, örva hreyfingar meltingarvegarins og koma í veg fyrir hægðatregðu. Mikil trefjaneysla getur hins vegar hindrað frásog á fitu og próteinum auk þess sem þær auka ummál matarins og minnka orkuþéttni máltíða. Trefjar veita einnig seddutilfinningu. Því getur mikil trefjaneysla valdið því að erfitt geti reynst að mæta orku- og næringarefnaþörf, sérstaklega á öðrum og þriðja þriðjungi meðgöngu þegar magapláss minnkar. Því gæti þurft að draga aðeins úr trefjaneyslu á þessum tíma og hvetja frekar til trefjasnauðari kosta.

Auk þeirra næringarefna sem talin eru upp hér að ofan þarf að huga að próteingjöfum og mögulega sinki, seleni, B2- og B6-vítamíni hjá þeim sem kjósa grænkerafæði á meðgöngu.

## **Prótein**

Próteingjafar úr dýraríkinu innihalda allar þær lífsnauðsynlegar amínósýrur sem mannlíkaminn þarf á að halda í réttum hlutföllum. Til að tryggja nægjanlegt magn af öllum lífsnauðsynlegum amínósýrum á grænkerafæði er mikilvægt að leggja áherslu á fjölbreytt fæðuval og rétta samsetningu próteinríkra fæðutegunda. Aukin próteinþörf er meðal þeirra sem fylgja grænkerafæði, bæði til að tryggja hæfilegt magn lífsnauðsynlegra amínósýra, en einnig vegna trefja og annarra efna í fæðu úr jurtaríkinu sem draga úr frásogi próteina. Mikilvægt er að auka próteinmagn enn frekar á öðrum og þriðja þriðjungi meðgöngu. Úr jurtaríkinu eru belgjurtir, eins og baunir, ertur og linsur og sojavörur góðir próteingjafar en einnig má nefna heilkornavörur, hnetur og fræ.

## **Sink**

Sinkskortur á meðgöngu getur haft áhrif á þroska fóstursins. Sink er að finna í kjöti, osti og mjólk úr dýraríkinu en úr jurtaríkinu eru bestu sinkgjafarnir heilkornavörur, hnetur, fræ og belgjurtir. Hins vegar eru efni fæðu úr jurtaríkinu sem draga úr nýtingunni og því er þeim fylgja grænkerafæði ráðlagt að neyta 25-30% meira af sinki en ráðlagður dagskammtur segir til um.

## **Selen**

Selen er fyrst og fremst í mat úr dýraríkinu t.d. mjólk og mjólkurvörum, eggjum, fiski og kjöti en heilkornavörur og belgjurtir innihalda einnig selen.

## **B2-vítamín**

B2-vítamín (ríbóflavín) er aðallega að finna í kjöti, fiski og mjólkurvörum en það má einnig finna í belgurtum, blaðgrænmeti og heilkornavörum. Einnig eru sumir jurtadrykkir B2-vítamínbætti, t.d. hafra-, soja- og hrísdrykkir.

## **B6-vítamín**

B6-vítamín er aðallega að finna í kjöti, fiski og mjólkurvörum en það má einnig finna í belgurtum, grænu blaðgrænmeti, heilkornavörum, kartöflum, ávöxtum, berjum, möndlum og sesamfræjum.