

Grænmetisfæði/jurtafæði (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.

Mataræði sem byggir að miklu leyti á fæðu úr jurtaríkinu ætti að byggja á fjölbreytni í fæðuvali; alls kyns grænmeti, ávextir, baunir og linsur, kornmeti hvers konar, fræjum, hnetum og möndlum og fleira. Auk þess þarf að taka bætiefni; B12 vítamín, joð, fólát og D vítamín.

Joð Mikilvægustu joðgjafar fæðunnar eru fiskur, mjólk og mjólkurvörur.

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

Kalk Kalkþörf eykst á meðgöngu þar sem bein barnsins taka til sín mikið af þessu byggingarefni. 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 jurtaríkinu, s.s. baunum, linsubaunum, dökkgrænu grænmeti, járnþettu morgunkorni, grófu korni, fræjum og heilkorna grófu brauði. 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.