

## Næringarríkur matur



Á meðgöngu er aukin þörf fyrir ýmis vítamín og steinefni, bæði fyrir móður og barn. Auðveldasta leiðin til að svara þessari auknu þörf er að borða fjölbreyttan og næringarríkan mat og auk þess taka D vítamín og fólat sem bætiefni. Matur sem er lítið unninn er næringarríkur frá náttúrunnar hendi og er uppistaðan í heilsusamlegu mataræði. Þannig mataræði ætti að fullnægja bæði orku- og næringarefnaþörf móður og barns og stuðlar að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu.

Öll næring sem konan fær er einnig næring fyrir fóstrið/barnið. Næringarefni fara úr meltingarvegi móður inn í blóðrás hennar og þaðan yfir til barnsins um fylgju og naflastreng.

Ef fæðan er næringarsnauð fær fóstrið þau næringarefni sem það þarfnast úr birgðum móðurinnar ef þær eru til staðar. Móðirin getur þá liðið skort sem getur leitt til þreytu, vanlíðunar og síðan alvarlegra fylgikvilla. Fóstrið getur þó ekki tekist á við hvaða ójafnvægi sem er í mataræði móður. Þyngist móðirin til dæmis lítið á meðgöngu og borðar ekki vel, getur barnið orðið minna en annars hefði verið. Þá getur verið hættara við ýmsum kvillum í barnæsku og líkur á heilsufarsvandamálum á fullorðinsárum, eins og hjartasjúkdómum og sykursýki, getur aukist.



Þrátt fyrir eðlilega þyngdaraukningu móður getur verið skortur á næringarefnum sem getur haft áhrif á heilsu og þroska fósturs. Nægjanlegt joð á meðgöngu er til dæmis mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess, nægjanlegt fólat 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 þá sjálfsagt að taka til dæmis eina venjulega fjölvítamíntöflu á dag.