

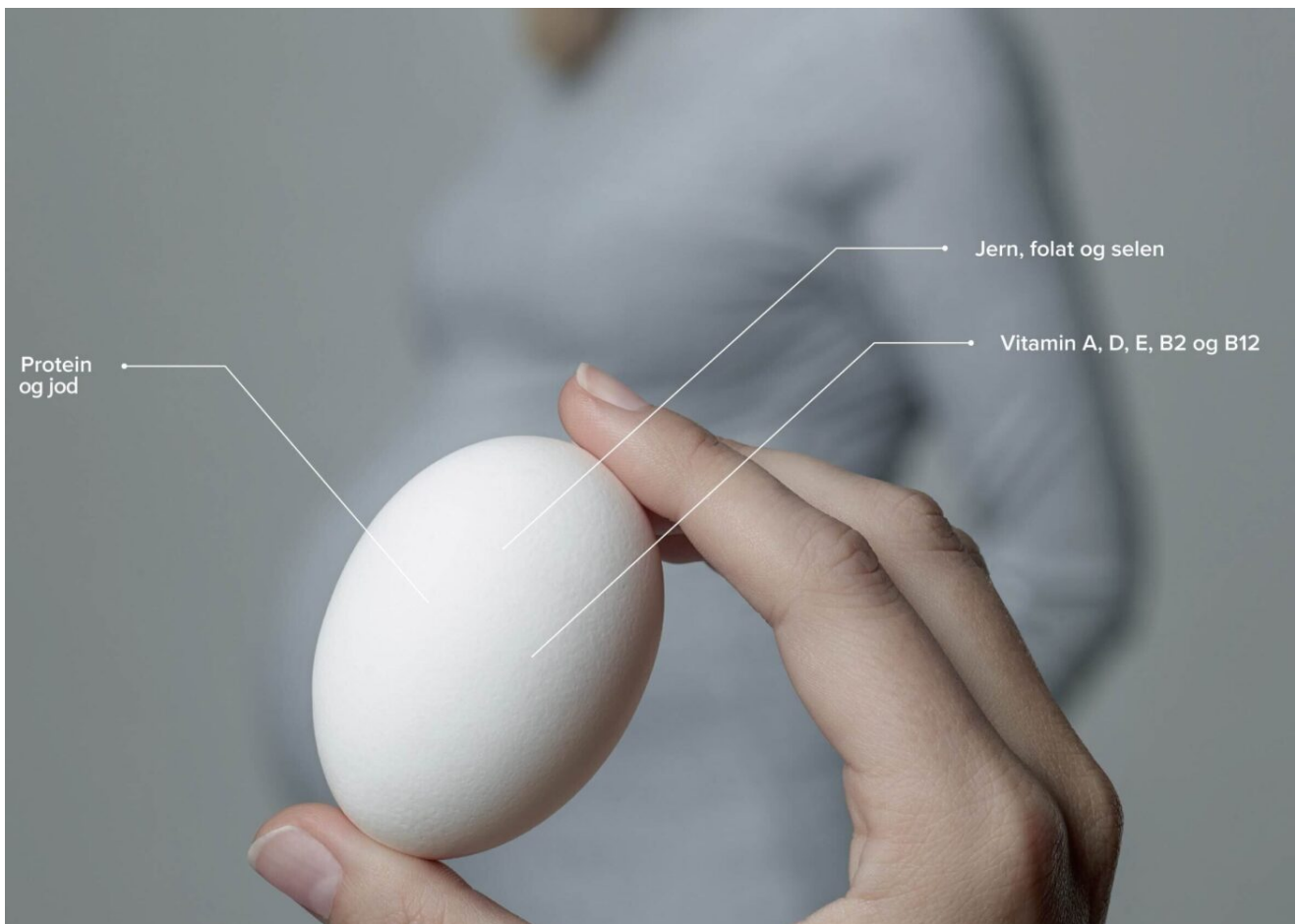


11.10 2022

Sist oppdatert: 04.10 2024

Bør gravide spise egg?

Svaret er ja! Egg er bra mat for både mor og barn.



Under graviditeten øker behovet ditt for næringsstoffer. Dette fordi du nå også skal dekke fosterets behov. Næringsstoffene fra det du spiser, er byggesteiner for det nye mennesket du bærer på. Helsemyndighetene anbefaler at gravide skal spise sunt, variert og næringstett mat, altså mat som inneholder rikelig av vitaminer, mineraler og essensielle fettsyrer. Her kan egg spille en sentral rolle. Egg er nemlig en av de mest næringstette matvarene i kostholdet vårt.

Egg er en kilde til viktige næringsstoffer for barnet i magen

Egg inneholder nesten alle vitaminene og mineralene som kroppen trenger. Egg er rik på proteiner, kroppens byggesteiner, og er blant annet en kilde til folat, jod og vitamin D, tre næringsstoffer gravide skal være ekstra oppmerksom på å få nok av. Ikke minst inneholder egg det *nye* næringsstoffet kolin! Å inkludere egg i kostholdet ditt kan derfor være lurt.

Les mer om næringsinnholdet i egg [her](#)

Jod

Jod er et sporstoff som er viktig for forbrenningen vår, og for utviklingen av nervesystemet og normal kognitiv funksjon. Å innta tilstrekkelig med jod er derfor viktig for din egen helse, og for normal utvikling hos barnet i magen. En rapport fra 2016, Risiko for jodmangel i Norge, viser at en betydelig andel av kvinner i fertil alder og gravide inntar så lite jod at det kan være risiko for negative effekter på fosterets utvikling og gravide inntar så lite jod at det kan være risiko for negative effekter på fosterets utvikling.

Vi har få gode kilder til jod i det norske kostholdet. Hvit fisk, samt melk og meieriprodukter er de matvarene som bidrar med mest jod, men egg er en viktig bidragsyter. Visste du at ett egg bidrar med 11 prosent av dagsbehovet for jod hos en gravid kvinne? Spiser du lite av de jodholdige matvarene bør du i samråd med lege vurdere å ta tilskudd av jod.

Visste du at ett egg bidrar med 11 prosent av dagsbehovet for jod hos en gravid kvinne?

Spiser du lite av de jod-holdige matvarene bør du i samråd med lege vurdere å ta tilskudd av jod.

Folat

Alle som planlegger å bli gravide anbefales å ta tilskudd av folat, og å fortsette med dette frem til svangerskapsuke 12. Dette for å sikre at du har tilstrekkelig med folat i kroppen før fosteret skal begynne å utvikle seg, samt i den kritiske utviklingsfasen i første trimester. Folat spiller nemlig en viktig rolle i celledelingsprosessen, og tilstrekkelig inntak kan blant annet forebygge ryggmarksbrokk hos barnet. Folat er også viktig immunsystemets normale funksjon, bidrar til normal bloddannelse og ikke minst kan folat bidra til å redusere tretthet og utmattelse!

Egg er rik på folat og kan derfor være et godt supplement å inkludere i kostholdet.

Visste du at ett egg dekker ca. 10 prosent av gravides dagsbehov for folat?

Vitamin D

Å ha tilstrekkelige nivåer av Vitamin D er viktig i alle livsfaser, men de fleste som bor i Norge får for lite av dette vitaminet, spesielt på vinterhalvåret. Dette skyldes i hovedsak fravær av sol på kroppen (vitamin D dannes i huden), men også at vi ikke inntar nok via kosten. Fet fisk og meieriprodukter tilsatt vitamin D er de største kilden til Vitamin D i Norge, men visste du at også egg er rikt på vitamin D?

Ett egg dekker ca. 14 prosent av dagsbehovet ditt for vitamin D.

I tillegg til disse næringsstoffene inneholder også egg en rekke B-vitaminer, slik som vitamin B12 og B6. Disse bidrar til å redusere tretthet og utmattelse! De fleste gravide har vel kjent på den følelsen, spesielt i slutten av svangerskapet.

Kolin

Kolin er et nytt næringsstoff som for første gang ble inkludert i Nordiske næringsstoffanbefalinger nå i 2023. Kolin er viktig for oppbygning av cellemembraner, og både hjernen og nervesystemet trenger kolin for å fungere (3).

Da det ikke har blitt gitt anbefalinger om inntak av kolin tidligere, finnes det lite data på kolinstatus i befolkningen. Men, gravide, ammende og er barn sannsynligvis er mest utsatt for å mangle kolin, da behovet for kolin er høyere enn for resten av befolkningen. Dette skyldes at kolin er viktig for hjernens utvikling. Fra fosterstadiet og i de første årene av barnas liv utvikles hjernen i raskt tempo (4).

De viktigste kildene til kolin i kostholdet vårt er kjøtt, meieriprodukter, egg og korn, hvor egg er den matvaren med høyest innhold av kolin per 100 g.

Inntak av ett egg dekker ca. 35 % (147 mg) av det som i dag oppgis som tilstrekkelig inntak av kolin (400 mg).

Spis sunt, variert og litt ekstra som gravid

For å sikre inntaket av næringsstoffer anbefaler helsemyndighetene at du skal spise litt mer mat for hvert trimester, og sikre at den maten du spiser er næringstett. Som hovedregel bør du lytte til kroppen og spise når du er sulten, da kroppen i stor grad regulerer behovet selv. Noen trenger mer energi enn andre, avhengig av hvor fysisk aktiv du er. Det er ikke alltid snakk om mer mat, men hvilken mat.

Helsedirektoratet gir råd om (www.helsenorge.no/gravid/kosthold-for-gravide/) å spise 100 kcal mer per dag i første trimester, 300 kcal mer per dag i andre trimester, og 500 kcal mer per dag i tredje trimester.

Et egg inneholder ca 80 kcal og kan utgjøre det lille ekstra du trenger i starten av svangerskapet.

Det er altså mange gode grunner til å spise egg når du er gravid. Ikke minst smaker egg godt og er en allsidig matvare som kan være enkel å spise, selv hvis formen ikke er helt på topp.

Nyt egget, det bidrar til å gi både deg og babyen det dere trenger av næringsstoffer.



Kilder:

1. Kosthold for gravide, HelseNorge: www.helsenorge.no/gravid/kosthold-for-gravide/
2. Risiko for jodmangel i Norge (2016): [Risiko for jodmangel i Norge – Identifisering av et akutt behov for tiltak.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
3. Obeid R., Karlsson T. Choline. 2022. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Available from: <https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendations-2022-nnr2022>.
4. Nordisk ministerråd. 2023. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. [Nordic Nutrition Recommendations 2023 \(norden.org\)](#)

Les mer om egg og helse

Derfor er egg en næringsbombe

Egg inneholder mer eller mindre alle vitaminer og mineraler kroppen trenger for vekst og vedlikehold, bortsett fra vitamin C. Blant annet inneholder egg proteiner av høy kvalitet og ikke minst er egg en naturlig kilde til jod og vitamin D, to av næringsstoffene vi i Norge står i størst risiko for å få for lite av. Egg inneholder også kolin, et nytt, essensielt næringsstoff. Det kan derfor være lurt å inkludere egg i kostholdet både for store og små.

Artikkel

Egg og kolesterol

Artikkel

Det fantastiske egget

Inspirasjon

PRIOR eggekartonger – 100% resirkulerbare

Artikkel

Datomerking av egg

Artikkel