

26.03 2020

Egg og graviditet

Visste du at egg er superbra for kvinner som er gravide? Vi anbefaler faktisk å spise ett egg om dagen! Vi skal fortelle hvorfor!



Spiser du ett egg om dagen slipper du å blir unødvendig trøtt, slapp og sliten som følge av at du ikke får i deg nok næringsstoffer. Ett egg inneholder omtrent 90 kalorier og gir deg og fosteret omtrent alle næringsstoffene dere trenger: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin B2, Vitamin B12, Folsyre, Selen og Jern. Med andre ord; Alle næringsstoffer utenom vitamin C. [Du kan lese om alle næringsstoffene i egget og hvorfor de er så viktige for kroppen her.](#)

Egg er Naturlig kilde til protein

I tillegg er egg naturlig rikt på protein. Proteinene vi finner i egget er faktisk det proteinet som likner mest på kroppen sitt. Derfor dekker det kroppens behov for protein best også.

Spis 200 kalorier mer for hvert trimester

Næringsstoffene fra det du spiser, er byggesteiner for det nye mennesket du bærer på. Du må derfor spise nok mat, eller kalorier, som dekker energibehovet til både deg og babyen din, samtidig som du ikke legger på deg unødvendig mange kilo. Du kan legge opp kostholdet ditt slik:

- **1-3 måneder på vei:** I første trimester er ikke energibehovet særlig høyere enn til vanlig. Du trenger kanskje bare 100 kalorier ekstra om dagen, som tilsvarer et ekstra glass skummet melk.
- **4-6 måneder på vei:** I andre trimester trenger du kun 300 kalorier ekstra om dagen. Dette kan være for eksempel et ekstra glass skummet melk og en ekstra brødske. Gravide er ofte mindre aktive og sover mer. På denne måten kan fosteret bygges opp på den aller beste måten uten at du får i deg mer energi enn ellers.
- **7-9 måneder på vei:** Det er først i siste trimester at babyen vokser betydelig. Nå trenger du omtrent 500 kalorier ekstra om dagen. Det får du gjennom for eksempel et glass skummet melk og ett egg.

Visste du at egg inneholder alle næringsstoffene man trenger, unntatt Vitamin C!

Det er ikke alltid snakk om mer mat – men hva slags mat

Er du i mindre fysisk aktivitet i graviditeten, kan det godt hende at du ikke trenger mer energi enn før du ble gravid. Men selv om energibehovet ikke øker, øker behovet for de forskjellige næringsstoffene. Derfor bør du alltid tenke på *hva* du spiser. Der er egg et godt eksempel på riktig mat å spise. Andre såkalte næringsstette matvarer er:

- Grovt brød, knekkebrød og grove kornblandinger
- Magre meiereprodukter
- Fisk, kylling og magre kjøttprodukter
- Poteter og grønnsaker
- Frukt, bær, belgfrukter og nøtter

I tillegg er det viktig at du spiser variert under svangerskapet. Det sørger du for ved å spise flest mulig forskjellige matvarer som nevnt ovenfor i løpet av en uke.

Les også

[Artikkel](#)

[Egg og kolesterol - Verdens største myte om egget](#)

[Det er nok verdens største myte om mat - at egg er farlig for kolesterolet. For kolesterolet i maten har lite å si for kolesterolnivået i blodet.](#)

[Pil høyre](#)

Image not found or type unknown

Egg inneholder alt - unntatt vitamin C

Artikkel

Eggepai med kalkunpålegg og asparges

Oppskrift

90 min Middels

Frittata med spinat og røkt kalkunfilet

Oppskrift

30 min Lett

Frittata med kylling

Oppskrift

35 min Lett