

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)

peqqik.gl
DIN SUNDHED PÅ NETTET

vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Synsvanskeligheder](#)
- [Vaccinationer](#)

[Corona og Sundhedsvæsenet](#)

[Coronavirus](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)

- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

[Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Psykiatri](#)
- [Se alle](#)

[Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Landstandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)
- [Salik Børster Tænder](#)

[Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

[Puljer](#)

- [Sundhedspuljen](#)

[Kampagner](#)

- [Snak om det](#)

[Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

[Uddannelse for læger og medicinstuderende](#)

- [Klinikforløb for medicinstuderende](#)
- [Kursusoversigt efteråret 2021-2022](#)
- [Lægers uddannelse i Sundhedsvæsenet](#)

Kost til gravide

Fakta

Under din graviditet er det ekstra vigtigt at spise sundt og varieret og følge de gældende anbefalinger, for at få en god graviditet og give barnet den bedste start på livet.

Som gravid skal du huske at spise tilstrækkeligt med mad, hverken for lidt eller for meget.

Der er ikke behov for at spise ret meget ekstra under graviditeten, og ”At spise for to” er en gammel myte, som ikke er sand.

For at give dig og dit barn de bedste betingelser er det vigtigt, at du spiser sundt gennem din graviditet.

Maden skal være varieret samt vitamin- og mineralrig og dække dit og dit barns behov for energi og næringsstoffer.

En hjælp her kan være at sammensætte din kost efter De 10 kostråd – tilpasset gravide og ammende og supplere med de anbefalede kosttilskud til gravide.

Tilbud

Ved graviditetsundersøgelser har du mulighed for at tale om kost med det sundhedspersonale du bliver tilset af.

Hvad kan jeg selv gøre?

Som gravid er det vigtigt at gøre sig klart, at alt hvad man indtager under sin graviditet kan have indflydelse på barnets udvikling.

De fleste kvinder kan fortsætte med at leve, som de har gjort inden deres graviditet, men her er nogle konkrete råd til, hvordan du som gravid kan sammensætte din kost.

De 10 kostråd – tilpasset gravide og ammende

Her kan du læse en udvidet og detaljeret version af De 10 kostråd – tilpasset gravide og ammende.

1. Spis varieret

2. Spis grønlandske fødevarer*; ofte fisk og fiskepålæg
3. Spis frugt og grøntsager hver dag
4. Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris og pasta
5. Spis fedt med omtanke
6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager
7. Drik vand og mælk – drik mindre saft og sodavand
8. Spis ofte, men ikke meget
9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen
10. Tænk over, hvad du spiser



*Gravide og ammende anbefales at spise varieret grønlandsk mad, men skal være tilbageholdende med særligt isbjørn, tandhvaler, søfugle og ældre sæler. Disse fødevarer kan for eksempel erstattes af fisk og landpattedyr som ren og moskusokse samt lam fra Sydgrønland.

Under graviditeten er behovet for de fleste vitaminer og mineraler større end normalt. Det gælder især folsyre, D-vitamin og jern.

Gravide anbefales at tage tilskud af:

- Folsyre: 400 µg dagligt de første 12 uger af graviditeten
- D-vitamin: 10 µg dagligt gennem hele graviditeten
- Jern: 40-50 mg dagligt fra 10. graviditetsuge og resten af graviditeten
- Calcium (kalk): gravide som hverken drikker mælk eller spiser ost, bør tage 500 mg calcium om dagen. Calcium har bl.a. betydning for opbygningen af knoglevæv.

Gravide skal undgå:

Lever og levertran

Du bør ikke spise lever som hovedret eller tage levertran, da det høje indhold af A-vitamin i lever og tran kan øge risikoen for

misdannelse hos fosteret. Leverpostej og patéer indeholder mindre A-vitamin og kan spises som sædvanligt.

Alkohol

Som gravid frarådes du at drikke alkohol. Alkohol føres med dit blod gennem moderkagen og over i barnet. Det ufødte barn er sårbart over for alkoholens skadespåvirkninger under hele graviditeten.

Koffeinrige drikke

Kaffe, te, cola og energidrikke indeholder meget koffein. Hvis du får for meget koffein, kan det påvirke graviditeten og fosteret negativt. Du bør derfor højst drikke, hvad der svarer til 2-3 kopper kaffe om dagen, når du er gravid. Drik gerne rooibos te, kamille te og urteteer, da de ikke indeholder koffein. Energidrikke bør du helt undgå.

Pårørende

Er du partner eller anden pårørende til en gravid, er det vigtigt, at du kan støtte op omkring de sunde kostvaner. Herunder finder du nogle gode råd til, hvordan du bedst gør det:

- Tag initiativ til at vælge de sunde alternativer
 - Lav en madplan og indkøbsliste for en uge af gangen sammen med den gravide og hold jer til den
 - Gør det sunde valg til det nemme valg
 - Tænk over hvad du/I drikker, da mange unødvendige kalorier kommer fra drikkevarer.
-

Kontaktinformation

Har du brug for at vide mere om rigtig kost og kosttilskud under din graviditet, kan du altid spørge din jordemoder, læge eller andet sundhedspersonale til råds.

Klar til barn, Graviditet, Fødsel og Barsel

Læs mere her om det [at være gravid med mere](#)

Links til andet materiale

Pdf:

[Sunde råd – Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende](#)

[Forurening og grønlandsk mad. Kan vi trygt spise vores traditionelle mad?](#)

- <http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Gravide/forside.htm>
- <http://www.sundhedsoplysning.dk/> - gravid app – køb i app store eller google play.

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED19. november 2021

Pres på Sundhedsvæsenet

Det Grønlandske Sundhedsvæsen oplever i denne tid ekstra stort pres på ressourcer, bemanning og pladskapacitet og vil derfor i en periode være nødt til at nedprioritere ikke-kritiske aktiviteter.



NYHED18. januar 2022

Narsaq Sundhedscenter er igen åbent for henvendelser

Narsaq Sundhedscenter er igen åbent for almindelige og ikke-akutte henvendelser – dog ikke for besøgende.



Job & Uddannelse



Fagpersoner



Info in English



Nyheder



Vide

Videreuddannelse



Publikationer

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).