



## Kosttilskudd for gravide

**Spørsmål:** Jeg lurer på hvilke kosttilskudd jeg bør ta under graviditeten? Det er vanskelig for meg å spise variert fordi jeg er så mye kvalm.

**Svar:** Fosterets behov for blant annet vitamin-D, kalsium, jod og andre vitaminer og mineraler kan dekkes ved at moren spiser variert og tilstrekkelig med kjøtt, fisk, fjærkre, egg, kornprodukter, grønne grønnsaker, melk, yoghurt, ost, frukt og juice. I tillegg bør hun ta en barneskje tran og være ute i sollys. Etter råd fra lege eller jordmor kan gravide ha behov for ekstra jern og vitamin B12. Alle kvinner som planlegger å bli gravide, eller som vet at de allerede er det, bør tidligst mulig starte med tilskudd av folat og fortsette med dette til og med 12 svangerskapsuke. Det reduserer risikoen for ryggmargsbrokk hos fosteret. Ifølge Den norske mor og barn-undersøkelsen er det kun 10 prosent av gravide som begynner med folattilskudd så tidlig som anbefalt.

Kvalme og oppkast er vanlig, særlig i begynnelsen av svangerskap, og kan gjøre det vanskelig å ha et variert kosthold. Hvis man er usikker på om det er tilstrekkelig næringsrikt for eksempel på grunn av kvalme/oppkast eller annen sykdom, eller man ønsker å forsikre seg om at man tilfører kroppen folat og andre nødvendige vitaminer og mineraler, kan man ta et kosttilskudd tilpasset behovet til gravide kvinner for eksempel Nycoplus Gravid de første tre månedene av svangerskapet og deretter Nycoplus Mamma fram til fødselen og gjennom ammeperioden. Det er viktig å følge doseringen som er angitt på pakningen og ikke samtidig ta tran eller ulike typer kosttilskudd som inneholder de samme vitaminene og mineralene.