

Kjöti sleppt á meðgöngu

Kjöt er góður prótein- járn-, sink- og selengjafi auk þess sem það veitir töluvert af B vítamínum, s.s. B12- vítamíni. Sama ráðlegging er fyrir konur á meðgöngu og almenning, þ.e. kjöt ætti að vera í hófi og velja skal lítið unnið, magurt kjöt. Takmarka ætti neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku og sérstaklega ætti að takmarka neyslu á unnum kjötvörum. Ef einungis kjöti er sleppt, þ.e. ef mjólk og egg eru hluti af mataræðinu, svo ekki sé nú talað um fiskur, þá er í flestum tilfellum nokkuð auðvelt að uppfylla næringarþörf með því að huga að fjölbreytni í fæðuvali.

Á meðgöngu eykst þörf fyrir **járn** meira en fyrir flest önnur næringarefni. Ástæðan er sú að blóðmagn í líkamanum eykst svo hægt sé að flytja næringu og súrefni til fóstursins og járníð er nauðsynlegt fyrir blóðið. Í flestum tilfellum er nóg að bregðast við þessari auknu þörf með því að borða daglega járnríkan mat. Þunguð kona sem forðast kjötvörur ættu að borða ríkulega af járnríkum fæðutegundum úr juratríkinu, s.s. baunir, linsubaunir, dökkgrænt grænmeti, járnþett morgunkorn, gróft korn, fræ og heilkorna gróft brauð. Gott er að hafa í huga að járníð í matnum nýtist líkamanum betur ef C-vítamínríkur matur (til dæmis ávextir, ávaxtasafi og grænmeti) er borðaður samhliða járnríkum mat. Járníð í matnum nýtist hins vegar verr ef te, kaffi, kakó eða mjólk er drukkið með máltíðinni. Ef það ekki dugar gæti þurft að íhuga járn sem bætiefni.