



## **Kosttilskud i graviditeten**

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide tager tilskud af folsyre, D-vitamin og jern og desuden anbefales gravide at få tilstrækkeligt med kalk, enten gennem kosten eller som tilskud.

### **Folsyre**

Folsyre er et vitamin, der findes i kosten, men det er nødvendigt at tage et tilskud for at få tilstrækkeligt i forbindelse med graviditet, til at forebygge at de føder børn med visse typer af misdannelser af hjerne og rygmarv (neuralrørsdefekter).

Alle gravide anbefales: Et dagligt tilskud på 400 mikrogram folsyre i form af en folsyretablet eller en multivitamin-tablet, fra graviditeten planlægges til og med 3 måneder henne i graviditeten.

Kvinder der har født et barn med neuralrørsdefekt, kvinder der selv har neuralrørsdefekt eller kvinder hvis partner har neuralrørsdefekt, anbefales tilskud af 5 mg folsyre dagligt fra graviditet planlægges til og med 2 måneder henne. Dette skal ordineres af en læge.

### **Jern**

Danske undersøgelser har vist, at ca. en femtedel af gravide udvikler jernmangelanæmi sidst i graviditeten, hvis de ikke tager jerntilskud. Det skyldes dels, at kvinder almindeligvis har ret små jerndepoter, når de bliver gravide, dels at de ikke får tilstrækkelige mængder jern i kosten til at dække det øgede behov under graviditet. Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor jerntilskud til alle under graviditeten.

Alle gravide anbefales: Et dagligt jerntilskud på 40 – 50 mg ferrojern fra 10. graviditetsuge og resten af graviditeten. Såfremt den gravide lider meget af kvalme, kan man evt. vente med at starte jerntilskud til senest graviditetsuge 18. Jerntilskuddet tages separat og mellem måltiderne, hvor absorptionen er bedst. Mere information om jerntilskud til gravide findes i notatet her på siden.

### **D-vitamin**

Mange har et lavt D-vitamin niveau især i vinterperioden. D-vitamin fremmer optagelsen af calcium og knogleopbygningen. Det er vigtigt for både mor og barn at supplere med D-vitamin tilskud i graviditeten.

Alle gravide anbefales: Et dagligt D-vitamin tilskud på 10 mikrogram gennem hele graviditeten.

### **Kalk**

Kalk er vigtigt for den gravides og det ufødte barns knogler. Kalk fås nemmest gennem mælk og mælkeprodukter. Hvis ikke den gravide indtager mælkeprodukter, så anbefales et tilskud af kalk.

Alle gravide anbefales: ½ liter mælkeprodukt om dagen eller et dagligt tilskud kalk på 500 mg gennem hele graviditeten.