

Riktig kosthold for deg som vil bli  
gravid



© Tove Cecilie Fasting  
[www.tovececiliefasting.com](http://www.tovececiliefasting.com)

Kosthold har sammenheng med fertilitet, og noe av det viktigste du kan gjøre når du prøver å bli gravid, er å spise et sunt og variert. Når du får i deg nok av alle næringsstoffene, skaper du et godt og solid fundament for et svangerskap.

Kostholdet kan bidra til å skape balanse i hormonene, redusere stress og betennelsestilstander, gi vektreduksjon og bedre søvn. Et godt kosthold styrker immunsystemet og gjør deg sterkere og friskere på alle måter.

Kroppen din trenger:

- **Karbohydrater**
- **Proteiner**
- **Fett**
- **Vitaminer**
- **Mineraler**
- 

Og selvfølgelig trenger kroppen også vann, luft, søvn og latter!

Smarte karbohydrater

Karbohydrater er kroppens bensin. De gir deg energi. Karbohydratene i maten brytes ned til glukose og i cellens mitokondrier, som er kroppens kraftverk, omdannes karbohydratene til energi. Energien brukes til å holde kroppsmaskineriet i gang, opprettholde kroppstemperaturen og gjør at du kan bevege deg. Sædceller bruker fruktose, et sukker som finnes i frukt, for å lage energi. En mann som vil ha spenstige sædceller bør altså spise godt med frukt.

Det anbefales at mellom 45 og 60 prosent av den maten du spiser er karbohydrater. Spiser du mer enn det kroppen trenger for å lage energi, blir noe lagret i et eget glukoselager i leveren og resten som fett.

Glukoselageret er ikke særlig stort. Etter bare et døgn uten tilførsel av karbohydrater, må kroppen begynne å lage energi av fettlageret. Kroppen kan imidlertid ikke lage glukose av fett. Både hjernen, sentralnervesystemet og nyrene må ha glukose for å kunne produsere energi. Hvis du spiser ekstremt lite karbohydrater, vil kroppen også begynne å tære på sine egne proteiner, for å lage glukose. En ekstrem lavkarbodiett, vil kanskje føre til at du går mye ned i vekt, men en vesentlig del av vekttapet skyldes altså at du mister muskler, ikke fett.

Karbohydrater stimulerer til at velværehormonet serotonin utløses. Serotonin senker nivået av stresshormonet kortisol. Det gjør oss roligere, hjelper oss å sove godt og slappe av.

Så hva er **smarte karbohydrater**? Karbohydrater finner vi i grønnsaker, frukt, belgfrukter og korn. Det betyr at karbohydrater også er viktige kilder til vitaminer, mineraler og antioksidanter, næringsstoffer kroppen er helt avhengig av for at du skal holde deg sunn og frisk. Det er imidlertid stor forskjell på næringsinnholdet i maten. Prosessering fjerner ofte mesteparten av vitaminene og mineralene, og vi sitter igjen med bare energi.

Sukker er lite smart, ettersom det overhodet ikke inneholder vitaminer, mineraler eller antioksidanter. Et høyt inntak av sukkerholdig mat og brus er særlig satt i sammenheng med nedsatt sædkvalitet. Norske myndigheter anbefaler at mindre en 10 prosent av kaloriene du spiser, består av sukker. I Storbritannia anbefales det at man holder seg under 5 prosent.

TIPS: Les alltid etiketten med næringsinnhold og se hvor mye *tilsatt sukker* det er i maten du kjøper. Hold deg unna produkter som inneholder mer enn 5 prosent (eller 5 gram pr. 100 gram vare). Vi snakker her om *tilsatt sukker*, ikke om det naturlige sukkerinnholdet i for eksempel frukt eller juice.

Dette er smarte karbohydratvalg:

**Grove kornprodukter.** Næringsinnholdet i sammalt mel kontra siktet mel kan knapt sammenliknes. Grove kornprodukter inneholder lange molekyler. Det betyr at kroppen må jobbe mye for å bryte ned disse. Du

blir sakte mett, og heller ikke så fort sulten igjen, noe som gjør det lettere å holde stabil vekt. Dette gjør også at du får en rolig økning av blodsukkeret, slik at bukspyttkjertelen slipper å jobbe på høygir for å lage hormonet insulin.

**Seks om dagen.** Den sikreste veien til god helse, masse energi og stabil vekt er et høyt inntak av grønnsaker og frukt. Et inntak på over 800 gram daglig gir betydelig redusert risiko for kreft, hjerte- og karsykdommer og for tidlig død.

Grønnsaker og frukt er viktig for å styrke immunsystemet og motvirke betennelsestilstander (som for eksempel lavt eller høyt stoffskifte).

Jeg får ofte spørsmål om frukt er fetende. Frukt er IKKE fetende, akkurat som heller ikke annen mat er fetende. Det du blir fet av, er at du spiser flere kalorier enn kroppen bruker. Frukt er en fantastisk kilde til fiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter. Fiberinnholdet gjør at kroppen må jobbe litt ekstra for å bryte ned maten, noe som bidrar til en lengre metthetsfølelse. Eple er en av de matvarene som gir best metthetsfølelse (jepp, det er forsket på dette!).

**Belgfrukter.** Linser, kikerter, erter og bønner er noe av det sunneste du kan spise. De inneholder både karbohydrater, fett og miljøvennlige proteiner, samt massevis av gode vitaminer og mineraler. Belgfrukter inneholder masse fiber, som tarmen din elsker. Når tarmen har det godt, har du det godt. Dessuten kan et kosthold med bønner og linser hjelpe deg med å gå ned i vekt, selv om du ikke reduserer kaloriinntaket. Hvis du har problemer med mye luft i magen når du spiser belgfrukter, kan du lese mine tips i dette [blogginlegget](#).



# Proteiner

Proteiner er kroppens byggeklosser. Uten proteiner kan ikke kroppen lage nye celler. Proteiner er bygget opp av aminosyrer, satt sammen i en bestemt rekkefølge. Hvis rekkefølgen blir feil, vil ikke proteinet kunne gjøre den oppgaven den skal, og vi får sykdom eller avvik. Aminosyrer inngår i alle hormonene.

I menneskekroppen finner vi 20 ulike aminosyrer. Rundt halvparten av disse kan ikke kroppen lage selv, så de må vi få tilført gjennom mat og drikke. Når vi snakker om kvalitetsproteiner, mener vi matvarer som inneholder alle de essensielle aminosyrene, i tillegg til at proteinene lett kan tas opp av kroppen. Kjøtt, fisk, melkeprodukter og belgfrukter er ypperlige proteinkilder.

For å skape hormonbalanse, er det særlig viktig å få nok av aminosyrene tryptofan, som finnes i store mengder i blant annet kalkun og torsk (men også i annet kjøtt og fisk) og tyrosin. Begge er viktige for produksjonen av serotonin og et annet velværehormon, nemlig dopamin. Tyrosin er også en av byggesteinene i stoffskiftehormonene.

*Hvor mye protein trenger du?* Vi regner med at 0,8 gram protein pr. kilo kroppsvekt er nok for de aller fleste. Mange opplever en bedre metthetsfølelse når de spiser proteinrik mat, i forhold til karbohydrater, og kan med fordel øke inntaket noe. Det er ingen vits i å stappe i seg mye i håp om å gå ned i vekt eller få større muskler, da det kroppen ikke trenger blir enten lagret som fett eller skilt ut med urinen.

Hvis du veier 70 kilo og spiser 70 gram protein om dagen (altså i overkant av hva som er nødvendig) tilsvarer det 150 gram kyllingfilet og to skiver grovbrød med hvitost.

# Fett

I likhet med proteiner, er fettsyrer, som er den viktigste bestanddelen i fett, en viktig byggestein i cellene våre. Fett er også en viktig bestanddel i alle hormoner. Fettet i kroppen vår er ikke bare et energilager, men også en polstring som beskytter de indre organene, pluss at det fungerer som isolasjon. Vitaminene A, D, E og K er fettløselige, noe som betyr at hvis vi fjerner alt fett i kostholdet vårt, får vi heller ikke i oss disse vitaminene.

Fettvevet i kroppen produserer viktige hormoner, blant annet hormoner som styrer appetitten.

Vi skiller mellom mettet fett (som er hardt ved kjøleskapstemperatur), flerumettet og enumettet fett (som er flytende). Mettet fett får vi fra melkeprodukter, kjøtt, kokosolje og palmeolje. Enumettet fett får vi fra fjærkre og oliven/olivenolje, mens vi får i oss flerumettet fett fra planteoljer.

De fleste av oss er blitt opplært til å være forsiktige med mettet fett, ikke minst fordi det ble satt i sammenheng med hjerte- og karsykdommer. I tillegg når det gjelder melkeprodukter, har forskerne snudd: Det er ingen grunn til å spise verken lettost eller drikke lettmelk for å holde seg slank, forebygge diabetes type 2 eller hjerte- og karsykdommer. Tvert imot, nå anbefaler *American Society for Nutrition* at særlig fermenterte melkeprodukter, som yoghurt (uten sukker eller kunstige søtningmiddel) og ost, inngår i kostholdet, og da altså med *alt* fettet i behold.

Dette gjelder imidlertid ikke for menn som ønsker å bli pappa! Her viser forskningen at et høyt inntak av helfete meieriprodukter settes i sammenheng med nedsatt fertilitet hos menn. Gutta bør altså velge lettprodukter.

**Essensielle fettsyrer** er fettsyrer kroppen ikke klarer å produsere selv, og som vi derfor må få i oss gjennom maten. De to essensielle fettsyrene er omega 6 og omega 3.

Omega 6 får vi fra planteoljer, da særlig soya. Omega 3 får vi fra fisk, noen sorter nøtter og frø, og fra fiskeolje.

Et godt forhold mellom omega 6 og omega 3 er essensielt for å holde seg frisk og bidrar til å forebygge hjerte- og karsykdommer, kreft, angst/depresjon, revmatiske sykdommer, overvekt, diabetes type 2 og astma. Det ideelle forholdet er 2-1 (to ganger så mye omega 6 som omega 3). I den vestlige verden i dag får vi i oss så mye som 15-20 ganger omega 6 som omega 3.

Både for menn og kvinner settes et lavt inntak av omega 3 i sammenheng med infertilitet.

Anbefalt daglig inntak av fett er 25-30 prosent av det totale energiinntaket. Spiser du 2500 kalorier om dagen, bør fettandelen være cirka 625-750 kalorier om dagen.

## Vitaminer

Vitaminer er nødvendige for normal vekst og helse fordi de inngår i mange av kroppens kjemiske prosesser.

**Vitamin A** er nødvendig for normal fosterutvikling, og spiller en viktig rolle i reproduksjon og i kroppens immunforsvar. Mangel kan gi redusert mørkesyn eller nattblindhet. God kilder til vitamin A er lever, melk, smør, fet fisk og tran, samt frukt og grønnsaker, særlig gulrot og søtpotet.

**Vitamin B1 (tiamin)** er viktig for at kroppen skal kunne hente ut energien i karbohydrater, protein og fett. Korn, kjøtt, blod- og innmat, melk, grønnsaker, frukt, bær og poteter er gode kilder til tiamin.

**Vitamin B2 (riboflavin)** er nødvendig som bestanddel i flere enzymer, som katalyserer ulike prosesser i kroppen. Melk og ost er en god kilde til B2, og også kjøtt, korn, egg, potet og grønnsaker.

**Vitamin B3 (niacin)** er nødvendig for at kroppen skal kunne nyttiggjøre seg av energien i næringsstoffene. B3 er også en antioksidant. Gode kilder til niacin er kjøtt, kornvarer, potet, grønnsaker, frukt og bær.

**Vitamin B4 (pantotensyre)** er også nødvendig for å hente ut energi fra næringsstoffene. Mangelsykdom er svært sjelden, da vitamin B4 finnes i omtrent alle matvarer.

**Vitamin B6 (pyrodoksin)** er viktig blant annet for produksjonen av insulin, adrenalin og serotonin. B6 finnes i de fleste matvarer.

**Vitamin B7 (biotin)** trengs i flere enzymer, som setter i gang viktige kjemiske prosesser i kroppen. Vitaminet finnes i korn, egg og melk. Mangel er svært sjelden.

**Vitamin B12 (cyanocobalomin)** er blant annet nødvendig for å lage DNA og for å danne myelin, et stoff som omgir nervecellene. Kroppen har normalt et stort lager, slik at mangelsymptomer oppstår først etter år med lavt inntak. B12 blir laget av mikroorganismer, og finnes derfor ikke i vegetabiliske matvarer, med mindre maten er fermentert. Kjøtt, egg, melk, fisk og skalldyr er gode kilder til B12. *Hvis du er veganer er det svært viktig at du får sjekket din vitamin B 12-status!* Mangel på dette vitaminet hos deg, kan gi barnet alvorlige, permanente nerve- og motoriske skader.

**B9 (folat eller folsyre)** er viktig for blant annet celledeling. Mangel på fosfat når mor er gravid, kan gi ryggmarksbrokk hos barnet. *Siden du planlegger å bli gravid bør du starte alt nå med å ta tilskudd av 400 mikrogram folsyre daglig* (det skal du også ta de første månedene i svangerskapet). Gode kilder til folat er lever, grønnsaker, og da særlig salat, spinat og brokkoli.

**Vitamin C** er en viktig antioksidant. Gode kilder til vitamin C er blant annet sitrusfrukter, paprika, tomat, potet og kålrot.

**Vitamin D** er et prohormon, det betyr at det blir gjort om til et hormon når det kommer inn i kroppen. Mangel på vitamin D kan gi rakitt hos barn, en sykdom hvor nydannet bein ikke mineraliseres og blir mykt, noe som igjen gir hjulbeinhet. Hos voksne kan skjelettet bli svakt, og brudd skje lett. Nye studier tyder på at lave verdier av D-vitamin kan spille en rolle for hvor lett du blir gravid. Vitamin D dannes i huden fra sollys. Fet fisk er ellers den viktigste kilden i kostholdet.



**Vitamin E** er særlig viktig for sædkvaliteten. Vitaminet er også en viktig antioksidant. Vitamin E er fettløselig. Olivenolje, rapsolje, solsikke- og maisolje er gode kilder til vitamin E. Det samme er mango og avokado, mandler, hasselnøtter og peanøtter.

**Vitamin K1** er nødvendig for at blodet skal koagulere. Vitamin K finnes særlig i grønne bladgrønnsaker og i planteoljer.

**Vitamin K2** inngår i det viktige samspillet mellom vitamin D og kalsium. Vitamin K2 får du fra fermentert mat. Noe lages også av bakteriene i tykktarmen.

## Mineraler og sporstoffer

Mineraler og sporstoffer er grunnstoff som finnes i kroppen i bittesmå mengder, og som er nødvendige for normal vekst og god helse. Kroppen inneholder 42 ulike sporstoffer. Her omtaler vi de viktigste.

**Kalsium** er det mineralet det finnes mest av i kroppen. Kalsium trengs for å bygge et sterkt skjelett, men er også nødvendig for å aktivere enkelte enzymer. Kalsiumnivået i blodet er strengt regulert, og hvis det blir for lavt, vil kalsium skilles ut fra skjelettet for å opprettholde nivået. Hvis for mye kalsium skilles ut vil du få beinskjørhet (osteoporose). Kalsium trenger **vitamin D** og **vitamin K2** for å tas opp av kroppen. Den viktigste kilden til kalsium er melk og melkeprodukter, men også noen frøsorter, mandler og grønne bladgrønnsaker inneholder dette mineralet.

*Kortisol, østrogen, progesteron og tyreoidhormonene påvirker også kalsiumbalansen. Derfor er det ekstra viktig å ha fokus på å få nok vitamin D og vitamin K2.*

**Jern** er livsnødvendig for forbrenning og for blodets opptak av oksygen, utskillelse av karbondioksyd og for reguleringen av surhetsgraden av blodet. Jern er også viktig for deg som vil bli gravid. Kjøtt, kornprodukter, linser og bønner er gode kilder til jern. Jernet i kjøtt tas lettere opp enn

det fra korn og grønnsaker. C-vitamin stimulerer til opptak av jern i korn og grønnsaker.

**Sink** inngår i en rekke grunnleggende reaksjoner i kroppen, blant annet som komponent i over 100 enzymer. God sinkstatus, både hos mannen og kvinnen, kan hjelpe for å bli gravid. Sink finnes i kjøtt, melk og korn.

**Kobber** er nødvendig blant annet for å danne røde og hvite blodlegemer. Kobbermangel er sjelden ved et normalt kosthold. Kobber finnes særlig i kornprodukter.

**Selen** er et viktig mineral for fertilitet. Det er også viktig for at skjoldbruskkjertelen skal fungere optimalt og for oppbyggingen av kroppens proteiner. Selen er også en god antioksidant. Lavt inntak settes i sammenheng med blant annet hjertekarsykdommer, kreft og betennelsessykdommer. Korn, fisk, kjøtt og melk inneholder selen.

**Krom** er nødvendig for normal forbrenning av karbohydrater og fett. De første symptomene på krommangel er insulinresistens. De viktigste matkildene for krom er kornprodukter og fisk.

**Jod** er viktig for normalt stoffskifte. Jodmangel under svangerskapet kan gi veksthemming og psykisk utviklingshemming hos barnet. En god kilde til jod er fisk og sjømat. I Norge er dyrefôr beriket, så ost og melk inneholder også jod. Tang- og tare inneholder jod, men ofte så ekstremt mye at man risikerer å få i seg altfor mye. For høyt inntak av jod kan gi mange av de samme sykdommene som for lavt inntak.

*Slik begynner du å styrke kostholdet:*

\* Ta tran (eventuelt annet tilskudd av omega 3 og vitamin D). All norsk tran er rensset for tungmetaller som du finner i fisk, og som kan forstyrre hormonbalansen og gjøre det vanskeligere å bli gravid.

- \* Velg det groveste brødet, bruk byggryn istedet for hvit ris, velg fullkornspasta. Kos deg med havregrøt.
- \* Spis frukt og grønt til alle måltid, og tenk at frukt eller grønnsaker skal utgjøre halve tallerkenen.
- \* Velg belgfrukter, fisk og sjømat istedet for kjøtt noen dager i uka. Velg gjerne fjærkre, framfor rødt kjøtt.
- \* Spis meieriprodukter eller drikk melk.
- \* Ta tilskudd av vitamin B9 (folsyre eller folat)
- \* Sjekk jernstatus, om du trenger vitamin B 12 og om du har mangel på jod.

*Dette bør du unngå:*

- \* For mye sukker.
- \* Rødt kjøtt, pølser, burgere og bearbeidede kjøttprodukter.
- \* Store fisker, som har høyere innhold av tungmetaller enn små, unge fisk.
- \* For mye loff, boller, hvit ris og andre raske karbohydrater
- \* Menn bør unngå (eller iallfall redusere) alkohol og kaffe. Et lavt til moderat inntak av alkohol hos kvinner ser ikke ut til å påvirke suksess ved assistert befruktning. Heller ikke kaffe. (Mer enn to kopper kaffe daglig kan imidlertid øke risikoen for spontanabort).

### **Kilder:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25198264>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30742825>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26787645>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30351153>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28333357>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31241750>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28844822>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29276412>