**Pasientinformasjon**

**Kostråd ved kvalme i svangerskapet**

Kvalme i svangerskapet er vanlig, spesielt den første tiden. For de fleste vil kvalmen bedre seg mellom uke 12 og uke 20, men for noen vil kvalmen vedvare.

Ved kvalme er det viktig å få i seg nok drikke, fordi uttørking i seg selv kan påvirke kvalmen. Det er også viktig å huske at tom mage kan forverre kvalme.

Det er et viktig poeng å få i seg godt med væske. Drikk rikelig, gjerne klare, iskalde drikker. Frys gjerne ned drikken til isbiter og sug på disse. Drikk mellom måltidene for å få bedre plass til maten i forbindelse med måltid.

**Eksempler på drikke som kan være aktuelle å forsøke**
Vann med sitron
Farris med eller uten smak
Brus (Cola)
Saft
Svak te
Iste
Buljong
Eplemost
Smoothie
Sportsdrikker
Næringsdrikker
Fersk, skivet ingefær trukket i kaldt eller kokt vann

Tom mage kan forverre kvalmen. Det er derfor lurt å spise flere små måltider daglig, og helst spise før du blir sulten. Mange gravide opplever sterk matlukt som kvalmende. Det samme gjelder veldig fet og sterkt krydret mat. Mager, salt og romtemperert eller kald mat er ofte mindre kvalmende.

 **Eksempler på matvarer som ofte tolereres ved kvalme**

* Tørr mat
	+ Kjeks, knekkebrød, kavring, riskaker, flatbrød, frokostblanding, ristet brød og loff
* Salt mat
	+ Salte kjeks (f. eks. Ritz kjeks), saltstenger, salte nøtter, chips, popcorn, kaviar, supper, buljong, oliven
* Syrlig mat
	+ Syrlig frukt, syrlige drops, sitrondråper på mat og i drikke, yoghurt, sylteagurk på pålegg
* Kald/romtemperert mat
	+ Magert kjøtt, fisk, kylling, pålegg, reker, crabsticks, pasta, ris, salat, smørbrød, frukt, egg, cottage cheese

**Praktiske tips**

* Unngå kvalmeutløsende faktorer som tung luft, sterke lukter, varme, høye lyder og egen bevegelse (som bilkjøring)
* Ha kjeks eller ristet brød klar på nattbordet, som du kan prøve å spise før du står opp
* Spis flere måltider i løpet av dagen – det hjelper å ha litt i magen hele tiden
* Spis langsomt og tygg maten godt
* En tur i frisk luft eller god utlufting av rommet før måltidet kan hjelpe mot kvalme
* Drikk gjerne fra beger med lokk hvis du plages av drikkens lukt
* Ligg ned og slapp av etter måltidet, gjerne med hodet hevet
* Unngå klær som strammer
* Få hjelp av andre til matlagingen dersom det er mulig
* Bruk gjerne ferdigmat

**Kostråd til gravide**

Oppdaterte kostråd og anbefalinger om fysisk aktivitet for gravide finnes i brosjyren *Gravid* som utgis av helsedirektoratet, og kan lastes ned gratis fra www.helsedirektoratet.no/gravid.

Kvinneklinikken SUS, januar 2023
[www.sus.no/kvinneklinkken](http://www.sus.no/kvinneklinkken)