

Notat

Til Fødevarestyrelsen

Vedr. Opdatering af det faglige grundlag for De officielle Kostråd i forhold til NNR2023

Fra Lene Møller Christensen, Anne Dahl Lassen og Ellen Trolle

Planterig kost til gravide og ammende

19. marts 2025
Journal nr. 23/1017039
Lmch

Baggrund

Nye nordiske næringsstofanbefalinger (NNR2023) blev offentliggjort i 2023. Som følge heraf er der blevet udarbejdet en rapport med opdatering af det faglige grundlag for De officielle Kostråd 2021, der tager højde for de nye anbefalinger for næringsstoffer og fødevarer i NNR2023 (Trolle, Christensen, og Lassen 2024). Rapporten tog afsæt i det tidligere faglige grundlag for De officielle Kostråd 2021, der bl.a. inkluderede en model for en dansk tilpasset planterig kost (Lassen m.fl. 2020). I det opdaterede faglige grundlag er der i forhold til den tidligere beregnede dansk tilpassede planterige kost beregnet to nye versioner justeret til 2-70-åriges næringsstofbehov (version 1 og 2 af en dansk tilpasset planterig kost (2024)). Version 2 er blevet brugt som grundlag for justering af De officielle Kostråd 2021 (Fødevarestyrelsen 2024).

De officielle Kostråd omfatter også gravide og ammende dog med supplerende råd (Fødevarestyrelsen 2021). Rådene til disse grupper blev baseret på den gældende evidens i 2021 og på modellering af en dansk tilpasset planterig kost til disse grupper (Christensen, Lassen, og Trolle 2020).

Med nye næringsstofanbefalinger er det relevant at vurdere den dansk tilpassede planterige kost 2-70 år (2024) (Trolle m.fl. 2024) i forhold til næringsstofbehov for gravide og ammende for at vurdere, om det giver anledning til justering af kosten og de supplerende råd til disse målgrupper.

Formål

Det overordnede formål er at opdatere det faglige grundlag for De officielle Kostråd i forhold til NNR2023, så Fødevarestyrelsen har den nødvendige baggrund for at foretage eventuelle justeringer af de supplerende kostråd til gravide og ammende.

Mere specifikt er formålet med dette notat at udvikle eksempler på en dansk tilpasset planterig kost til gravide og ammende, der så vidt muligt opfylder NNR2023. Desuden identificeres hvilke fødevarer, som disse målgrupper bør være særligt opmærksomme på, at kosten indeholder sammenlignet med 2-70-årige.

Notatet omhandler planterig kost med en vis mængde kød og fisk. Dansk Selskab For Obstetrik og Gynækologi har udgivet deres guidelines til vegetarisk og vegansk kost under graviditet og ved amning (Axelsson m.fl. 2024; DSOG 2024). Disse beregninger og guidelines har DTU Fødevareinstituttet ikke været involveret i.

Ernæringsmæssige overvejelser

Det anbefalede indtag af nogle vitaminer og mineraler er højere for gravide og ammende end for ikke-gravide og ikke-ammende kvinder på samme alder. Samtidig har gravide og ammende et øget protein- og energibehov.

I de nordiske næringsstofanbefalinger (NNR2023) er referenceværdierne for energiindtag blevet korrigeret i online-versionen i februar 2025 (Blomhoff m.fl. 2023). De korrigerede referenceværdier er baseret på EFSA's opinion om referenceværdier for energiindtag (EFSA 2013) og en anslået vægtøgning i løbet af hele graviditeten på 14 kg for normalvægtige. Referencevægte for midt i hver trimester er henholdsvis 64,9 kg, 69,0 kg og 75,2 kg. Referenceværdierne for energiindtag for hver trimester er henholdsvis 9,3 MJ, 10,2 MJ og 11,3 MJ, idet de er estimeret ved en øgning på hhv. 0,29 MJ, 1,2 MJ og 2,3 MJ i trimester 1, 2 og 3. Referenceværdierne gælder gravide generelt, selvom der er taget udgangspunkt i referenceværdierne for 25-50-årige før graviditet. For ammende kvinder i perioden 0-6 måneder efter fødsel (ved eksklusiv amning) øges referenceværdien for energi med 2 MJ per dag, idet behovet er estimeret til at øges med 2,7 MJ, hvoraf ca. 0,7 MJ mobiliseres fra moderens fedtdepoter. For både gravide og ammende er referenceværdierne for energiindtag for et gennemsnitligt fysisk aktivitetsniveau (Blomhoff m.fl. 2023; Cloetens og Ellegård 2023). Ifølge NNR2012 var øgning i energiindtag for gravide kvinder i aldersgruppen 0,4-2,2 MJ (Nordic Council of Ministers 2014), hvilket er på niveau med værdierne i NNR2023.

Referenceværdier for makronæringsstoffer er uændrede fra NNR2012 til NNR2023. Specielt rettet mod gravide og ammende er anbefalinger for essentielle fedtsyrer på mindst 5 E%, hvoraf 1 E% er n-3 fedtsyrer og heraf 200 mg per dag for docosahexaensyre, DHA (22:6 n-3). Dette er enslydende i NNR2012 og NNR2023.

For protein er der i NNR2023 et øget anbefalet indtag i forhold til før graviditet på 1 g, 9 g og 28 g per dag i hhv. 1., 2. og 3. trimester, og et øget anbefalet indtag for ammende på 19 g og 13 g per dag hhv. i perioderne 0-6 måneder efter fødsel og mere end 6 måneder efter fødsel. Det svarer til NNR2012, der refererer til WHO/FAO/UNU, som angiver, at et sikkert øget indtag af protein for en kvinde, som øger vægten under graviditet med 13,5 kg, er 0,7 g, 9,6 g og 31,2 g protein per dag i hhv. 1., 2. og 3. trimester, og et øget anbefalet indtag for ammende er 18-20 g og 12,5 g protein per dag hhv. i perioderne 0-6 måneder efter fødsel og mere end 6 måneder efter fødsel. NNR2012 konkluderer, at den anbefalede energiprocent for protein for gravide og ammende er det samme som for ikke-gravide og ammende kvinder (10-20 E%, planlægningsmål 15 E%). Dette mål anbefales også i NNR2023 til alle over 2 år.

NNR2023 angiver desuden, at RI for protein er 0,83 g/kg legemsvægt, hvilket svarer til ca. 53 g protein for en kvinde på godt 64 kg (referencevægt for kvinder 18-50 år). RI for protein beregnes derfor til 54 g, 62 g og 81 g per dag for hhv. 1. (+1 g protein), 2. (+9 g) og 3. (+28 g) trimester af graviditeten. For ammende beregnes værdien til 72 g protein per dag de første 6 måneder. Derefter er værdien 66 g protein per dag. I forhold til referenceværdierne for energiindtag svarer disse værdier for anbefalet indtag af protein til mellem 10 og 12 E%, og er dermed dækket af anbefalingen til alle over 2 år i NNR2023 (10-20 E%, planlægningsmål 15 E%).

I NNR2023 frarådes alle at indtage alkohol, eller alternativt at holde det på et meget lavt niveau (Blomhoff m.fl. 2023). Det samme gælder for ammende, mens gravide anbefales helt at undgå alkohol. Samme anbefaling var der for gravide i NNR2012.

I de nordiske næringsstofanbefalinger er referenceværdierne for indtag af mikronæringsstoffer korri-geret som følge af opdeling i trimestre og ændrede referenceværdier for energiindtag (Blomhoff m.fl. 2023). De korrigerede værdier for RI og AI fremgår af tabel 2 og tabel 4. Der er ændringer i referen-ceværdierne for vitaminer og mineraler for gravide og ammende fra NNR2012 til NNR2023. I forhold til referenceværdier fra NNR2012 er fosfor- og thiaminværdierne betydeligt lavere, mens B12-vita-min, B6-vitamin, folat, C-vitamin og selen er højere for både gravide og ammende. Calcium og ka-lium er lidt forhøjet for både gravide og ammende, mens E-vitamin, riboflavin, jod og zink er højere i 2. og 3. trimester. For ammende er niacin desuden lavere, mens A-vitamin og riboflavin er højere. Jern er uændret for ammende, mens der i modsætning til NNR2012 er fastsat RI for jern på hhv. 24 mg, 25 mg og 26 mg for 1., 2. og 3. trimester. Der er dog tilføjet, at nogle lande anbefaler kosttilskud eller screening og derefter tilskud ved indikation. I NNR2012 var der ikke et anbefalet indtag for jern for gravide, men det blev angivet, at tilskud er nødvendigt for nogle kvinder i 2. og 3. trimester af gra-viditeten.

Nuværende råd til gravide og ammende

Fødevarestyrelsens supplerende kostråd til gravide og ammende lyder således: "Når du er gravid eller ammer, har du behov for flere næringsstoffer, f.eks. vitaminer og mineraler. Der er også visse fødevarer, du skal undgå eller holde igen med af hensyn til barnet. Nogle råd gælder både, mens du planlægger at blive gravid, er gravid eller ammer, mens andre råd kun gælder, mens du er gravid" (Fødevarestyrelsen u.å.). De overordnede råd er: "Følg De officielle Kostråd og skru op for den sunde mad. Som gravid har du ekstra behov for næringsstoffer, og det er derfor vigtigt, at du spiser dig mæt i sund mad".

Desuden er der råd om kosttilskud og mælk og mælkeprodukter:

"Når du planlægger at blive gravid: Folsyre: 400 µg dagligt.

Når du er gravid: Folsyre: 400 µg dagligt i de første 12 uger af graviditeten. D-vitamin: 10 µg dagligt gennem hele graviditeten. Jern: 40-50 mg dagligt fra 10. graviditetsuge. Calcium: 500 mg calcium dagligt gennem hele graviditeten. Det kan undlades, hvis du spiser mejeriprodukter svarende til 250-300 ml mælk og mælkeprodukt og 20 g ost (1 skive) dagligt eller 350-400 ml mælk eller mælkepro-dukt, hvis du ikke spiser ost.

Når du ammer: D-vitamin: 10 µg dagligt mens du ammer. Calcium: 500 mg calcium dagligt mens du ammer. Det kan undlades, hvis du spiser mejeriprodukter svarende til 250-300 ml mælk og mælke-produkt og 20 g ost (1 skive) dagligt eller 350-400 ml mælk eller mælkeprodukt, hvis du ikke spiser ost.

Tag ikke andre kosttilskud end de anbefalede, når du prøver at blive gravid, er gravid eller ammer".

Endelig specificeres hvilke fødevarer man bør undgå eller holde igen med. Der er en lang række punkter, og det drejer sig f.eks. om at undgå lever og levertran og holde igen med leverpostej, da disse produkter, særligt lever og levertran, kan indeholde store mængder retinol, som kan skade bar-net.

Metode

Der tages udgangspunkt i den opdaterede dansk tilpassede planterige kost (2024) til gruppen af 25-50-årige ikke-gravide kvinder, idet gennemsnitsalderen for danske førstegangsfødende i 2024 var ca. 30,3 år (Danmarks Statistik u.å.). Samtidig har denne gruppe kvinder den laveste referenceværdi

for energiindtag for ikke-gravide kvinder (9 MJ/dag). Målet er at vise eksempler på, hvordan kostens indhold af fødevarer bør øges og sammensættes i takt med, at energi- og næringsstofbehovet øges gennem graviditet og amning.

Energiveauer

I nærværende notat anvendes referenceværdier for energiindtaget for gravide og ammende efter korrektionen i NNR2023 (Blomhoff m.fl. 2023), dvs. henholdsvis 9,3 MJ, 10,2 MJ og 11,3 MJ/dag for trimester 1, 2 og 3, og 11 MJ/dag for ammende.

Makronæringsstoffer

NNR2023 anbefaler ikke en anderledes energifordeling ved graviditet og amning end for 2-70-årige. Ved den anbefalede planlægningsnorm på 15 E% er proteinindholdet i gram betydeligt over referenceværdierne for protein per dag, så hvis en energiprocent fra protein på 15 anvendes som mål, vil kosten have et tilstrækkeligt indhold af protein.

Vitaminer og mineraler

Som udgangspunkt sættes næringsstofmålene for vitaminer og mineraler for gravide og ammende, så de svarer til RI og AI ifølge NNR2023 (Blomhoff m.fl. 2023), så kosten kan tilgodese stort set alle (en prævalens for tilstrækkeligt indtag på 97,5%). Dette er valgt for at tilgodese både mor, foster og barn i en kort sårbar periode.

Vurdering af dansk tilpasset planterig kost (2024) i forhold til gravide og ammende

Den dansk tilpassede planterige kost (2024) til 25-50-årige (9,0 MJ) blev først justeret ved at udelade alkohol, fordi gravide anbefales helt at undgå alkohol, og ammende anbefales at være tilbageholdende med alkohol (Blomhoff m.fl. 2023; Sundhedsstyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning 2022). Energibidraget fra alkohol (ca. 112 kJ) blev ændret til søde sager, søde drikke og snacks, så kostens indhold af tomme kalorier fortsat udgør 5% af energien (herefter benævnt søde sager og søde drikke). Derudover blev kostens indhold af kaffe og te reduceret til cirka 2 kopper, og kostens indhold af lever ændret til leverpostej jf. anbefalinger til gravide og ammende. Indholdet af mælk og ost blev fastholdt til henholdsvis 250 ml og 20 g ost per dag – som for voksne, der ikke er gravide. Alle øvrige fødevarer undtagen kaffe og te blev derefter skaleret op til 9,3 MJ, 10,2 MJ, 11,3 MJ og 11 MJ svarende til kostens energiindhold i 1. trimester, 2. trimester, 3. trimester og ved amning. Til sidst blev indholdet af kornprodukter justeret indbyrdes til 90 g fuldkorn per 10 MJ. Disse beregninger kaldes scenarie 0 og er vist i henholdsvis tabel 1 og bilag 1.

Scenariernes næringsstofindhold blev beregnet med fødevarerdata fra november 2023 (DTU Fødevarerinstitutionen 2023). I beregningerne er jodindhold i brød opdateret, så der er taget højde for øget berigelsesniveau af salt med jod (DTU Fødevarerinstitutionen 2024; Ministeriet for Fødevarer Landbrug og Fiskeri 2019). Der blev taget højde for et anslået tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning på hhv. 10% og 2,5% baseret på, at halvdelen af fødevarerne tilberedes. Dog var det indregnede tab for riboflavin 5% (Trolle m.fl. 2024).

Vurderingen viste, at kosten skaleret til 1. trimesters energiindtag (9,3 MJ) og 2. trimester (10,2 MJ) ikke lever op til referenceværdierne for D-vitamin, folat, jern, jod og selen. Kosten indeholder 87-95 g protein (16 E%). Når kosten skales til 3. trimesters energiindtag (11,3 MJ), så lever den ikke op til referenceværdierne for D-vitamin, jern, jod og selen. Kosten indeholder 104 g protein (16 E%) (bilag 2). Når kosten skales til ammendes energiindtag (11,0 MJ), så lever den ikke op til referenceværdierne for D-vitamin, riboflavin, selen og jod. Kosten indeholder 102 g protein (16 E%) (tabel 2 scenarie 0-Ammende). For 3. trimester og ammende gælder desuden, at kostens indhold af natrium med et indhold på 2,5 g ligger over CDRR-værdien (chronic disease risk reduction) på 2,3 g.

Scenarier for at øge kostens næringsstofindhold med fokus på riboflavin og jod

Kostens indhold af D-vitamin, folat, jern og selen bliver behandlet på anden måde end via fødevarer-sammensætningen, hvilket fremgår af konklusionen og således ikke som særskilte scenarier.

Riboflavin (ammende)

To scenarier blev afprøvet med det formål at øge kostens indhold af riboflavin. I begge scenarier blev energiindholdet fra søde sager og søde drikke reduceret svarende til det oprindelige niveau (ca. 450 kJ), så der blev plads til at øge indholdet af de mere næringstætte fødevarer. Det vil sige, at den absolutte mængde af søde sager og søde drikke fra før graviditet blev fastholdt.

I det ene scenarie blev kostens indhold af riboflavin øget ved at ved at skalere alle næringstætte fødevarer op inklusiv mælk og ost. I det andet scenarie blev kostens indhold af riboflavin øget ved at øge indholdet af mælk til 300 ml, mens indholdet af ost blev fastholdt til 20 g for at bevare tilgangen med et fast niveau på samme måde som før graviditet. Alle øvrige næringstætte fødevarer blev derefter skaleret op.

Gravide

De to typer scenarier for ammende blev også beregnet for de tre trimestre for gravide. I begge scenarier blev det absolutte indhold af søde sager og søde drikke fastholdt gennem hele graviditeten, så det er det samme som før graviditet (450 kJ). I det ene scenarie blev alle næringstætte fødevarer skaleret op inklusiv mælk og ost, og i det andet scenarie blev indholdet af mælk og ost fastholdt til 250 ml mælk og 20 g ost, som svarer til niveauet før graviditet. Endelig blev en mængde på 300 ml mælk og 20 g ost afprøvet, hvilket er samme niveau for mælk til gravide som til ammende.

Jod (Gravide og ammende)

I scenarierne, som øger riboflavin for ammende, øges jodindholdet også – dog ligger det stadig under AI. Det samme gælder for scenarierne for gravide, hvor det absolutte indhold af søde sager og søde drikke fastholdes. For alle scenarier gælder, at salt, der tilsættes ved tilberedning og ved bordet, ikke er inkluderet. I gennemsnit spiser kvinder 8 gram salt om dagen (Pedersen m.fl. 2015). NNR2012 anslår, at bidraget fra husholdningssalt ligger på 10-20 % i de nordiske lande (Nordic Council of Ministers 2014), hvilket giver ca. 0,8 til 1,5 g salt per dag. Når scenarierne tilsættes 0,5-1,5 g jodberiget salt per dag, vil indholdet af jod øges med 10-30 µg og nå op over AI. Indholdet af natrium øges dermed yderligere over CDRR-værdien på 2,3 g per dag. Indholdet af salt i scenarierne er fortsat under niveauet i den generelle kost.

Resultater

Ammende

I det første scenarie blev indholdet af søde sager og søde drikke lagt på samme niveau som før graviditet (450 kJ), som også er det samme niveau, som kvinden kan indtage efter amning. Alle næringstætte fødevarer blev derefter skaleret op til ammendes energibehov. I forhold til kosten før graviditet er indholdet af fødevarer skaleret ca. 23% op. Indholdet af fødevarer er vist i tabel 1 (1-Ammende).

I det andet scenarie blev indholdet af mælk øget til 300 ml, og ost blev fastholdt på 20 g. Derudover blev indholdet af søde sager og søde drikke også lagt på det samme niveau som før graviditet (450 kJ). Alle øvrige fødevarer undtagen kaffe, te, søde sager og søde drikke blev til sidst skaleret til ammendes energibehov (ca. 28% øgning i forhold til før graviditet). Indholdet af fødevarer er vist i tabel 1 (2-Ammende).

Der er stort set ikke forskel på de to scenariers indhold af næringsstoffer (tabel 2). I begge scenarier er indholdet af riboflavin f.eks. øget til 2,0 µg, og samtidig er kostens indhold af jod øget til 186-187 µg. Kostens indhold af D-vitamin er stadig langt under målet. Ligesom selen er 16% under RI. Indholdet af protein er 16 E%, mens kulhydrat og fedt ender på henholdsvis 50 E% og 34 E%. Indholdet af jod når AI ved tilsætning af 1 g salt ved tilberedning og/eller ved bordet. Indholdet af natrium ligger over CDRR værdien. Makronæringsstofferne afviger lidt fra planlægningsmålene, men er indenfor de anbefalede indtagsintervaller. Øvrige næringsstoffer opfylder også anbefalingerne og er på samme niveau i de to scenarier. Som beskrevet i metodeafsnittet er lever ændret til leverpostej jf. anbefalinger til gravide og ammende. Kostens indhold af retinol er 445 RE i scenarie 1 og 438 RE i scenarie 2, hvilket er langt under UL på 3000 RE.

Tabel 1. Indhold af fødevarer i to scenarier for en dansk tilpasset planterig kost til ammende (1-Ammende og 2-Ammende) sammenlignet med dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til det gennemsnitlige energibehov per dag for ammende (0-Ammende). Begge indeholder 90 g fuldkorn per 10 MJ. Større ændringer er markeret med fed skrift. Scenariernes næringsstofindhold ses i tabel 2.

Scenarie	0-Ammende	1-Ammende	2-Ammende
	Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til 11,0 MJ per dag Alkohol ændret til søde sager/drikke, kaffe og te reduceret, ændret lever til leverpostej op	Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til 11,0 MJ per dag Alkohol ændret til søde sager/drikke og reduceret, kaffe og te reduceret, ændret lever til leverpostej skaleret alle øvrige fødevarer ca. 23% op	
			øget mælk og fastholdt ost, skaleret alle øvrige fødevarer 28% op
Brød <small>inkl. frø</small> og korn, g tilberedt ¹	Ca. 415	Ca. 409	Ca. 410
Kartofler, g	112	111	112
Grøntsager, g	336	333	335
Frugt og bær, g	336	333	335
Mælk, g	250	309	300
Ost, g	20	25	20
Total kød, g (tilberedt ²)	70 heraf ca. 4 g leverprodukt (56)	69 heraf ca. 4 g leverprodukt (55)	70 heraf ca. 4 g leverprodukt (56)
Æg, g	28	28	28
Fisk og skaldyr, g (tilberedt ²)	70 (56)	69	70 (56)
Bælgfrugter, g (tilberedt ³)	49 (113)	48	49 (113)
Nødder, g	34	33	34
Frø, g (med frø i brød)	11 (18)	11	11 (18)
Vegetabilsk fedt, g	28	28	28
Animalsk fedt, g	4	4	4
Slik, chokolade, kage, chips mv., g	29	24	24
Sodavand og saft, g	57	47	47
Vand, kaffe og te, l	Ca. 1,8	Ca. 1,8	Ca. 1,8
Diverse ⁴ , g	13	13	13

1: Vægtændringsfaktor er 2,5 mel, kerner, ris, pasta, quinoa og halvdelen af havregryn. Cornflakes, mysli og halvdelen af havregryn er ikke tilberedt. 2: Tilberedningssvind 20%. 3: Vægtændringsfaktor 2,3 i gennemsnit, 4: Krydderier, svampe, oliven, tørret frugt og plantedrik

Tabel 2 Indhold af næringsstoffer i to scenarier for en dansk tilpasset planterig kost til ammende (1-Ammende og 2-Ammende) sammenlignet med dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til det gennemsnitlige energibehov per dag for ammende (0-Ammende) Jf. tabel 1. Indhold fremhævet med fed skrift når ikke RI eller AI.

	0-Ammende	1-Ammende	2-Ammende	NNR2023
Protein, total, g	102	104	103	
Protein, total, E%	16	16	16	10-20 (15)
Kulhydrat, tilgængelig, g	304	301	302	
Kostfiber, g	51	50	51	≥25-35
Kulhydrat total, E%	51	50	50	45-60 (51-52)
Fedt total, g	100	100	100	
Fedt total, E%	34	34	34	25-40 (32-33)
Mættede fedtsyrer, g	25	25	25	
Mættede fedtsyrer, E%	8,3	8,6	8,4	<10
n-3 fedtsyrer, g	4,1	4,1	4,1	
n-3 fedtsyrer, E%	1,4	1,4	1,4	≥1
Frie sukkerarter, g	32	29	29	
Frie sukkerarter, E%	4,9	4,5	4,5	<10
Tilsat sukker, g	25	23	23	
Tilsat sukker, E%	3,9	3,5	3,5	
Mikronæringsstoffer¹				RI eller AI²
A-vitamin, RE µg	1648	1648	1650	1400
D-vitamin, µg	5,1	5,1	5,1	10
E-vitamin, alfa-TE	16	16	16	11
Thiamin, mg	1,7	1,7	1,7	1,1
Riboflavin, mg	1,9	2,0	2,0	2,0
Niacin, NE	36	37	37	17,6
B6-vitamin, mg	2,2	2,2	2,2	1,7
Folat, µg	635	635	637	490
B12-vitamin, µg	7,4	7,6	7,6	5,5
C-vitamin, mg	219	2,17	219	155
Natrium, mg	2476⁴	2507⁴	2488⁴	<2300 ³
Kalium, g	4,6	4,7	4,7	3,5
Calcium, mg	1107	1192	1161	950
Magnesium, mg	568	571	573	300
Fosfor, mg	1849	1911	1891	520
Jern, mg	17	17	17	15
Zink, mg	13,1	13,3	13,2	12,6
Jod, µg	181⁴	187⁴	186⁴	200
Selen, µg	71	71	71	85

1: Tab ved tilberedning er fratrukket, 2: RI eller AI: anbefalet indtag for ammende justeret til 11,0 MJ. 3: CDRR. 4: Eksklusiv salt tilsat ved madlavning og ved bordet

Gravide

Tabel 3 viser to scenariers indhold af fødevarer, når den dansk tilpassede planterige kost (2024) 25-50 år justeres på samme måde som scenarierne til de ammende og skales til energibehovet i 1., 2. og 3. trimester. Det vil sige, at det absolutte indhold af søde sager og søde drikke fastholdes gennem hele graviditeten, så det er det samme som før graviditet (450 kJ). I scenarie 1 kunne alle næringstætte fødevarer derefter skaleres 4% op i 1. trimester og helt op til 27% i 3. trimester. I scenarie 2 blev indholdet af mælk og ost fastholdt på samme niveau som før graviditet for at bevare tilgangen med et fast niveau (hhv. 250 ml mælk og 20 g ost). Her kunne alle næringstætte fødevarer skaleres op med 4% i 1. trimester og 30% i 3. trimester i forhold til niveauet før graviditeten.

Der er stort set ikke forskel på de to scenariers indhold af næringsstoffer i de tre trimestre (tabel 4 og tabel 5). I begge scenarier lever kosten op til næringsstofanbefalingerne for mikronæringsstoffer, undtagen for D-vitamin, folat, jern, jod og selen i 1. og 2. trimester - og D-vitamin, natrium, jern, jod og selen i 3. trimester. Det samme viste en afprøvning af 300 ml mælk i stedet for 250 ml mælk i scenarie 2 (data ikke vist). Indholdet af jod når AI ved tilsætning af 0,5-1,5 g jodberiget salt ved tilberedning og/eller ved bordet. Kostens indhold af natrium overskrider dermed CDRR-værdien i alle trimestre. Kostens indhold af D-vitamin og jern er langt under RI, og selen er 19-25% under AI i begge scenarier. Indholdet af folat er 11% under AI i 1. trimester, og 2% under AI 2. trimester, mens indholdet er over AI i 3. trimester. Indholdet af protein er 16 E%, mens kulhydrat og fedt ender på henholdsvis 50-51 E% og 34 E%. Indhold af makronæringsstofferne afviger lidt fra planlægningsmålene, men er indenfor de anbefalede indtagsinterval. Øvrige næringsstoffer opfylder også anbefalingerne. Som beskrevet i metodeafsnittet er lever ændret til leverpostej jf. anbefalinger til gravide og ammende. Kostens indhold af retinol er 375-458 RE, hvilket er langt under UL på 3000 RE.

Tabel 3. Indhold af fødevarer i to scenarier for en dansk tilpasset planterig kost (2024) til gravide i 1., 2. og 3 trimester. Alle indeholder 90 g fuldkorn per 10 MJ. N Større ændringer er markeret med fed skrift. Næringsstofindhold ses i tabel 4 og tabel 5. Scenarie 0 er vist i bilag 1 og 2.

Scenarie	1-1. trimester 9,3 MJ per dag	2-1. trimester 9,3 MJ per dag	1-2. trimester 10,2 MJ per dag	2-2. trimester 10,2 MJ per dag	1-3. trimester 11,3 MJ per dag	2-3. trimester 11,3 MJ per dag
	Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til per 9,3 MJ		Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til per 10,2 MJ		Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til per 10,2 MJ	
	Alkohol ændret til søde sager/drikke og reduceret, kaffe og te reduceret, ændret lever til leverpostej					
	Skaleret alle fødevarer ca. 4% op	fastholdt mælk og ost, skaleret alle øvrige fødevarer ca. 4% op	Skaleret alle fødevarer ca. 14% op	fastholdt mælk og ost, skaleret alle øvrige fødevarer ca. 16% op	Skaleret alle fødevarer ca. 27% op	fastholdt mælk og ost, skaleret alle øvrige fødevarer ca. 30% op
Brød <small>inkl. frø</small> og korn, g tilberedt ¹	Ca. 345	Ca. 345	Ca. 380	Ca. 385	Ca. 420	Ca. 430
Kartofler, g	93	93	103	104	114	117
Grøntsager, g	279	280	309	311	342	350
Frugt og bær, g	279	280	309	311	342	350
Mælk, g	259	250	285	250	318	250
Ost, g	21	20	23	20	25	20
Total kød, g (tilberedt ²)	58 inkl. ca. 4 g leverprodukt ⁵ (46)	58 inkl. ca. 4 g leverprodukt ⁵ (46)	64 inkl. ca. 4 g leverprodukt ⁵ (51)	65 inkl. ca. 4 g leverprodukt ⁵ (52)	71 inkl. ca. 5 g leverprodukt ⁵ (57)	73 inkl. ca. 5 g leverprodukt ⁵ (58)
Æg, g	23	23	26	26	29	29
Fisk og skaldyr, g (tilberedt ²)	58 (46)	58 (46)	64 (51)	65 (52)	71 (57)	73 (58)
Bælgfrugter, g (tilberedt ³)	40 (92)	41 (103)	45 (104)	45 (104)	50 (115)	51 (117)
Nødder, g	28	28	31	31	34	36
Frø, g (med frø i brød)	9 (15)	9 (15)	10 (16)	10 (16)	12 (18)	12 (18)
Vegetabilisk fedt, g	23	23	26	26	29	29
Animalsk fedt, g	4	4	4	4	5	5
Slik, chokolade, kage, chips mv., g	24	24	24	24	24	24
Sodavand og saft, g	47	47	47	47	47	47
Vand, kaffe og te, l	Ca. 1,6	Ca. 1,6	Ca. 1,7	Ca. 1,7	Ca. 1,8	Ca. 1,9
Diverse ⁴ , g	11	11	12	12	14	14

1: Vægtændringsfaktor er 2,5 mel, kerner, ris, pasta, quinoa og halvdelen af havregryn. Cornflakes, mysli og halvdelen af havregryn er ikke tilberedt. 2: Tilberedningsvind 20%. 3: Vægtændringsfaktor 2,3 i gennemsnit, 4: Krydderier, svampe, oliven, tørret frugt og plantedrik

Table 4 Nutrient content in scenario 1 for a Danish adapted plant-based diet (2024) for pregnant women in 1., 2. and 3 trimester. Jf. table 3 scenario 1. Content highlighted in bold font, when not RI or AI.

Scenario	1-1. trimester 9,3 MJ per dag	1-2. trimester 10,2 MJ per dag	1-3. trimester 11,3 MJ per dag	NNR2023
Protein, total, g	87	96	107	
Protein, total, E%	16	16	16	10-20 (15)
Kulhydrat, tilgængelig, g	255	279	309	
Kostfiber, g	42	47	52	≥25-35
Kulhydrat total, E%	50	50	50	45-60 (51-52)
Fedt total, g	85	93	103	
Fedt total, E%	34	34	34	25-40 (32-33)
Mættede fedtsyrer, g	22	23	26	
Mættede fedtsyrer, E%	8,6	8,6	8,6	<10
n-3 fedtsyrer, g	3,4	3,8	4,2	
n-3 fedtsyrer, E%	1,4	1,4	1,4	≥1
Frie sukkerarter, g	26	28	30	
Frie sukkerarter, E%	4,8	4,6	4,5	<10
Tilsat sukker, g	21	22	23	
Tilsat sukker, E%	3,8	3,7	3,5	
Mikronæringsstoffer¹				RI eller AI²
A-vitamin, RE µg	1385	1525	1695	750/750/750
D-vitamin, µg	4,3	4,7	5,2	10/10/10
E-vitamin, alfa-TE	14	15	17	10/11/12
Thiamin, mg	1,4	1,6	1,7	0,93/1,02/1,13
Riboflavin, mg	1,7	1,8	2,0	1,6/1,7/1,8
Niacin, NE	31	34	38	15/16/18
B6-vitamin, mg	1,9	2,0	2,3	1,6/1,8/2,0
Folat, µg	533	587	652	600/600/600
B12-vitamin, µg	6,4	7,0	7,8	4,5/4,5/4,5
C-vitamin, mg	182	201	223	105/105/105
Natrium, mg	2110 ⁴	2320⁴	2577⁴	<2300 ³
Kalium, g	4,0	4,4	4,8	3,5/3,5/3,5
Calcium, mg	1005	1104	1125	950/950/950
Magnesium, mg	485	530	587	300/300/300
Fosfor, mg	1609	1768	1964	520/520/520
Jern, mg	15	16	18	24/25/26
Zink, mg	11,2	12,4	13,7	9,7/12,1/12,1
Jod, µg	157⁴	173⁴	192⁴	175/200/200
Selen, µg	60	66	73	80/85/90

1: Tab ved tilberedning er fratrukket, 2: RI eller AI: anbefalet indtag til gravide justeret til 1., 2. og 3. trimester. 3: CDRR gælder alle trimestre. 4: Eksklusiv salt tilsat ved madlavning og ved bordet

Table 5 Nutrient content in scenario 2 for Danish adapted plant-based diet (2024) for pregnant women in 1., 2. and 3 trimester. Jf. tabel 3 scenario 2. Indhold fremhævet med fed skrift, når ikke RI eller AI.

Scenarie	2-1. trimester 9,3 MJ per dag	2-2. trimester 10,2 MJ per dag	2-3. trimester 11,3 MJ per dag	NNR2023
Protein, total, g	87	95	105	
Protein, total, E%	16	16	16	10-20 (15)
Kulhydrat, tilgængelig, g	255	281	312	
Kostfiber, g	43	47	53	≥25-35
Kulhydrat total, E%	50	50	51	45-60 (51-52)
Fedt total, g	85	93	102	
Fedt total, E%	34	34	34	25-40 (32-33)
Mættede fedtsyrer, g	21	23	25	
Mættede fedtsyrer, E%	8,5	8,3	8,2	<10
n-3 fedtsyrer, g	3,4	3,8	4,3	
n-3 fedtsyrer, E%	1,4	1,4	1,4	≥1
Frie sukkerarter, g	26	28	30	
Frie sukkerarter, E%	4,8	4,7	4,5	<10
Tilsat sukker, g	21	22	23	
Tilsat sukker, E%	3,8	3,7	3,5	
Mikronæringsstoffer¹				RI eller AI²
A-vitamin, RE µg	1387	1531	1708	750/750/750
D-vitamin, µg	4,3	4,7	5,3	10/10/10
E-vitamin, alfa-TE	14	15	17	10/11/12
Thiamin, mg	1,4	1,6	1,7	0,93/1,02/1,13
Riboflavin, mg	1,7	1,8	1,9	1,6/1,7/1,8
Niacin, NE	31	34	37	15/16/18
B6-vitamin, mg	1,9	2,1	2,3	1,6/1,8/2,0
Folat, µg	534	591	659	600/600/600
B12-vitamin, µg	6,3	6,9	7,6	4,5/4,5/4,5
C-vitamin, mg	183	203	227	105/105/105
Natrium, mg	2107 ⁴	2309⁴	2557⁴	<2300 ³
Kalium, g	4,0	4,4	4,8	3,5/3,5/3,5
Calcium, mg	993	1054	1128	950/950/950
Magnesium, mg	485	530	587	300/300/300
Fosfor, mg	1600	1736	1903	520/520/520
Jern, mg	15	16	18	24/25/26
Zink, mg	11,2	12,2	13,5	9,7/12,1/12,1
Jod, µg	156⁴	170⁴	187⁴	175/200/200
Selen, µg	60	66	73	80/85/90

1: Tab ved tilberedning er fratrukket, 2: RI eller AI: anbefalet indtag til gravide justeret til 1., 2. og 3. trimester. 3: CDRR gælder alle trimestre. 4: Eksklusiv salt tilsat ved madlavning og ved bordet

Konklusion

Der er beregnet to scenarier for hver af graviditetens tre trimestre og to scenarier for ammende med udgangspunkt i den dansk tilpassede planterige kost (2024) til 25-50-årige kvinder. I begge scenarier er kostens indhold af søde sager og søde drikke holdt på samme niveau som før graviditet for at få plads til mere næringstætte fødevarer. I scenarie 1 til gravide og ammende er alle næringstætte fødevarer skaleret op, så energiindholdet når op på referenceværdierne. I scenarie 2 til gravide er mælk og ost holdt på det samme niveau som før graviditet, mens kostens indhold af de øvrige fødevarer er øget, så energiindholdet når op på referenceværdierne. I scenarie 2 til ammende er kostens indhold af mælk øget til 300 ml, mens kostens indhold af ost er samme niveau som scenarie 2 for gravide. De øvrige fødevarer er derefter justeret til ammendes referenceværdi for energiindtag. Scenarierne indeholder en begrænset mængde kaffe, te og lever, og alkohol er ændret til søde sager og søde drikke jf. anbefalinger til gravide og ammende om koffein, retinol og alkohol.

I scenarierne nås referenceværdierne for alle næringsstoffer undtaget D-vitamin, folat, jod, natrium, jern og selen. Selenindholdet når ikke den øgede AI i scenarierne, hvilket også var tilfældet for den dansk tilpassede planterige kost (2024) for 25-50-årige kvinder og for gennemsnitskosten i befolkningen (Pedersen m.fl. 2015). Til sammenligning er scenariernes indhold på niveau med eller højere end RI for selen til gravide og ammende i NNR2012. For gravide og ammende gælder således, at det bør undersøges nærmere, om der bør igangsættes initiativer, der kan løfte selenindtaget generelt, som foreslået i forhold til den øvrige befolkning (over 2 år) (Trolle m.fl. 2024).

De to scenarier indeholder heller ikke tilstrækkeligt med D-vitamin, hvilket også gjaldt alle øvrige populationsgrupper. Indholdet ligger generelt lavt i den danske kost, og der er anbefalinger om et dagligt tilskud på 10 µg D-vitamin for gravide og ammende. Ved indregning af 0,5-1,5 g jodberiget salt tilsat ved madlavning og/eller bordet nås tilstrækkeligt jodindtag for både gravide og ammende. Når salt tilsættes, vil indtaget af natrium overskride CDRR-værdien, men i forhold til danskernes gennemsnitlige indtag i flg. DANSDA 2011-2013 er indtaget lavere.

Kostens indhold af jern er øget lidt i kosten til gravide i forhold til kosten til ikke-gravide, idet indholdet af næringstætte fødevarer er øget lidt. Indholdet når ikke RI for gravide i NNR2023. RI er baseret på et beregnet gennemsnitligt øget behov på 1,91 mg/dag gennem de 280 dage graviditeten varer, hvilket svarer til ræsonnementet i NNR2012 (Domellöf og Sjöberg 2024). I NNR2023 er tilføjet, at nogle lande anbefaler tilskud eller screening af jernstatus og tilskud ved indikation på lav jernstatus (Blomhoff m.fl. 2023). I Danmark er der anbefaling om tilskud af jern på 40-50 mg per dag fra 10. graviditetsuge, som generelt sikrer tilstrækkeligt jernindtag til gravide. Hvorvidt RI for jern i NNR2023 på 24-26 mg/dag giver anledning til revurdering af det anbefalede tilskud af jern for gravide, er ikke vurderet her.

I NNR2023 er AI for folat steget med 100 µg i forhold til NNR2012, hvor RI var 500 µg per dag. Scenariernes indhold af folat når ikke AI i 1. trimester. Der er en anbefaling om et dagligt tilskud på 400 µg per dag, fra man planlægger graviditet til 12. uge, hvorved indholdet kommer rigeligt over AI i 1. trimester. Et tilskud i starten af graviditeten kan forebygge neuralrørsdefekter hos barnet. I forhold til 1. trimester er scenariernes indhold af folat højere i 2. trimester, hvor det næsten når AI (587-591 µg per dag versus 600 µg). Når kvinden spiser tilskud i 1. trimester, så vurderes det, at scenariernes indhold i 2. trimester er tilstrækkeligt. I 3. trimester er indholdet over AI.

Kosten til både gravide og ammende inkluderer et højt indhold af frugt, grøntsager herunder mørkegrønne grøntsager, bælgfrugter, nødder, frø, brød og fuldkornsprodukter samt kartofler, et moderat indhold af fisk, mælk, ost, fjerkræ og æg samt en begrænset mængde af total kød herunder rødt kød

og forarbejdet kød, animalske fedtstoffer og en begrænset mængde af søde sager/drikke og snacks. Scenarieberegningerne viser, at kostens indhold af fødevarer skal øges betydeligt gennem graviditet og amning, idet kostens indhold af fødevarer er øget med op til ca. 30% i 3. trimester (scenarie 2). Hvis den gravide ikke er normalvægtig, gælder andre forhold.

Ved den samme tilgang med fastholdt indhold af mælk og ost (scenarie 2), så er en mælkemængde på cirka 250 ml tilstrækkelig til gravide, mens cirka 300 ml er tilstrækkelig til ammende for at nå RI for riboflavin, forudsat at de øvrige mængder af fødevarer spises. Det er desuden afprøvet at lade mælkemængden for gravide i alle trimestre være 300 ml, hvilket resulterer i stort set samme næringsindhold som de to scenarier til gravide.

Der gælder stadig, at der er visse typer af fisk, som bør undgås. Ligesom der fortsat bør oplyses om andre fødevarer, som bør undgås eller begrænses. F.eks. bør der stadig gives råd, der sikrer mod højt indtag af retinol, samtidig med at der oplyses om, at leverpostej indeholder mindre retinol end lever, og at leverpostej kan spises i mindre mængder, da den også bidrager med f.eks. folat, riboflavin og jern.

I forhold til De officielle Kostråd 2021, som er baseret på NNR2012, så kan man anvende samme pointer om at øge energi, protein og mikronæringsstofindtaget ved graviditet og amning, når de supplerende kostråd til gravide baseres på NNR2023. Det gælder både 25-50-årige og yngre kvinder med et større energibehov som udgangspunkt for graviditeten. Det drejer sig om at begrænse indtaget af tomme kalorier og øge indtaget af den sunde mad og drikke, når energiindtaget øges. Det er vigtigt, at kosten indeholder alle fødevarergrupper og i nogenlunde samme indbyrdes forhold som beskrevet i scenarierne.

Referencer

- Axelsson, Paul, Tina Beermann, Heinke Hansen, Mette Moustgaard Jeppesen, Anna Kristensen, Saskia Marxen, Rasmus Olesen, Camilla Palm, Emilie Sejer, Frederikke Skoven, Thea Thetmark, og Kristina Renault. 2024. "DSOG Guideline Bulletin: Vegetarian and vegan diets during pregnancy". *Danish Journal of Obstetrics and Gynaecology* 2(1):51–61. doi: 10.56182/ccd2xa40.
- Blomhoff, Rune, Rikke Andersen, Erik Kristoffer Arnesen, Jacob Juel Christensen, Hanna Eneroth, Maijallisa Erkkola, Ieva Gudaviciene, Tórhallur Ingi Halldórsson, Anne Høyer-Lund, Eva Warensjö Lemming, Helle Margrete Meltzer, Tagli Pitsi, Ursula Schwab, Inese Siksnā, Inga Þórsdóttir, og Ellen Trolle. 2023. "Nordic Nutrition Recommendations 2023". *Nordic Council of Ministers*. Hentet 28. februar 2025 (<https://pub.norden.org/nord2023-003/>).
- Christensen, Lene Møller, Anne Dahl Lassen, og Ellen Trolle. 2020. *Notat om Bæredygtig kost til 2-5-årige samt gravide, ammende og kvinder i den fertile alder, No. 20/100812*. Kgs. Lyngby: DTU Fødevareinstituttet.
- Cloetens, Lieselotte, og Lars Ellegård. 2023. "Energy – a scoping review for the Nordic Nutrition Recommendations 2023 project". *Food & Nutrition Research* 67. doi: 10.29219/fnr.v67.10233.
- Danmarks Statistik. u.å. "Gennemsnitsalder for fødende kvinder (2024)". Hentet 11. februar 2025 (<https://www.statistikbanken.dk/FOD11>).
- Domellöf, Magnus, og Agneta Sjöberg. 2024. "Iron – a background article for the Nordic Nutrition Recommendations 2023". *Food & Nutrition Research* 68. doi: 10.29219/fnr.v68.10451.
- DSOG. 2024. *Vegetarisk og vegansk kost under graviditet og ved amning*. Dansk Selskab for Obstetrik og Gynækologi (DSOG).
- DTU Fødevareinstituttet. 2023. "Fødevaredata, version 5.1." Hentet 1. december 2023 (<https://frida.fooddata.dk>).
- DTU Fødevareinstituttet. 2024. "Beregning af jodindhold i brød [2197]". 20.
- EFSA. 2013. "Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy". *EFSA Journal* 11(1):3005. doi: 10.2903/j.efsa.2013.3005.
- Fødevarestyrelsen. 2021. *De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima*. Glostrup: Fødevarestyrelsen.
- Fødevarestyrelsen. 2024. "Ny forskning giver anledning til mindre justeringer af kostrådene". Hentet 9. januar 2025 (<https://foedevarestyrelsen.dk/nyheder/faglige-nyheder/2024/jun/aok-ny-forskning-giver-anledning-til-mindre-justeringer-af-kostraadene>).
- Fødevarestyrelsen. u.å. "Gravid eller ammende". Hentet 15. april 2024 (<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/gravid-eller-ammende>).
- Lassen, Anne Dahl, Lene Møller Christensen, Sisse Fagt, og Ellen Trolle. 2020. *Råd om bæredygtig sund kost - Fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd*. Kgs. Lyngby: DTU Fødevareinstituttet.
- Ministeriet for Fødevarer Landbrug og Fiskeri. 2019. *Bekendtgørelse om tilsætning af jod til husholdningssalt og salt i brød og almindeligt bagværk m.v.* Danmark: Retsinformation.
- Nordic Council of Ministers. 2014. *Nordic nutrition recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity*. 5. udg. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Pedersen, Agnes N., Tue Christensen, Jeppe Matthiessen, Vibeke K. Knudsen, Mette Rosenlund-Sørensen, Anja Biloft-Jensen, Hanne-Jette Hinsch, Karin Hess Ygill, Karsten Kørup, Erling Saxholt, Ellen Trolle, Anders Budtz Søndergaard, og Sisse Fagt. 2015. *Danskernes kostvaner 2011-2013*. Søborg: DTU Fødevareinstituttet.
- Sundhedsstyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning. 2022. *SUNDE VANER før, under og efter graviditet*. 8. udg. København: Komiteen for Sundhedsoplysning.

Trolle, Ellen, Lene Møller Christensen, og Anne Dahl Lassen. 2024. *Opdatering af fagligt grundlag for De officielle Kostråd i forhold til Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023*. Kgs. Lyngby: DTU Fødevareinstituttet.

Bilag

Bilag 1. Indhold af fødevarer i dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til 1., 2. og 3. trimester (scenarie 0) med udgangspunkt i den dansk tilpassede planterige kost (2024) 25-50 år. Indholdet af fuldkorn er 90 g per 10 MJ, og 5% af energien er søde sager og søde drikke. Næringsstofindhold ses i bilag 2.

Scenarie	0-1. trimester 9,3 MJ per dag Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til per 9,3 MJ Alkohol ændret til søde sager/drikke, kaffe og te reduceret, ændret lever til leverpostej, fastholdt mælk og ost, skaleret alle øvrige fødevarer ca. 4% op	0-2. trimester 10,2 MJ per dag Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til per 10,2 MJ Alkohol ændret til søde sager/drikke, kaffe og te reduceret, ændret lever til leverpostej, fastholdt mælk og ost, skaleret alle øvrige fødevarer ca. 15% op	0-3. trimester 11,3 MJ per dag Dansk tilpasset planterig kost (2024) 25-50 år skaleret til per 11,3 MJ Alkohol ændret til søde sager/drikke, kaffe og te reduceret, ændret lever til leverpostej, fastholdt mælk og ost, skaleret alle øvrige fødevarer ca. 28% op
Brød <small>inkl. frø</small> og korn, g tilberedt ¹	Ca. 345	Ca. 380	Ca. 425
Kartofler, g	93	103	115
Grøntsager, g	279	309	346
Frugt og bær, g	279	309	346
Mælk, g	250	250	250
Ost, g	20	20	20
Total kød, g (tilberedt ²)	58 inkl. ca. 4 g leverprodukt ⁵ (46)	65 inkl. ca. 4 g leverprodukt ⁵ (52)	72 inkl. ca. 5 g leverprodukt ⁵ (58)
Æg, g	23	26	29
Fisk og skaldyr, g (tilberedt ²)	58 (46)	65 (52)	72 (58)
Bælgfrugter, g (tilberedt ³)	41 (94)	45 (104)	50 (115)
Nødder, g	28	31	35
Frø, g (med frø i brød)	9 (15)	10 (16)	12 (18)
Vegetabilsk fedt, g	23	26	29
Animalsk fedt, g	4	4	5
Slik, chokolade, kage, chips mv., g	24	27	30
Sodavand og saft, g	48	53	59
Vand, kaffe og te, l	Ca. 1,6	Ca. 1,7	Ca. 1,9
Diverse ⁴ , g	11	12	14

1: Vægtændringsfaktor er 2,5 mel, kerner, ris, pasta, quinoa og halvdelen af havregryn. Cornflakes, mysli og halvdelen af havregryn er ikke tilberedt. 2: Tilberedningssvind 20%. 3: Vægtændringsfaktor 2,3 i gennemsnit. 4: Krydderier, svampe, oliven, tørret frugt og plantedrik

Bilag 2 Indhold af næringsstoffer i en dansk tilpasset planterig kost til gravide 25-50 år jf. bilag 1. Indhold fremhævet med fed skrift når ikke RI eller AI.

Scenarie	0-1. trimester 9,3 MJ per dag	0-2. trimester 10,2 MJ per dag	0-3. trimester 11,3 MJ per dag	NNR2023
Protein, total, g	87	95	104	
Protein, total, E%	16	16	16	10-20 (15)
Kulhydrat, tilgængelig, g	255	281	313	
Kostfiber, g	43	47	52	≥25-35
Kulhydrat total, E%	50	51	51	45-60 (51-52)
Fedt total, g	85	93	102	
Fedt total, E%	34	34	33	25-40 (32-33)
Mættede fedtsyrer, g	21	23	25	
Mættede fedtsyrer, E%	8,5	8,4	8,2	<10
n-3 fedtsyrer, g	3,4	3,8	4,2	
n-3 fedtsyrer, E%	1,4	1,4	1,4	≥1
Frie sukkerarter, g	27	29	33	
Frie sukkerarter, E%	4,9	4,9	4,9	<10
Tilsat sukker, g	21	23	26	
Tilsat sukker, E%	3,9	3,9	3,9	
Mikronæringsstoffer¹				RI eller AI²
A-vitamin, RE µg	1385	1525	1695	750/750/750
D-vitamin, µg	4,3	4,7	5,3	10/10/10
E-vitamin, alfa-TE	14	15	17	10/11/12
Thiamin, mg	1,4	1,6	1,7	0,93/1,02/1,13
Riboflavin, mg	1,7	1,8	1,9	1,6/1,7/1,8
Niacin, NE	31	34	37	15/16/18
B6-vitamin, mg	1,9	2,0	2,3	1,6/1,8/2,0
Folat, µg	533	587	653	600/600/600
B12-vitamin, µg	6,3	6,9	7,6	4,5/4,5/4,5
C-vitamin, mg	183	202	225	105/105/105
Natrium, mg	2105 ⁴	2302⁴	2542⁴	<2300 ³
Kalium, g	4,0	4,3	4,8	3,5/3,5/3,5
Calcium, mg	993	1053	1127	950/950/950
Magnesium, mg	484	529	583	300/300/300
Fosfor, mg	1600	1731	1893	520/520/520
Jern, mg	15	16	18	24/25/26
Zink, mg	11,2	12,2	13,4	9,7/12,1/12,1
Jod, µg	156⁴	170⁴	186⁴	175/200/200
Selen, µg	60	65	72	80/85/90

1: Tab ved tilberedning er fratrukket, 2: RI eller AI: anbefalet indtag til gravide justeret til 1., 2. og 3. trimester. 3: CDRR gælder alle trimestre. 4: Eksklusiv salt tilsat ved madlavning og ved bordet