

Det siger diætisten...



V./ klinisk diætist Lene Allingstrup, Diætistklinikken i Gentofte,
www.allingstrup.dk

En ammende kvinde producerer omkring 700-800 ml brystmælk i døgnet, hvilket svarer til en energimængde på ca. 600 kcal. Ønsker man at amme sit barn, er det derfor en dårlig ide at gå på en hård slankekur, da moderen ikke danner tilstrækkelig brystmælk, hvis hun går på for skrap en afmagring. En nybagt mor skal have masser af vitaminer og mineraler specielt A-vitamin, calcium og jern. Skærer man mælkeprodukterne og brød bort, vil hverken mor eller barn få kalk nok. Der er ikke noget tidspunkt i livet, hvor barnet vokser så meget som det første leveår, og derfor er masser af calcium til knoglerne super vigtigt. Til gengæld er mængden af kalk i en skummetmælk det samme som i sødmælk, så man kan sagtens drikke fedtfattig mælk, hvis man vil passe på vægten. Mange amerikanske kure er meget proteinrige, men faktisk skal en nybagt mor have mere kulhydrat end protein. Moderen skal bruge 400-600 kalorier ekstra hver dag for at opretholde mælkeproduktionen. Derfor er det vigtigt, at hun får kulhydrater og lidt fedt, men knap så vigtigt, at hun får meget protein.

Det anbefaler Lene:

En nybagt mor skal ikke spise mindre end 1400-1500 kalorier om dagen.

- ★ Spis mange små måltider og husk at få calcium nok. Tre hovedmåltider og tre mellemmåltider vil være passende. Mange måltider holder blodsukkeret stabilt og giver mæthed
- ★ Drik masser af vand og sukkerfri saft samt en halv liter fedtfattig mælk dagligt. Spar på kaffe og the, drik eventuelt lidt grøn the. Hold dig fra juice, saft og sodavand, der indeholder alt for mange kalorier. En liter solbærsaft indeholder op til 660 g sukker.
- ★ Spis mest rugbrød og kun lidt hvidt brød. En bagel indeholder lige så mange kalorier som 4-5 skiver rugbrød eller 12 skiver groft knækbrød.
- ★ Spis pasta, ris og kartofler, men ikke i store mængder.

Morgenmad: Spis evt. havregrød gerne med lidt sukker og rosiner og drik fedtfattig mælk til. Der er masser af kulhydrater i havre og protein i mælken. Når du spiser havregrød, bruger du halvt så meget havre til en portion grød, som hvis du spiser gryn med mælk.

Frokost: Brug Y-modellen. Hvis du tegner et Y på din tallerken, skal den mindste del af Y'et fyldes op med pålæg, magert kød, ost, fisk eller fjerkræ. De to andre dele af y'et skal være henholdsvis grøntsager på den ene side og tre-fire halve skiver rugbrød på den anden. Rugbrød kan erstattes med grahams- eller grovbrød.

Aftensmad: Brug Y-modellen igen. Kød i den mindste del. Tre kartofler eller ris eller pasta i den ene side af y'et og grøntsager i den anden. Evt. kan man tage lidt flere grøntsager og lidt mindre pasta, ris eller kartofler. Spis kun én portion og kun lidt fedtfattig sauce.

Spis desuden et par mellemmåltider bestående af frugt og/eller en skive brød med ost. Kan du ikke holde dig fra slik, så spis hellere et lille stykke mørk chokolade med højt kakao-indhold end en pose med vingummi. Chokolade indeholder nemlig »det gode fedt«.