

# Kosten och fertiliteten!



VITALISTA

# Grundprinciper - Kosten

Ät tre till fem måltider varje dag.

Ät riktig mat baserade på äkta råvaror.

Fokus på fett och protein på morgonen och lunch. Lägg till lite kolhydrater till middagen.

Se till att du blir mätt vid varje måltid, men överät inte.

Undvik att äta 2 timmar innan läggdags.



# Du behöver fett! Vad är bra fetter?

- Talg och ister
- Feta fiskar; viltfångad lax (ej svensk), makrill, ansjovis, sill, sardiner
- Ekologisk, kallpressad kokosolja, MCT-olja
- Nötter och frön
- Avokad
- Ekologisk kallpressad olivolja och rapsolja
- Ekologiskt smör
- Undvik andra vegetabiliska oljor inkl solrosolja, palmolja, matolja, margarin.



# Bra protein - ekologiskt, vilt, gräsbetat

- Gräsbeteskött (nöt, lamm), viltkött
- Ekologisk kyckling
- Viltfångad lax (ej svensk), makrill, ansjovis, sill, sardiner, torsk, pinklax, chumlax
- Ekologiska ägg
- Bönor & linser



# Variera med grönsaker

Tips på bra grönsaker!

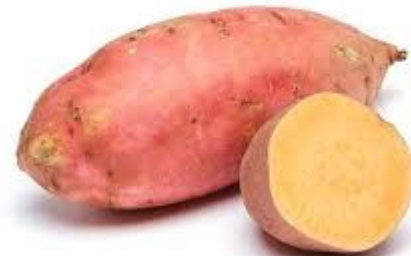
- Sparris - en av de grönsaker som innehåller mest folat.
- Morot, sötpotatis, pumpa - innehåller betakaroten och lykopen.
- Rödkål - folat, C-vitamin, K-vitamin
- Rödbeta - järn, kalcium, betaine, B-vitaminer
- Gröna bladgrönsaker som grönkål, spenat, mangold - järn, folat, kalcium, mangan
- Broccoli - svavel, C-vitamin, folat, kalcium
- Lök - svavel



# Bra kolhydrater

- quinoa
- bovete
- sötpotatis
- kokt kall potatis
- råris/fullkornsris

Ät i mindre mängd till middag.  
Bli medveten om hur du mår av  
olika kolhydrater.



# En **grön smoothie** är bra när suget sätter in!

Ger vitaminer, mineraler och fibrer. Bidrar till leverns funktion och stabilare blodsocker. Ös på med grönsaker och bär, men lite mindre med söta frukter. Var försiktig om du är känslig för oxalater.



VITALISTA

# Superfoods för fertiliteten

- Benbuljong
- Leverpastej
- Ägg
- Avokado
- Omega-3
- Syrade grönsaker
- Skaldjur
- Gurkmeja





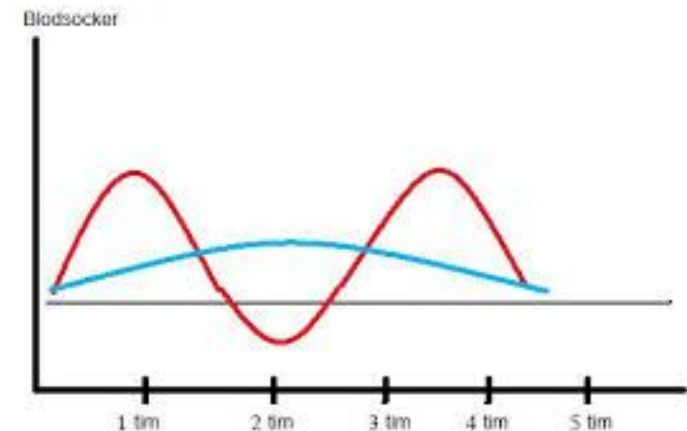
# Stötta matsmältningen - och öka näringsupptaget

- Sitt ner när du äter och tugga maten ordentligt
- Drick ett glas vatten 15 min innan maten
- Ät gärna en sked syrade grönsaker till varje måltid
- Ta enzymer vid behov för att stötta matsmältningen lite extra



# Jämna ut blodsockret!

- Minimera socker, inklusive söta frukter, torkad frukt, honung, agave, fruktos etc...
- Undvik även sötningsmedel som aspartam, sorbitol mfl.
- Ät/drick inte livsmedel som har högre andel socker än 6 g/100 g eller 6 ml/100 ml)
- Drink ingen läsk eller andra sötade drycker
- Undvik mjölmät som bröd, bakverk, pasta mm



# Ta bort vete och gluten för fertiliteten

- Glutenintolerans (Celiaki) är en vanlig orsak till infertilitet, men även glutenkänslighet påverkar fertiliteten
- Gluten och vete orsakar mer hälsoproblem än man tidigare anat, bland annat bidrar gluten till läckande tarm och lågradig inflammation i kroppen
- Även om man inte misstänker eller har blivit diagnostiserad med glutenintolerans, kan det vara en bra idé att helt utesluta gluten och vete när man vill bli gravid



# Mejeriprodukter - bu eller bä för fertiliteten?

- Mejeriprodukter kan vara problematiska för fertiliteten av olika anledningar, bland annat för att de innehåller hormoner, bidrar till låggradig inflammation och många är känsliga för bland annat laktos och mjölkprotein
- Välj alltid helfeta alternativ som smör, grädde eller naturell yoghurt med naturlig fetthalt
- Undvik helt lättprodukter som lättmjölk, sötade yoghurtar och mejeriliknande produkter som margarin



# Varför det är bra att skippa kaffet helt?

- Kaffe påverkar blodsockret och kan ge sötsug
- Kaffe stimulerar produktionen av kortisol - som att dricka stress!
- Kortisol påverkar kroppens balans av könshormoner och konkurrerar om upptaget av progesteron i cellerna
- Kaffe försvårar upptaget av ⚡ viktiga näringsämnen, vitaminer och mineraler

<https://www.floliving.com/does-coffee-cause-infertility/>



VITALISTA

# Övrigt som är bra att tänka på

- Undvik processad och industriproducerad mat som ofta innehåller konstgjorda tillsatser och för mycket socker och salt
- Undvik sojaprodukter, förutom tamari, tempeh och miso
- Ät inte godis, potatischips och micropopcorn
- Undvik mat som inte är ekologisk och/eller innehåller GMO
- Sluta röka/snusa
- Minska på alkoholen (max 1-2 glas rött vin/mörkt öl i veckan), men allra helst avstå helt!
- Drick inte vatten ut plastflaskor eller aluminiumburkar, använd glas- eller stålflaskor

