

Nyhet

Solna
2026-04-28

Nya siffror: Två av fem gravida upplever oro över maten

40 procent av kvinnor som har varit eller är gravida har upplevt en oro över att äta livsmedel som är dåliga för fostret, och många rätter och livsmedel undviks. Det visar en ny undersökning av Verian gjord på uppdrag av ICA. Dietisten Paula reder ut de största orosmolnen och ICAs vardagskock lyfter kostval som kan bidra till bättre mående under graviditeten.

– Många gravida bär på en oro för om de äter på ett sätt som kan skada bebisen i magen men det är viktigt att komma ihåg att det mesta faktiskt funkar att äta. Idag är det också ganska lätt att snabbt hitta information om ett enskilt livsmedel är okej eller inte, säger Paula Frösell, legitimerad dietist.

Livsmedlen som undviks

Mat med alkohol som en vodkapasta eller sås med vin (40 procent), chark (32 procent) och koffein (25 procent) är de rätter och livsmedel som flest kvinnor har undvikit under en graviditet. En av tio har också undvikit hårdost (11 procent) och snabbmat (10 procent).

– Som gravid kan man få njuta av en rödvinssås om den har fått koka en längre tid. Koffein behöver man inte sluta med, men begränsa gärna intaget till 2–3 koppar per dag. Nyförpackad, tillagad chark går också bra att äta medan torkade varianter behöver frysas innan de äts, säger Paula Frösell och fortsätter:

Kocken tipsar: Kostval som kan främja måendet

En av fem kvinnor (20 procent) upplever att kostval under graviditeten kan påverka måendet positivt i stor utsträckning. För att må bättre är det extra viktigt att få i sig järn, folsyra, omega-3, kalcium, D-vitamin och jod – och för de som äter vegetarisk kost kan det vara en utmaning.

– Många baljväxter och fullkorn är rika på järn, men jämfört med kött är upptaget i kroppen inte lika effektivt. För att förbättra upptaget är det viktigt att kombinera med C-vitaminrika livsmedel, så mitt tips är att göra tomatbaserade grytor. Koka också gärna grytor i en gjutjärns gryta om du har en sådan då dessa nämligen utfäller järn som är bra för en, säger Malidza Larsson, vardagskock på ICA och fortsätter:

– Som gravid är det vanligt att man behöver fylla på energi och äta oftare. Mitt bästa tips är att göra en näringsrik dipp som innehåller järn genom att mixa stora vita bönor med vitlök, citron och grön tabasco. Ett perfekt allround-tillbehör som både kan funka när man behöver ett snack och som tillbehör till större rätter, säger Malidza Larsson.

Undersökningens resultat i korthet:

- 40 procent av kvinnor som är, eller har varit, gravida uppger att de har känt oro över att äta livsmedel som kan vara skadliga för fostret.
- På frågan om vilka livsmedel man undviker eller undvek under graviditeten uppger många mat som innehåller alkohol som en vodikapasta eller sås med alkohol (40 procent), chark (32 procent), koffein (25 procent), hårdost (11 procent) och snabbmat (10 procent).
- 20 procent upplever att kostval under graviditeten kan påverka måendet positivt i stor utsträckning.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 1 001 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år, varav 299 intervjuer med kvinnor som har varit, eller är, gravida. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 31 mars - 7 april 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst
Telefon: +46 (0)10 422 52 52
E-post: press@ica.se

ICA Sverige är den ledande dagligvaruaktören i Sverige. Med fokus på mat och måltider vill ICA Sverige göra varje dag lite enklare. De drygt 1200 fristående ICA-handlarna äger och driver butikerna själva. ICA Sverige har avtal med handlarna om bland annat gemensamma inköp, logistik, marknadskommunikation och butiksutveckling. ICA Sverige är en del av ICA Gruppen. För mer information se icagruppen.se och ICA.se