

## Nyhet

Solna  
2026

# Ny undersökning: Var tredje mamma saknar kunskap om bra kostvanor efter förlossning

*En ny undersökning från Verian, på uppdrag av ICA, visar att många kvinnor som har varit eller är gravida (32 procent) inte känner till hur man bör äta efter en graviditet eller förlossning för att må så bra som möjligt. I själva verket spelar maten en stor roll – i takt med att kroppen går in i en intensiv återhämtningsfas ökar behovet av energi, näring och vätska kraftigt. ICAs vardagskock Malidza delar sin bästa postpartum-meny och reder ut hur man kan tänka kring kostvanor efter förlossningen.*

Att få ihop kostvanorna efter en förlossning kan vara en utmaning. Nära två av tre kvinnor som är, eller har varit, gravida (65 procent) uppger att de i ganska liten utsträckning eller inte alls har tänkt på sina matvanor i syfte att främja sitt välmående efter sin förlossning. Flest uppger att de största svårigheterna har varit att prioritera sina egna behov kring mat (33 procent), att ha ork att laga mat (29 procent) och att hinna handla eller laga näringsrik mat (26 procent). En av fem (17 procent) uppger också att de har svårt att äta regelbundet i vardagen.

– För mig har det varit hjälpsamt att förbereda en postpartumplan i förväg och fylla upp skafferiet med basvaror samt frysa med näringsrik mat som är enkel att ta fram. Man ska inte heller vara rädd för att ta hjälp av nära och kära, säger Malidza Larsson, vardagskock på ICA .

### Kockens bästa postpartum-meny: Rätter som ger energi efter förlossningen

– De viktigaste kostvalen efter förlossningen är grönsaker och rotfrukter för vitaminer och fibrer, fullkorn för långvarig energi och fisk ett par gånger i veckan för viktiga fetter. En varm och skonsam kycklingbuljong, rik på näring och kollagen, är en perfekt bas i soppor och grytor och är dessutom smidig att frysa in. Energibollar med mycket fiber är också räddaren i nöden när sötsuget slår till, säger Malidza Larsson.

Postpartum omfattar de första tre månaderna efter förlossningen – en period då kroppens näringsbehov är som störst. Malidza befann sig nyligen själv i fasen och har med egen erfarenhet tagit fram den ultimata ”postpartum-meny” för att stötta återhämtningen:

– Jag tipsar om att börja dagen med en varm, fiberrik gröt som stödjer matsmältningen. Till lunch blir det en värmande soppa på den förberedda kycklingbuljongen för att spara tid. Som mellanmål passar yoghurt som är rik på både kalcium och protein perfekt, och dagen kan sedan avslutas med köttfärssås och fullkornspasta som bidrar med både järn och folsyra, säger Malidza Larsson.

### Undersökningens resultat i korthet:

- 32 procent kvinnor som har varit eller är gravida uppger att de har lite kunskap om hur man bör äta efter en graviditet eller förlossning för att må så bra som möjligt.

- 65 procent kvinnor som har varit eller är gravida har i liten utsträckning tänkt på hur de ska äta efter förlossningen för att må så bra som möjligt.
- De vanligaste utmaningarna kopplade till matvanor efter förlossningen har varit att prioritera sina egna behov kring mat (33 procent), att orka laga mat (29 procent) och att hinna handla eller laga näringsrik mat (26 procent).

#### **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](mailto: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](http://icagruppen.se) och [ICA.se](http://ICA.se)*