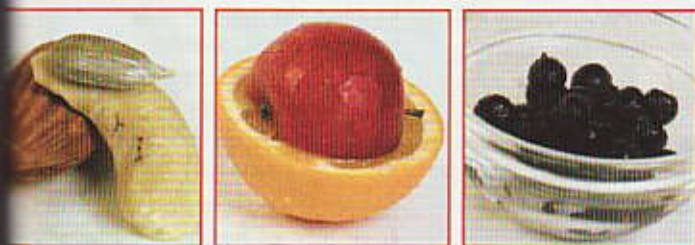


## AMMATRÖTT? AMNINGSTRÖTT?



TEXT: GISÉLA LINDE | BILD: MARIA ROSENLOF

# SÅ TANKAR DU NY ENERGI

Var flerbarnsmammor  
ändlösa vid trettio. I dag  
är vi gaddarna kvar,  
men många små-  
barnsmammor kän-  
ner sig ändå slitna  
och trötta. Var-  
för? Och hur  
ska man bli  
igg och  
äsch  
en?

**EXPERTERNAS  
BÄSTA TIPS!**



Jag tror inte att man kan säga att kroppen rent allmänt slits av graviditet. Ett barn – en tand, sa man förr. Amningen är en period av skeletturkalkning på grund av den låga östrogensituationen. Men nu för tiden har vi bättre förhållanden och bättre kost och kalkintag, säger Bo von Schoultz, professor i kvinnosjukdomar och förlossningar vid Karolinska sjukhuset.

– Alla blir ju inte utslitna och nedsläpade. Många framstående idrottskvinor som tagit en paus för att föda barn har kommit tillbaka ännu mer kraftfullt efteråt.

Kul för dem. Men inte så trösterikt för andra som känner sig allt annat än kraftfulla. Är känslan av slitenhet bara inbillning?

– Den låga östrogenhalten under amningen kan göra kvinnor trötta, säger Eva Östlund som är mödranhälsöversläkare vid Karolinska sjukhuset.

### JÄRNBRIST VANLIGT

Östrogenbristens torra slemhinnor kan också få en nybliven mamma att känna sig hundra år gammal. Järnbrist efter graviditet och förlossning är vanligt och det kan ta tid innan kroppen återhämtar sig. Men det kan också vara så att man behöver medicin.

– Vissa kvinnor får problem med sköldkörteln när de fått barn. Är man extremt trött, och kanske förstoppad eller frusen, kan det vara bra att kontrollera att ämnesomsättningen fungerar som den ska.

För det allra mesta är det ändå inte kroppen som i sig är sliten av barnafödandet, me-

nar Eva Östlund. För lite sömn, oro inför en ny situation i synnerhet med det första barnet, och kanske problem med amningen eller mjölkstockning kräver sin kvinna.

### MATEN ÄR VIKTIG

Ett sätt att göra det bästa av en tuff situation är att tanka energi via maten. Annica Sohlström är chefsnutritionist vid Livsmedelsverket:

– Egentligen är det inte så stor skillnad på kostråden till nyblivna mammor och till andra, förutom att ammande kvinnor behöver lite extra energi och extra näringsämnen. Problemet är att det fortfarande är stor skillnad mellan hur vi äter och hur vi borde äta.

Med en bebis på armen är det lätt att stoppa i sig godis eller fikabröd i stället för riktig mat. Men måltidsordningen är en bra grundregel också för den som går hemma, menar Annica Sohlström. Frukost, lunch och middag, ett par mellanmål och långa promenader håller energin på topp. Laga middagsmat så det blir rester till nästa dags lunch, tipsar hon. Eller ta en fullkornsmacka med skinka och paprika på, och en morot och ett äpple till. I den snabblunchen finns såväl vitaminer och mineraler som fibrer för att hålla magen igång.

– Se till att få i dig 2–3 frukter om dagen och 2–3 portioner grönsaker, antingen som råkost eller i maten. Välj, nyckelhälsmärkt när du köper mejeriprodukter och charkuterier för att få ner mängden mättade fetter.

Och ät mer bröd. 6–8 brödskeivor om dagen är en klassiker som fortfarande håller. Helst ska vi äta grovt bröd, men vitt bröd går också, säger Annica Sohlström.

Den som är intresserad av mat och hälsa eller av att gå ner i vikt har säkert stött på det trendiga begreppet GI, glykemiskt index. GI är ett mått på hur mycket blodsockret höjs när man har ätit något. Det är väldigt bra för diabetiker att veta, men en del forskare anser att det är hälsosamt också för oss andra. Vitt bröd har ett högt glykemiskt index, är det verkligen bra mat?

– Från officiellt håll tar man inte GI på så stort allvar. Det finns inte tillräckligt med studier som visar att det gör någon skillnad för friska människor. Vi menar att vitt bröd är bättre än inget bröd alls, säger Annica Sohlström.

Krängligt nog anser näringsterapeuten Madeleine Marcus precis tvärtom:

– Stärkelserik mat som vitt bröd, pasta, vitt ris, potatis och

**"Se till att få i dig 2–3 frukter om dagen och 2–3 portioner grönsaker, antingen som råkost eller i maten."**



## NYTTIGA MATEN SOM GÖR DIG PIGGARE

**FRUKT, BÄR, GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER** Basen: vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer. Köp många sorter och många färger, gult och rött, grönt och blått, så får du i dig så många olika näringsämnen som möjligt.


**SÖTMANDLAR, CASHEVNÖTTER OCH SOLROSFRÖN** Nyttiga fetter för kroppens celler och för hormon- och nervsystemet. Rika på magnesium som är bra för stresshantering och sömn. Bra i stället för godis.

**FULLKORNSBRÖD, FULLKORNSPASTA OCH FULLKORNSRIS** Läs innehållsförteckningarna – ingredienserna står i ordningsföljd, och mest står först. Fullkorn innebär oftast mer fibrer och näringsämnen.

**BRA PROTEIN** Ägg, fisk, magert kött som kyckling och vitt. Tofu och baljväxter: linser, ärtor och bönor.

**BRA FETT** Kallpressad olivolja, avocado, fiskolja. Smör enligt näringsterapeuten.





socker mattar ut kroppen och orsakar blodsockersvängningar. Ny forskning visar att kolhydratrik mat gör oss trötta och feta, säger hon.

Som näringsterapeut arbetar Madeleine Marcus med så kallad alternativ-

medicin. Hon menar att många av våra sjukdomar beror på näringsobalanser i kroppen och därför också kan botas med bra mat och kosttillskott.

- Kvinnokroppen är gjord för att vara gravid. Om vi får tillräckligt med näring och inte är överbelastade av stress så ska vi inte bli slitna av att föda barn.

- Men vi har stress och höga krav omkring oss i vardagen. Vid stress går det åt mer av vissa näringsämnen i kroppen än annars och det kan bli ännu mer påtagligt under en graviditet, säger Madeleine Marcus.

### ÄT SMÖR

Så kallad stenålderskost är bra basmat för småbarnsmammor som vill bli piggare och få sina hormoner i balans, menar Madeleine Marcus.

- Ät mer mat som ger energi, och som våra kroppar är gjorda för att äta: frukt, grönsaker, kött, fisk, ägg, fågel, nöter, frön och bra fetter. Kallpressad olivolja, avokado och fiskolja är bra för kroppens celler, hormoner och nervsystem.

- Dessutom går det åt mycket fett när vi ammar. Ät gärna smör, men undvik alla margariner och vanliga matoljor. De har genomgått olika processer i tillverkningen som gör att kroppen inte kan använda dem på ett bra sätt.

- Minska på all mat som ligger i burkar och paket när du köper den, för den är ofta mer raffinerad och har mer tillsatser men mindre fibrer och näringsämnen.

Det är mat med livskraft vi behöver, säger Madeleine Marcus.

- När vi återställer kroppens kemi med vitaminer och mineraler tål vi också stressen runt omkring oss bättre.

Mindre stress, solsken, motion, medicin, vila, samtal, inspiration eller bra mat - för att bli pigg igen måste man ta hand om sig själv lite grann. Också bebisen har nytta av att mamma har livsenergi

ett bra tag till. □

## LIDER DU AV PMS?

- Många kvinnor tycker att de mår sämre före mens sedan de fött barn, säger Inger Sundström, docent på kvinnokliniken vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

- Men det beror inte på några hormonella förändringar. Det har mer att göra med ökad stressbelastning. Med småbarn finns det ingen tid att dra sig undan och ta det lugnt.

- Mitt bästa råd är att sälla i programmet och ta bort någon stressfaktor. Studier visar också att det hjälper med regelbunden fysisk aktivitet. Svår PMS behandlas numera med antidepressiva mediciner.

## VARFÖR ÄR JAG SÅ TRÖTT?

- Ofta får småbarnsmammor inte sova tillräckligt, eftersom de hela tiden är på pass. Men om man känner sig stressad har man också mycket av stresshormonen kortisol i kroppen, och då har kroppen svårt att komma till ro, säger näringsterapeuten Madeleine Marcus.

■ Vitamin B12-brist kan orsaka både trötthet och depression. Det är också vanligt att sköldkörteln jobbar långsammare efter en graviditet. Man blir trött, nedstämd, stresskänslig och har svårt att gå ned i vikt. Håret ser livlöst och risigt ut.

■ Fysisk aktivitet är viktigt för den hormonella balansen, tillsammans med dagsljus och bra mat. Och ett visst mått av frihetskänsla.

## DU KAN VARA DEPRIMERAD

- Jag träffar många mammor som mår pyton, men som ändå inte kommer på tanken att de faktiskt är deprimerade, säger docent Inger Sundström.

Tillståndet har ett namn: Post Partum Depression.

■ Mår du dåligt och känner att du inte riktigt orkar med och inte håller ihop, så tala med distriktsköterskan på bvc eller med barnmorskan på mvc. De vet att sådant inte är ovanligt, och de har antingen egna psykologer eller kan skicka dig vidare.