

Fiski og sjávarfangi sleppt á meðgöngu

Fiskur og annað sjávarfang er góð uppspretta ýmissa næringarefna sem eru mikilvæg fyrir fósturþroska. Þar á meðal eru prótein, ómega-3 fitusýrur eins og DHA, joð og D vítamín. sem eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins. Fiskur er einnig einn af fáum góðum joðgjöfum í íslensku mataræði en joð gegnir mikilvægu hlutverki í fósturþroska. Því er barnshafandi konum, rétt eins og öllum öðrum, eindregið ráðlagt að borða fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku.

Á meðgöngu er aukin þörf fyrir **joð** en ráðlagður dagskammtur er 170 míkrogrömm. Nægjanlegt joð á meðgöngu er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess. Mikilvægustu joðgjafar fæðunnar eru fiskur, mjólk og mjólkurvörur. Þær konur sem borða sjaldan eða aldrei fisk og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara geta verið í hættu á að fullnægja ekki joðþörf á meðgöngu. Þunguðum konum sem borða hvorki mjólk, mjólkurvörur eða fisk er því ráðlagt að taka fæðubótarefni sem innihalda joð. Athygli er vakin á því að ekki eru öll meðgönguvítamín sem innihalda joð, mikilvægt er að vera meðvitaður um það og velja sér meðgönguvítamín sem inniheldur joð og halda áfram að taka það á meðan á brjóstagið stendur. Þungaðar konur ættu alls ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hætt er við því að slík bætiefni innihaldi efni sem geta verið skaðleg fyrir fóstrið (arsen og fleira) auk þess sem innihald getur verið breytilegt og í sumum tilfellum hættulega mikið. Ekki er ráðlagt taka meira en sem nemur ráðlögðum dagsskammti.

Langar **omega-3 fitusýrur** (sérstaklega DHA) eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins. Þessar fitusýrur er fyrst og fremst að finna í feitum fiski og lýsi. Þær konur sem borða sjaldan eða aldrei feitan fisk og nota ekki lýsi sem D vítamínjafa er ráðlagt að taka omega-3 fitusýrur (meðal annars DHA) í töfluformi. Ef kona forðast omega-3 fitusýrur sem unnar eru úr fiskafurðum er mögulegt að fá styttri omega-3 fitusýru, alfa-línólensýra (ALA) úr jurtaafurðum en hún getur að hluta til breyst í langar omega-3 fitusýrur í líkamanum.

Dæmi um uppsprettur alfa-línólensýru hjá þeim sem neyta jurtafæðis eru rapsolía, sojaolía, valhnetur, chiafræ og hörfræ.