

Fiskur er hollur

Barnshafandi konum er eindregið ráðlagt að borða fisk tvisvar til þrisvar í viku. 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, jöð og D-vítamín.

Fiskur er einn af fáum góðum jöðgjöfum í íslensku mataræði en jöð gegnir mikilvægu hlutverki í fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess. Á meðgöngu er aukin þörf fyrir jöð og þær konur sem borða sjaldan fisk geta verið í hættu á að fullnægja ekki jöðþörf á meðgöngu.



Önnur mikilvæg næringarefni sem lítið er af í öðrum mat en er að finna í fiski og öðrum sjávarvörum eru D-vítamín, og selen. Í fiskifitu er að finna omega -3 fitusýrur en þær eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins og því eykst þörfin fyrir þessa gerð fitusýra á meðgöngunni.

Algengar fisktegundir sem finnast hér við land, svo sem ýsa, þorskur, smálúða, steinbítur, skötuselur, silungur og lax, eru heilnæg fæða sem barnshafandi konur ættu að njóta sem oftast.

Hvítur fiskur eins og ýsa og þorskur er jöðríkur, feitur fiskur eins og lax og lúða er ríkur af omega fitusýrum. Því skiptir fjölbreytni í þessum fæðuflokki miklu máli

Hafa þarf í huga að fisk ætti alltaf að borða eldaðan á meðgöngu, alls ekki hráan, vegna baktería (s.s. *Listeria monocytogenes*) sem hugsanlega geta leynst í honum. Dæmi um hráan fisk er: grafinn fiskur, kaldreyktur fiskur, sushi með fiski, súrsaður hvalur og hákarl.



Kvikasilfur er aðskotaefni sem einnig ætti að forðast á meðgöngu en efnið er talið hafa neikvæð áhrif á þroska fósturs og ungra barna. Kvikasilfur finnst í mestu magni í stórum ránfiskum (túnfiski, stórlúðu, búra og sverðfiski) og hvalkjöti.

Lifur, bæði úr land- og sjávardýrum, s.s. þorsklifur, er heldur ekki ákjósanlegur matur á meðgöngu vegna mikils magns af A-vítamíni.