



vitaminvaruhuset.se®

Leverans nästa vardag. Upp till 30 % lägre pris på kvalitetsprodukter*

Barnmorskan Lisa Gårdlund rekommenderar mumomega Pregnancy till alla gravida och ammande



När man kommer som gravid till mödrvårdscentralen får man otaliga kostråd. Råden följer Livsmedelsverkets rekommendationer och är grundade på vetenskapliga rön, men de kan vara kluriga att hålla i huvudet. Inte minst när det gäller fisk.

– Det är en djungel. Man får höra: Den här sortens fisk får du äta en gång per månad, men är den odlad får du äta hur mycket du vill. Och den här sortens fisk kan du äta en gång per vecka, men inte om den kommer från Östersjön... . Det kan tyckas lätt när man ser det på pappret framför sig, men när man står där i affären och ska handla är det inte så självklart längre, säger barnmorskan Lisa Gårdlund.

Även om fler och fler gravida blir medvetna om häls fördelarna med fisk tror Lisa att många avstår från att äta det just för att råden är komplicerade.

– Det är verkligen inte bra! Fisk är ju den största källan till omega 3. För sin egen och barnets skull bör man vara noga med att få i sig de viktiga fettsyrorerna, om inte genom maten så genom ett tillskott. Jag brukar rekommendera mina patienter att använda mumomega Pregnancy. Det är ett mycket säkert och bra preparat, säger Lisa. Viktiga för fostrets uppbyggnad Forskning visar att DHA och AA är speciellt viktiga fettsyror under uppbyggnaden av fostrets hjärna och öga. 20 % av hjärnans torrsvikt och 30 % av retinans (näthinnans) torrsvikt består av just dessa två fleromättade fettsyror.

– Under fostertiden tar bebisen de fettsyror den behöver från mamman. Om hon inte får i sig tillräckligt med de viktiga fettsyrorerna så krymper hennes hjärna. Kanske är det så som naturen har tänkt sig, men man måste ju fylla på förråden också, menar Lisa Gårdlund.

Man har upptäckt ett samband mellan brist på omega 3 i blodet och förlossningsdepression hos nyblivna mödrar. I samhällen där man äter mycket fisk och skaldjur är också förekomsten av förlossningsdepressioner lägre.

– Både mamma och barn har mycket att vinna på att de här viktiga fettsyrorerna finns tillgängliga i adekvat mängd. Jag tycker att man kan börja äta mumomega Pregnancy redan när man bestämmer sig för att bli gravid, för att sedan fortsätta äta det under hela graviditeten och amningen. Och planerar man att skaffa fler barn inom kort tid så kan man gott fortsätta ett tag till.

Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i Vitaminvaruhuset.se nyhetsbrev, som distribueras med e-post varje helgfri måndag året runt. För att få det kostnadsfria nyhetsbrevet med 25 kronors värdekuponger registrera Din e-postadress på startsidan vid [Nyhetsbrev](#) eller bocka för rutan "Nyhetsbrev" i Dina [kunduppgifter](#) i nätbutiken. Artiklarna är skrivna av fristående, yrkesverksamma journalister, av specialister inom hälsa och skönhet eller av myndigheternas experter.

Registrera kostnadsfri prenumeration på [nyhetsbrev](#)
