

## **Omega-3 fitusýrur**

---

Langar omega-3 fitusýrur (sérstaklega DHA) eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fósturs. 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.