

A-vítamín

Ráðlagður dagsskammtur af A-vítamíni er 800 RJ/dag og almennt er lítil hættu á því að konur sem borða hefðbundið íslenskt fæði fái of lítið af A-vítamíni. Hins vegar er meiri hættu á að konur fái of mikið af A-vítamíni en mikil neysla á formi retínóls (yfir 3000 RJ/dag) á meðgöngu getur haft óæskileg áhrif á fósturþroska.

Lifur land- og sjávardýra og matvæli unnin úr lifur, s.s. lifrarpýlsa, lifrarpaté eða lifrarkæfa, innihalda mikið magn A-vítamíns á formi retínóls og er því ekki æskilegur matur á meðgöngu. Ekki er hættu á ofneyslu A-vítamíns á formi β -karótíns, eins og t.d. í gulrótum.

Lýsi inniheldur A-vítamín á formi retínóls. Því skal ráðleggja konum sem taka lýsi að taka ekki meðfram því fjölvítamín sem inniheldur A-vítamíni (retínól) vegna hættu á ofneyslu. Einnig er hægt að velja Krakkalýsi en það inniheldur minna A-vítamín en þorskalýsi.