

Fiskur

Barnshafandi konum er eindregið ráðlagt að borða fisk að minnsta kosti tvisvar til þrisvar í viku. Fiskur og annað sjávarfang er góð uppspretta ýmissa næringarefna sem eru mikilvæg fyrir fósturþroska, þar á meðal prótein, ómega-3 fitusýrur, jöð og D-vítamín. Þær konur sem borða sjaldan fisk geta verið í hættu á að fullnægja ekki jöðþörf og þörf fyrir ómega-3 fitusýrur á meðgöngu. Hvítur fiskur, eins og ýsa og þorskur, er jöðríkur, en feitur fiskur eins og lax og lúða er ríkur af omega-3 fitusýrum. Því skiptir fjölbreytni í þessum fæðuflokki miklu máli. Algengar fisktegundir sem finnast hér við land, svo sem ýsa, þorskur, smálúða, steinbítur, skötuselur, silungur og lax, eru heilnæm fæða sem barnshafandi konur ættu að njóta sem oftast.

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. Í einstaka sjávarafurðir safnast aðskotaefni (t.d. þungmálmar og þrávirk lífræn efni, svo sem PCB-efni), sem barnshafandi konum, konum með börn á brjósti og konum sem hyggja á barneignir er ráðlagt að takmarka. Það gildir um túnfisksteik, búra, niðursoðinn túnfisk, og hrefnukjöt. 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.