

A vítamín

Ráðlagður dagsskammtur af A vítamíni er 800 RJ/dag og almennt er lítil hætt á því að konur sem borða hefðbundið íslenskt fæði fái of lítið af A vítamíni. Hins vegar er meiri hætt 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. lifrarpylsa, lifrarpaté eða lifrarkæfa, innihalda mikið magn A vítamíns á formi retínóls og er því ekki æskilegur matur á meðgöngu. Ekki er hætt á ofneyslu A vítamíns á formi β -karótíns, eins og t.d. í gulrótum.

Lýsi inniheldur A vítamín á formi retínóls. Því ættu konur sem taka lýsi ekki að taka jafnframt því fjölvítamín sem inniheldur A vítamín (retínól) vegna hættu á að fá of mikið A vítamín. Einnig er hægt að velja Krakkalýsi en það inniheldur minna A vítamín en þorskalýsi.