

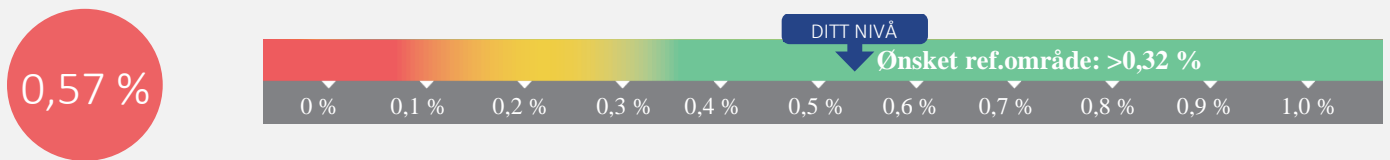
Mother's Milk DHA – Rapport

NAVN: Kari Nordmann
FØDSELSDATO: 01.01.1950
PASIENT-ID: KNordmann
PRØVE-ID:

DATO FOR PRØVETAKING: 10.04.2018
DATO FOR RESULTAT: 11.04.2018
LEVERANDØR:
KONTO: Eksempelrapport

DHA i din morsmelk

Referanseområde*: 0,2–1,2%



* Referanseområdene omfatter ca 95 % av verdiene hos ammende kvinner over hele verden. Besøk ved-siden Vanlige spørsmål (FAQ) for mer informasjon om ref.områder.

Først og fremst, gratulerer med at du ammer babyen din! Det er mange fordeler med amming for både deg og babyen, både fysisk og emosjonelt. Det er mange viktige næringsstoffer i brystmelk. Nivåene i mesteparten av brystmelken kommer fra naturen og er skreddersydd til babyens behov, men det er noen nivåer som påvirkes av hva du spiser, for eksempel næringsstoffet DHA. DHA, eller dokosaheksaensyre, er en omega-3 fettsyre som finnes i fisk. DHA er viktig for utvikling av hjernen, øynene og immunsystemet til babyen din, og kan bidra til bedre psykisk helse for deg etter fødselen.

Nivået av DHA i morsmelk (MM-DHA) er prosentandelen DHA av alle fettsyrer i brystmelken din. Som en del av en sunn livsstil bidrar en MM-DHA på >0,32 % til å gi babyen din nok av disse viktige fettstoffene, samtidig som det hjelper deg med å bevare dine egne DHA-nivåer. Arakidonsyre (AA) er en annen fettsyre som er viktig for babyens vekst og utvikling. I motsetning til DHA, kommer AA nivåene i morsmelk stort sett fra naturen, og ikke i særlig grad fra kostholdet. AA-nivået i morsmelken var 0,5 %, og ref.området er 0,2–1,0 %.

Hvis du vil oppnå og opprettholde et ønskelig MM-DHA-nivå, anbefaler vi først og fremst å spise mat som er rik på DHA, som inkluderer fisk som laks og sardiner, samt berikede matvarer som omega-3 egg. Å spise ulike typer fisk, med fokus på høyt DHA-innhold og lite kvikksølv (se vedlagt liste), minst to ganger i uken både under og etter graviditeten, er gunstig for både mor og barn. Omega-3 kosttilskudd, som fiskeoljer, er en utmerket DHA-kilde. Vi anbefaler kosttilskudd med begge marine omega-3-fettsyrer, DHA og EPA (eikosapentaensyre), men hovedmålet er å ta et kosttilskudd med minst 200 mg DHA per døgndose. Du trenger ikke å bekymre deg for kvikksølv eller annen miljøforurensning i kosttilskudd.

En annen viktig omega-3 fettsyre i kostholdet er alfa-linolensyre (ALA), som finnes i valnøtter, linfrø og chiafrø. ALA kan omdannes til DHA i kroppen, men dette skjer i liten grad hos de fleste. En økning i ALA-inntaket vil ha liten eller ingen effekt på MM-DHA-nivået. Det finnes veganske algeoljealternativer som er en god kilde til DHA for de som foretrekker plantebasert omega-3.

Mengden DHA som trengs for å øke MM-DHA-nivået til ønsket referanseområde, er forskjellig fra person til person. Mange faktorer – alder, kjønn, vekt, kosthold, genetikk, DHA-nivå i blodet under graviditeten, varighet av ammingen, paritet (antall tidligere fødsler) – kan alle påvirke kroppens reaksjon på DHA. Likevel kan vi gi et anslag, basert på vår egen forskning, over hvor mye DHA du kan trenge for å øke nivået til ønsket referanseområde fra det nåværende MM-DHA-nivået ditt. Gå til MM-DHA-kalkulatoren på [OmegaQuant.com](https://omegaquant.com) for å finne en DHA-anbefaling som passer for deg.

Snakk med helsepersonell før du endrer kostholdet. Hvis du øker inntaket av DHA, vil MM-DHA-nivået begynne å øke innen noen dager. Vi anbefaler at du måler MM-DHA-nivået på nytt hver 2. til 3. uke mens du endrer DHA-inntaket til nivået når ønsket referanseområde. Når du når det ønskede MM-DHA-nivået, anbefaler vi at du tester på nytt hver 6. måned mens du ammer og opprettholder DHA-inntaket. Du finner svar spørsmål om resultatene dine under [Vanlige spørsmål](#) (FAQ).



Mengde DHA i sjømat og kosttilskudd etter kvikksølvinnhold

Fisk og sjømat (3 oz, 85 g, 1 porsjon)	DHA (mg per porsjon)
Lavt kvikksølvnivå – spis 2–3 porsjoner i uken	
Kippers	1003
Sølvlaks (oppdrett)	740
Atlantehavslaks (oppdrett)*	680–1238
Makrell (hermetisert)	677
Ketalaks (hermetisert)	597
Pukkellaks (hermetisert)	579
Sølvlaks (vill)	559
Regnbueørret (oppdrett)	524
Rødlaks (vill)	476
Sardiner (hermetisert)	433
Lyr	383
Bukstripet bonitt	201
Tunfisk på boks (hermetisert)	190
Østers (rå)	173
Abbor	158
Torsk	131
Muslinger (fuktig varme)	124
Tilapia	111
Kongekrabbe (fuktig varme)	100
Dungeness-krabbe	96
Kamskjell	88
Steinbit (oppdrett)	59
Reker (fuktig varme)	13
Moderat kvikksølvnivå – spis opptil 1 porsjon i uken	
Albakor-tunfisk (hvit tunfisk) (hermetisert)	535
Chilensk havabbor	473
Kveite	132
Gullmakrell (delfinfisk)	96
Gulfinnet tunfisk (Ahi)	89
For mye kvikksølv – unngå	
Sverdfisk	656
Teglfisk (Mexicogolfen)	623
Hai (rå)	448
Storøyd tunfisk (Ahi)	375
Kongemakrell	193
Kosttilskudd – ta minst 200 mg DHA om dagen	
Standard fiskeolje	120
Veganske DHA-kapsler	100–350
Fiskeoljekonsentrater (mange varianter)	100–500
Torskeleverolje (teskje)	500
Standard fiskeoljekapsler	120

Kilder: Klikk på denne lenken for å se kvikksølvgrupperinger basert på veiledning fra *Food and Drug Administration og Environmental Protection Agency 2017* om å spise fisk for gravide og foreldre: <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm393070.htm> ; besøkt 26. januar 2023. Klikk på denne lenken for å se DHA-innhold basert på verdier fra USDA Nutrient Data Lab: <https://fdc.nal.usda.gov/> ; besøkt 26. januar 2023. Verdiene er for porsjoner på 3 oz (85 g) tilberedt med tørvarme, med mindre annet er angitt.

* Oppdrettslaks kan ha ulikt innhold EPA og DHA basert på fiskeføret de får. Sprague M, et al. *Scientific Reports*, 2016; 6:21892.