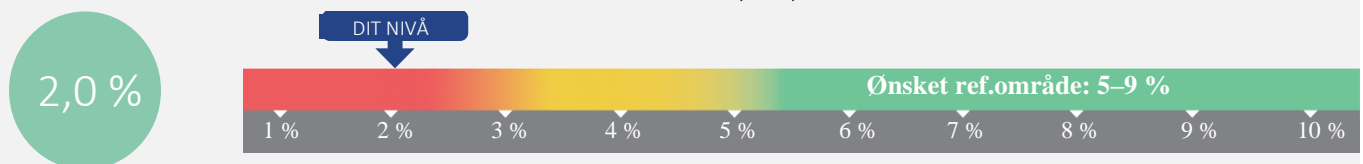


Prenatal DHA Test – Rapport

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 under graviditet

Referanseområde*: 2,2–8,7 %



* Referanseområdene omfatter ca 99 % av verdiene hos voksne amerikanere. Besøk web-siden Vanlige spørsmål (FAQ) for mer informasjon om referanseområder.

Det finnes flere viktige næringsstoffer kroppen din spesielt trenger når du prøver å bli eller er gravid, for eksempel folsyre/folat, kolin og DHA. DHA, eller dokosaheksaensyre, er en omega-3 fettsyre som finnes i sjømat og omega-3 kosttilskudd, og ofte i kosttilskudd for gravide. DHA-nivået i blodet ditt påvirkes av både naturen og hva du spiser. For kvinner som er gravide eller prøver å bli gravide, er DHA viktig fordi gravide med høyere DHA-nivåer i blodet, har lavere sjanse for prematur fødsel enn kvinner med lave nivåer. For spedbarn er DHA viktig for utvikling av hjernen, øynene og immunsystemet.

Nivået av DHA (P-DHA) under graviditeten er prosentandelen DHA av alle fettsyrer i de røde blodcellemembranene. Det gjenspeiler omega-3-statusen til kroppen din i løpet av de siste månedene, på omtrent samme måte som hemoglobin A1C gjenspeiler langtidsblodsukkeret. Som en del av en sunn livsstil bidrar en P-DHA på >5 % til å gi kroppen din nok av disse viktige fettstoffene mens du prøver å bli eller er gravid. Dette sikrer en god tilførsel av DHA for deg og babyen din gjennom hele svangerskapet.

Hvis du vil oppnå og opprettholde et ønskelig P-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 før, 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 både omega-3-fettsyrer fra fisk, DHA og EPA (eikosapentaensyre), men å ta et kosttilskudd med minst 200 mg DHA per døgndose er hovedmålet. Du trenger ikke å bekymre deg for kvikksølv eller annen miljøforurensning i anerkjente 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 P-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 P-DHA-nivået til ønsket referanseområde, er forskjellig fra person til person. Mange faktorer – alder, kjønn, vekt, kosthold, genetikk, 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 P-DHA-nivået ditt. Gå til P-DHA-kalkulatoren på 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 P-DHA-nivået ditt sakte begynne å gå opp i løpet av noen dager, men det vil fortsette å endre seg i flere måneder etterpå. Vi anbefaler at du måler DHA-nivået på nytt hver 2. til 3. måned mens du prøver å bli eller er gravid, samt etter fødselen, og at du justerer DHA- eller omega-3-inntaket ved behov. Du finner svar på vanlige spørsmål om resultatene dine under [Vanlige spørsmål](#) (FAQ) på nettstedet vårt.



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
Sølvslaks (oppdrett)	740
Atlantehavslaks (oppdrett)*	680–1238
Makrell (hermetisert)	677
Ketalaks (hermetisert)	597
Pukkellaks (hermetisert)	579
Sølvslaks (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 ammende: <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 tørr varme, med mindre annet er angitt.

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