

# Gravide reduserer sjømatinntaket i svangerskapet

**Et variert kosthold er viktig for mors helse under og etter svangerskapet og for fosterutviklingen. Den generelle norske anbefalingen er å spise mer fisk både til middag og som pålegg. En undersøkelse NIFES har gjennomført viser imidlertid at kvinner reduserer sjømatinntaket når de er gravide.**

## Sjømat – bidrar til et sunt kosthold

I det norske kostholdet er sjømat en unik naturlig kilde til de viktige marine omega-3 fettsyrene EPA og DHA, samt vitamin D og sporelementene jod og selen. Det kan være vanskelig å dekke det daglige behovet for disse næringsstoffene hvis kostholdet inneholder lite sjømat. Sjømat har også en god sammensetning av protein og inneholder lite mettet fett. Sjømat bidrar positivt til et variert kosthold, og anbefalingen om å spise mer fisk og annen sjømat gjelder også for gravide.

## Marine omega-3 fettsyrer – viktig for både mor og barn

De siste årene har det vært økt fokus på betydningen av de sunne, marine omega-3 fettsyrene, EPA

og DHA, hos gravide og ammende. DHA spiller en viktig rolle i hjernens vekst og utvikling. En god omega-3 status er viktig for gravide kvinner, siden mors lager tappes under svangerskapet for å sikre at fosteret får nok til utviklingen av sentralnervesystemet. Ny forskning tyder på at en høy omega-3 status kan redusere sjansen for å utvikle svangerskapsdepresjon hos moren.

## Lavere sjømatinntak under svangerskapet

NIFES har gjennomført en spørreundersøkelse hvor sjømatinntaket før og under svangerskapet hos 47 kvinner ble undersøkt\*. Målet med undersøkelsen var å finne ut hvor mye gravide vet om innholdet av næringsstoffer i fisk, hvor de får informasjonen fra og om de endrer kostholdet sitt som følge av informasjonen de får. Resultatene viste at kvinnene var klar over at sjømat er en god kilde til marine omega-3 fettsyrer og vitamin D, men de reduserte likevel sjømatinntaket i svangerskapet. Tidligere undersøkelser har vist at gravide i gjennomsnitt spiser rundt et halvt måltid fet fisk i uken. Konsumet til kvinnene i undersøkelsen var i tråd med dette, selv om halvparten av kvinnene oppgav at de aldri spiste fet fisk.

## Mer fokus på hva gravide kan og bør spise?

Hvor kvinnene får informasjon i fra varierer noe. Kvinnene har fått mer informasjon om B-vitaminet folat enn om vitamin D og omega-3, spesielt fra lege og jordmor. Resultatene tyder på at kvinner trenger mer informasjon om hvor viktig det er med et variert kosthold, og om at sjømat kan bidra positivt for mor og barns helse både før, under og etter graviditeten. Gravide bør få tilbud om første svangerskapskontroll så tidlig som mulig, og det er viktig at helsepersonellet har et sterkt fokus på ernæring. Gravide bør få tilbud om første svangerskapskontroll så tidlig som mulig, og helsepersonellet bør ha et sterkt fokus på ernæring.



# Women seem to reduce their seafood intake during pregnancy

**A balanced diet is important for the mother's health during and after pregnancy, and for foetal development. The Norwegian health authorities generally recommend people to eat more fish. However, despite these recommendations, a survey conducted by NIFES shows that women reduce their seafood intake when they are pregnant.**

## Seafood – part of a healthy diet

Seafood is a unique natural source of the important marine omega-3 fatty acids EPA and DHA, as well as vitamin D and the trace elements iodine and selenium. With diets low in seafood, it may be difficult to get the daily requirement for these nutrients. In addition, seafood contains important proteins and low amount of saturated fat. Thus, seafood makes a valuable contribution to a balanced diet, and the recommendation to eat more fish and seafood also include pregnant women.

## Marine omega-3 fatty acids - important for mother and child

In recent years there has been an increased focus on the importance of the marine omega-3 fatty acids, EPA and DHA, during pregnancy and in lactating women. DHA plays an important role in foetal brain development and growth. Hence, in order to ensure a sufficient supply of marine omega-3 for the foetus, the maternal omega-3

fatty acids are at risk of being depleted if these fatty acids are not provided through the diet. Recent research suggests that a high marine omega-3 status may reduce the risk of developing postpartum depression.

## Lower seafood intake during pregnancy

NIFES has conducted a survey of 47 women's seafood intake before and during their pregnancy\*. The aim of the survey was to find out whether the women knew about the nutrients in seafood, where they got their information from and whether they changed their diet as a result of the information they got. The results showed that the women knew that seafood is a good source of marine omega-3 fatty acids and vitamin D. Nevertheless, they reduced their seafood consumption during pregnancy. Previous studies have established that average seafood consumption for pregnant women is around half a portion of fatty fish per week. This survey suggests a similar consumption, although half of the participants said they never ate fatty fish.

## More focus on what pregnant women can and should eat?

Where the women got their information from varied. In general, the women received more information about the B-vitamin folic acid than they did about vitamin D or the marine omega-3 fatty acids, especially from their doctor and midwife. The results suggests that women need more information about the importance of a balanced diet, and the positive effect seafood consumption can have on health, for both mother and child before, during and after pregnancy. Pregnant women should be offered the first maternity consultation as early during their pregnancy as possible, and it is important that health personnel have a strong focus on nutrition.

