

# Jag är gravid, vågar jag äta fisk?



Fisk är alltid nyttigt, det är alla överens om! Men fet fisk som lever i förorenade vatten kan ta upp och lagra t ex dioxiner, pcb:er och kvicksilver i fett. Det är dessa ämnen som kan vara skadliga för oss.

## Vilka fiskar ska man ha koll på?

**Östersjön:** Lax, strömming, öring (mager fisk som torsk påverkas inte!)

**Vänern:** Lax, öring, sik

**Vättern:** Lax, öring, röding

**Insjöar:** Lake, abborre, gös, gädda (kvicksilver)

**Västerhavet:** rocka, hälleflundra

## Hur ofta kan man äta dessa fiskar?

Vuxna: 1 gång/vecka

Barn: 2-3 ggr/år

Kvinnor i barnafödande ålder, gravida, ammande: 2-3 ggr/år

## Jag är gravid, vågar jag äta fisk?

Absolut! Det är viktigare än någonsin då det du äter inte bara påverkar dig och din egen hälsa utan också ditt barns välmående och utveckling. Fisk innehåller vitaminer, mineraler, högvärdigt protein samt livsnödvändiga omega-3 fettsyror. Just omega-3 från fisk (DHA och EPA fettsyror) är viktigt för hjärnans utveckling.

## Vilka fiskar och skaldjur kan ALLA äta ALLTID?

Här är exempel på arter som du kan äta hur mycket som helst av:

**torsk, sej, kolja, sill, odlad lax, rödspätta, flundra, bergtunga, rödtunga, räkor, havskräftor, kummel, uer, makrill, vitling, lubb, långa, fjärsing** (det finns fler arter på [slv.se](http://slv.se)) Livsmedelsverket säger: Vill du leva hälsosamt? Äta fisk ofta, gärna 3 gånger i veckan. Ät och njut!

Mer om kostrekommendationer: [www.slv.se](http://www.slv.se) (Livsmedelsverket)

Beställ gärna vår broschyr "Fisk -livsviktig njutning" där du kan läsa mer om varför det är viktigt att äta fisk!