TRAN Z WĄTROBY DORSZA W OKRESIE CIĄŻY

Organy ds. ochrony zdrowia zalecają przyjmowanie tranu z wątroby dorsza w czasie ciąży oraz podczas karmienia piersią – przede wszystkim w celu dostarczenia do organizmu odpowiedniej ilości witaminy D i kwasów tłuszczowych omega-3.

Ilość kwasów tłuszczowych omega-3 przekazywanych płodowi przez łożysko zależy od diety matki, dlatego tak ważne jest dbanie o prawidłowe spożycie kwasów omega 3 – zarówno przed jak i w czasie ciąży. Witamina D ułatwia przyswajanie wapnia z pożywienia, co z kolei pomaga w prawidłowym rozwoju układu kostnego.

Jedna łyżeczka (5 ml) tranu z wątroby dorsza dostarcza 10 µg witaminy D, co stanowi dzienną dawkę zalecaną przez organy ds. ochrony zdrowia.

Kwas omega-3 DHA jest szczególnie ważny dla rozwoju mózgu i oczu płodu oraz – w późniejszym czasie – niemowlęcia karmionego piersią. Podczas ciąży zaleca się spożywanie minimum 200 mg kwasu DHA na dobę – poza ogólnie zalecanymi 250 mg kwasów DHA i EPA. Jedna łyżka tranu z wątroby dorsza dziennie zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na DHA.

Jeśli nie chcesz przyjmować tranu z wątroby dorsza w postaci płynnej, dobrym rozwiązaniem będą kapsułki z olejem z wątroby dorsza firmy Möller's. Möller's oferuje również wysoko skoncentrowane kapsułki kwasów omega-3 oraz wegetariański kwas omega-3 pochodzący z alg.

W razie jakichkolwiek pytań na temat żywienia dzieci porozmawiaj z pielęgniarką publicznej służby zdrowia lub skontaktuj się z infolinią Orkla pod numerem telefonu
22 06 27 88
www.mollers.no

MÖLLER'S

POLSK. 202108