TRAN TIL GRAVIDE

Helsemyndighetene anbefaler tran til gravide og ammende, først og fremst for å sikre tilstrekkelig tilførsel av vitamin D og omega-3 fettsyrer.

Mengden av omega-3 fettsyrer som overføres til fosteret via morkaken er avhengig av mors kosthold. Det er derfor viktig at mor har et tilstrekkelig inntak av omega-3 både før og under svangerskapet.

Vitamin D bidrar til opptak av kalsium fra maten og vedlikehold av benbygningen. En skje (5 ml) med tran gir 10 µg vitamin D, som er den mengden myndighetene anbefaler at man får i seg hver dag.

Omega-3 fettsyren DHA er spesielt viktig for utvikling av hjerne og øyne hos foster og barn som ammes. Anbefalingen for gravide er på minimum 200 mg DHA per dag i tillegg til den generelle anbefalingen om 250 mg DHA og EPA. En skje tran dekker dagsbehovet for DHA.

Dersom man ikke ønsker å ta flytende tran, er Möller's Trankapsler et godt alternativ. I tillegg tilbyr Möller's også høykonsentrerte omega-3 kapsler, og vegetabilsk omega-3 fra alger.

Ved spørsmål om tran eller ernæring til barn, snakk med din helsesøster eller kontakt Orkla sin forbrukerkontakt.

22 06 27 88

www.mollers.no

PETER MØLLER GRUNNLAGT 1854

MÖLLER'S

NORSK. 202108