

Omega-3

Omega-3 är en fleromättad fettsyra med långa kedjor. Den utgör tillsammans med omega-6 de två viktigaste familjerna bland fleromättade fetter. Omega-3 har positiv påverkan på hjärta och blodkärl och är därför förebyggande mot hjärt- och kärlsjukdomar. Omega-3 är även viktig för fostrets utveckling.

I omega-3-familjen finns **tre huvudmedlemmar: EPA, DHA och ALA**. De är livsnödvändiga. Det innebär att kroppen inte kan bygga dessa fettkedjor själv utan vi måste få i oss dem via maten.

EPA och DHA finns i **fisk och skaldjur**.

ALA finns bland annat i **rapsolja** och kan omvandlas till EPA och DHA.

Mat med omega-3



Rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja



Valnötter



Fet fisk som lax, makrill, sill, strömming och sardiner



Skaldjur

Rekommendationer omega-3

1 % av energin bör komma från omega-3-familjen dagligen.

Det innebär **2-3 g omega-3/dag**, varav **200 mg** bör utgöras av omega-3-fettsyran **DHA**.

För att täcka behovet gäller följande rekommendationer:

- Ät fisk 2-3 gånger i veckan
- Ät oljebaserade matfetter
- Använd rapsolja i matlagningen

För gravida som inte äter fisk kan tillskott av alg- eller fiskolja som ger 200 mg DHA per dag vara ett alternativ.

Något av nedanstående ger **dagsbehovet av omega-3**

| | |
|---|---|
| <p>För tillräckligt intag av omega-3 per dag:</p> <p><i>1-2 matsked rapsolja</i> <i>2-3 matskedar flytande margarin (raps)</i> <i>4 matskedar bordsmargarin (raps)</i> <i>5-10 valnötter</i></p> | <p>För tillräckligt intag av DHA behövs per vecka:</p> <p><i>1 portion fet fisk</i></p> <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>200 gram räkor</i> <i>1 tonfisksallad</i> <i>1 smörgås med sardin</i> <i>1 smörgås med sillbit</i> <i>3 smörgåsar med kaviar/böckling</i> |
|---|---|