

# Omega-3-Fettsäure DHA

## in der Schwangerschaft

**200 mg DHA/Tag**

unterstützen die Entwicklung des kindlichen Gehirns und der Augen

**1 bis 2 Portionen Meeresfisch/Woche,**  
am besten in Form fettreicher Arten

	mg DHA* / Portion 175 g
Sardine	2340
Hering	2174
Lachs	2021
Makrele	1293

**Wenn kein Fisch verzehrt wird:**  
supplementieren

z. B. über Kapseln mit DHA oder  
DHA-angereicherte Pflanzenöle