

Nimimerkki Kala-allergikko: Miten minä saan omega-3-rasvahappoja tarpeeksi, kun en voi syödä kalaa ollenkaan?

Nimimerkki Kala-allergikko: Olen kala-allergikko ja testannut jo pariinkin otteeseen, voinko syödä näitä kalaöljykapseleita ja ihottumaa niistäkin tulee. Miten minä saan näitä paljon esillä olevia omega-3-rasvahappoja tarpeeksi kun en voi syödä kalaa ollenkaan?

Ravitsemussuunnittelija Anu Joki vastaa:

Omega-3-rasvahappoihin kuuluvat kalasta saatavat omega-3-rasvahapot (DHA, EPA) sekä esimerkiksi rypsiöljyn sisältämä alfa-linoleenihappo. Jälkimmäisestä elimistö muodostaa EPA:aa ja DHA:ta, näin ollen kalaa syömättäkin pärjää.

Riittävä omega-3-rasvahappojen saanti varmistuu levittämällä leivälle kasvimargariinia (noin 1 tl) ja lisäämällä salattiin rypsiöljypohjaista salaattinkastiketta (noin 2 tl/annos). Jos kalaa ei pysty allergian takia syömään, voi rypsiöljyä ja kasvimargariinia käyttää hieman reilummin tai sitten lisätä esimerkiksi jogurtin sekaan muutaman saksanpähkinän.

Rypsiöljy on hyvä omegakolmosten lähde, päivittäinen tarve tyydyttyy naisilla noin 4 teelusikallisella (20 g) ja miehillä noin 2 ruokalusikallisella (28 g). Pähkinöistä ainoastaan saksanpähkinä on hyvä lähde, tarve täyttyy miehillä syömällä 45 g ja naisilla 30 g saksanpähkinöitä.

