

Äter du aldrig fet fisk?

Fet fisk är den främsta källan till omega 3-fetterna DHA och EPA.

Om du sällan eller aldrig äter fet fisk är det viktigt att du äter omega 3-rika vegetabilier som valnötter och rapsolja.

Tänk på att omega 3-rika frön (som linfrö och chiafrö) måste tuggas noga för att du ska få i dig fettet.

Fisk innehåller också zink som bidrar till en normal omvandling av fettsyror.

Därför är det viktigt att du äter tillräckligt av andra zinkrika livsmedel istället.

Zink finns bland annat i ost, quorn, fullkorn, surdegsbröd och baljväxter.