

# Preporuke za upotrebu Omega-3 masnih kiselina kod novorođenčadi i djece

## Uloge DHA u razvoju djeteta:

- Razvoj nervnog sistema
- Razvoj mozga, mentalnih i kognitivnih funkcija
- Poboljšanje psihomotorne funkcije
- Normalan razvoj vida, oštine vida i funkcije oka

## Razlozi suplementacije DHA Omega-3 masne kiseline:

- DHA Omega-3 masne kiseline su izuzetno važna strukturna komponenta cerebralnog korteksa i retine
- Ljudski organizam ne može sam da sintetiše DHA omega-3 masne kiseline
- Majčino mlijeko je važan izvor DHA, ali je direktno zavisano od majčinog unosa omega-3 masne kiseline
- 50% trudnice ne unose dovoljno omega-3 masne kiseline i zato se preporučuje suplementacija ovih masnih kiselina u toku trudnoće i dojenja
- Unos ribe je 4 puta manji od preporučenog

Saglasno sa preporukama EFSA (European Food Safety Authority) i WHO, Udruženje pedijatara u BiH je na stručnom sastanku održanom u Sarajevu, 15.02.2019. usvojilo sljedeće preporuke:

- Preporučuje se suplementacija sa DHA Omega-3 masnim kiselinama kod svih novorođenčadi, dojenčadi i male djece, do 2 godine u dozi od 100mg DHA na dan
- Kod djece iznad 2 godine preporučuje se suplementacija sa EPA+DHA omega 3 masnih kiselina u dozi od 250mg

Prof.dr. Fahrija Skokić,  
predsjednik Udruženja pedijatara u BiH

