

Omega-3 Recommendations for Pregnancy



Dawna Royall, MSc, RD
EDITOR

Recommandations sur les acides gras oméga-3 pendant la grossesse

Much has been written about the health effects of long-chain omega-3 fatty acids (ω -3 FA). As an essential nutrient, a recommendation has been established for alpha-linolenic acid (ALA), which can be used as energy or converted to other ω -3 FAs including docosahexaenoic acid (DHA). DHA is important in fetal neural and visual development, and it is considered a conditionally essential nutrient because the rate of conversion from ALA may not be sufficient to meet DHA requirements for pregnancy ([http://www.jogc.com/article/S1701-2163\(16\)00042-6/fulltext](http://www.jogc.com/article/S1701-2163(16)00042-6/fulltext)). It is unclear whether current diets provide enough DHA during pregnancy and lactation, particularly if women do not consume fish. In this issue of the *Journal*, [Arsenault Bishop and LeBlanc](#) examine ω -3 FA and fish intake in a group of pregnant women in the Moncton area. A 343-item food-frequency questionnaire that included 36 types of fish and 23 seafood products was initially validated against 4-day food records in a small group of women. Results showed that in the previous 30 days, average ($\pm$ SD) DHA intake was 237 ($\pm$ 164) mg/day, which equated to about 1.7 food guide servings of fish per week; however, note the wide SD in intake of this relatively small sample ($n = 54$ women). The researchers also used an ω -3 food-habit questionnaire and identified a number of barriers to consuming fish and shellfish including cost, lack of recipe ideas, and cooking inspiration for preparing fish. Given that this assessment was done in a coastal community, it is likely that ω -3 FA intake could be lower in pregnant women in other areas of Canada.

I would like to take this opportunity to thank our outgoing Associate Editor Nathalie Jobin, who has been coordinating French submissions for the *Journal* this past year. The *Journal* is uniquely positioned to publish articles in French that support Canadian dietetic practice. If you are interesting in learning more about this volunteer position, please contact me directly at: dawna.royall@dietitians.ca

(Can J Diet Pract Res. 2017;78:52)

(DOI: [10.3148/cjdpr-2017-018](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2017-018))

Published at dcjournal.ca on 24 May 2017

Beaucoup de choses ont été écrites au sujet des effets sur la santé des acides gras oméga-3 à longue chaîne (AG oméga-3). Une recommandation a été formulée pour l'acide alpha-linolénique (AAL), un nutriment qualifié d'essentiel qui peut être utilisé comme source d'énergie ou converti en d'autres AG oméga-3, dont l'acide docosahexaénoïque (ADH). L'ADH joue un rôle important dans le développement fœtal du système neuronal et visuel, et il est considéré comme un nutriment conditionnellement essentiel, car le taux de conversion à partir de l'AAL pourrait ne pas être suffisant pour répondre aux besoins en ADH durant la grossesse ([http://www.jogc.com/article/s1701-2163\(16\)39327-6/fulltext](http://www.jogc.com/article/s1701-2163(16)39327-6/fulltext)). On ne sait pas exactement si les régimes alimentaires actuels fournissent assez d'ADH durant la grossesse et l'allaitement, notamment chez les femmes qui ne consomment pas de poisson. Dans ce numéro de la *Revue*, [Arsenault Bishop et LeBlanc](#) se penchent sur les AG oméga-3 et la consommation de poissons chez un groupe de femmes enceintes de la région de Moncton. Un questionnaire de fréquence alimentaire comprenant 343 aliments, dont 36 types de poissons et 23 produits de la mer, a préalablement été validé en le comparant à des journaux alimentaires de 4 jours auprès d'un petit groupe de femmes. Les résultats ont montré que dans les 30 jours précédents, l'apport moyen ($\pm$ écart-type) en ADH était de 237 ($\pm$ 164) mg/jour, ce qui correspondait à environ 1,7 portion de poisson par semaine selon le *Guide alimentaire*; cependant, il est à noter que l'écart-type est élevé dans cet échantillon relativement petit ($n = 54$ femmes). Les chercheurs ont également utilisé un questionnaire sur les habitudes alimentaires pour évaluer l'apport en oméga-3. Ils ont ainsi relevé un certain nombre d'obstacles à la consommation de poissons et de fruits de mer, dont le coût et le manque de recettes et d'idées pour apprêter le poisson. Considérant le fait que cette évaluation a été effectuée au sein d'une communauté côtière, il est plausible que l'apport en AG oméga-3 soit plus faible chez les femmes enceintes d'autres régions du Canada.

Je profite de l'occasion pour remercier notre rédactrice en chef adjointe sortante, Nathalie Jobin, qui a coordonné les articles en français à la *Revue* au cours de la dernière année. La *Revue* occupe une position unique pour publier des articles en français qui soutiennent la pratique de la diététique au Canada. Si vous souhaitez en savoir davantage sur poste bénévole, veuillez vous adresser directement à moi : dawna.royall@dietitians.ca.

(Rev can prat rech diétét. 2017; 78:52)

(DOI: [10.3148/cjdpr-2017-018](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2017-018))

Publié au dcjournal.ca le 24 mai 2017

2016–2017

Editorial Board

Marcia Cooper, PhD, RD
Ottawa, ON

Karen Davison, PhD, RD
Mission, BC

Heather Keller PhD, RD
Waterloo, ON

Julia Wong, PhD, RD
Toronto, ON

Comité de rédaction

Wendy Dahl, PhD, RD
Gainesville, Florida

Nathalie Jobin, PhD, DtP
Montreal, QC

Daphne Lordly, DEd, PDt
Halifax, NS