

Fisk inte säker hjälp mot demens

Ålder. Nya rön i Uppsalastudie

Flera fiskarter i Östersjön hotade

Öregrund. Dramatisk förändring på senare år • Fiskeverket kräver kraftfulla åtgärder

Råd och rön om fisk

Lyckligt liv med fet fisk

Fiskfett kan hjälpa mot Alzheimers

Lena Hulthén

Göteborgs universitet

Fiskolja bra för hjärtat

MEDICIN. Ett dagligt tillskott av fiskolja, som innehåller omega-3-fettsyror, kan halvera risken för plötslig död bland hjärtsjuka, visar en ny italiensk forskarstudie. Forskarna lät 11 000 personer, som drabbats av hjärtinfarkt, ta en dos om ett gram

Lillsillens revansch

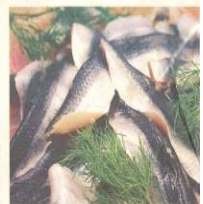
God, nyttig och billig. Det är inte för inte som strömming länge har varit en viktig del av den svenska husman-

Strömmingen (släpna harringen) är numera på till svaga fångst i Östersjön. Den är nästan identisk med sillen, det som skiljer dem är är mjölken och färgen på

Strömmingen har kallats "Östersjöns guld" och utmärkningen var tidigare en viktig del av den svenska fiskeriet. Det är en rivare som med sitt lilla

billig och blev därför en stor del av menyn för de boende nära kusten. Kanalen är det en av anledningarna till att det finns så många recept på hur man ska tillreda strömming. Man var helt enkelt tvungna att köpa på en mängd olika råvaror för att kunna variera kosten.

Skall saltad som gravad, stekt eller rökt har den varit en viktig basvarus genom åren. Ända fram till 1940-talet. På senare år har vi minskat vår konsumtion, men även i de moderna köken är strömmingen en stor tillägg. Det är en rivare som med sitt lilla



SELL ÖLL. Strömming innehåller mycket nyttiga fetter som är bra för hälsan. FOTO: MARIAN SANDÉN

Bakgrund

- Råd om fiskkonsumtion tidigare baserade på värderingar av risker och nytta var för sig
- Behov av att sammanväga risker och nytta för att ge bättre underlag för kostråd
- Behov av att förenkla råden
- Miljöanpassade kostråd



Avgränsning

- Granska metoder och underlag för risk- och nyttovärderingar
- Göra modellberäkningar för hur fiskkonsumtionen påverkar intag av vissa näringsämnen och kontaminanter
- Fokus på
- Omega-3-fettsyror och vitamin D
- Dioxiner/PCBer och metylkvicksilver, MeHg



Risk- och nyttovärderingar

- **Daly**: Disability Adjusted Life Years

- Mäter sjukdomsburda i en befolkning
- Idealet är förväntad livslängd med full hälsa (maximal hälsa)
- Nedsättning av hälsa, funktionssviker
- Både död och nedsatt/förlust av funktion

- **Qualy**: Quality Adjusted Life Years

- Antal levnadsår med full hälsa
- Alternativt mått till DALYs
- Används ofta i cost-efficiency analys, tex medicinsk behandling

Exempel

- DALY: Nederländerna
 - Ökad fiskkonsumtion från 2-3 till 4-8 ggr/månad
 - 20% minskning av livsmedelsorsakad DALY p.g.a. minskning av hjärt-kärlsjukdomar
- QUALY:USA
 - Nettovinst på 120 000 QUALY om fiskkonsumtionen ökar med 50% p.g.a. minskning av hjärt-kärlsjukdomar
 - Nettoförlust på 41 000 om fiskkonsumtionen minskar med 17%

Nyttigheter med fisk

- Bra fettsammansättning
- Omega-3-fettsyror (hjärnan, synfunktionen)
- Vitamin D (skelettet-uppbyggnad och hållfasthet)
- Selen (immunförsvar, skydd mot oxidation)
- Jod (thyroideahormoner, tillväxt)
- Vitamin E (hindrar nedbrytning av fleromättade fettsyror)

Graviditet och tidig utveckling

- **Omega-3-fettsyror behövs för normal utveckling av barnet under fosterperioden och tidig ålder**
- Ökad graviditetslängd: 1-2 dagar, dos-respons oklar
- Födelsevikt: ökad
- Synfunktion: positiv effekt, dos-respons oklar
- IQ, motorik: subtila positiva effekter påvisade, dos-respons oklar
- **0,1-0,3 g/d DHA "adekvat" tillförsel**
- Fisk 2-3 ggr/v

ADHD, dyslexi hos barn

- Några studier antyder positiva effekter av tillskott av bl.a. fiskolja
- Svårtolkade resultat
- Olika typer av tillskott: n-3-fettsyror (fiskolja), kombinationer av n-3- och n-6-fettsyror, vegetabiliska oljor med n-3-fettsyror, vitamin E

Hjärt-kärlsjukdomar

- **Fisk/omega-3-fettsyror kan minska risken för att dö i hjärt-kärlsjukdomar**
- Prospektiva kohortstudier
- Mortalitet: RR 0,85 vid 1 gång/v jämfört med <1 gång per månad
- Stroke: RR 0,87 vid 1 gång/v jämfört med konsumtion <1 gång/månad
- Interventionsstudier

Allergier, inflammatoriska tillstånd

•Allergier/atopi

Visst stöd för att intag av fisk före 1 års ålder kan minska risk hos friska

Ingen effekt av tillskott av astma

Oklart hos familjer med ökad risk

•Reumatism

Visst stöd för att fisk kan minska risk

Tillskott av fiskolja (1-7 g/d) kan lindra symptom

Demens

- **Demens**

- Minskad risk för demens i vissa kohortstudier

- Japanska interventionsstudier pekar på förbättringar

- **Schizofreni, depression**

- Samband mellan lågt intag av fisk/n-3-fettsyror och förekomst av depression

- Interventionsstudier: Tillskott an n-3-fettsyror (2-6 g/d) vid depression och liknande tillstånd har visats ha positiva effekter


Slutsatser

- En ökning av fiskkonsumtionen till 2-3 ggr/v skulle ge flera närings-och hälsomässiga fördelar
- Rek. Intag för bl.a. omega-3-fettsyror, vitamin D, selen uppnås
- Vissa fördelar för fosterutveckling, kognitiv utveckling hos barnet
- Betydelsen för neurologiska åkommor hos äldre ännu inte helt klar
- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar
- DALY-beräkningar i Holland pekar på en betydande hälsovinst
- Qaly-beräkningar: Resultaten är beroende på scenario och målgrupper (omega-3-fettsyror och MeHg)
- Hela befolkningen: hälsovinster p.g.a. minskad risk för hjärt-kärlsjukdom
- Barn och fertila kvinnor: Fördelar vid låg kontamineringsgrad

Slutsatser I Risk-Nytta rapporten

- En ökning av fiskkonsumtionen till 2-3 ggr/v skulle ge flera hälsomässiga fördelar
- Från ett konsumentperspektiv en fördel att man gemensamt tar fram en helhetsbild som belyser både risk-och nyttoaspekter

Fiskguide för gravida och ammande

FISKGUIDE för gravida och ammande	VARJE VECKA Ät 2-3 gånger i veckan – välj olika sorter	NÅGON GÅNG/ÅR
<p>De flesta fiskar man kan köpa går bra att äta.</p> <p>Den gröna listan visar exempel på fiskar du kan äta ofta, men det finns många fler.</p> <p>Den röda listan visar vilka fiskar du inte bör äta så ofta, på grund av miljöföroreningar.</p> <p>Vissa fiskar är mindre bra att äta för miljöns skull. Läs mer om fisk och miljö på vår webbplats www.livsmedelsverket.se</p>  	<ul style="list-style-type: none">• All odlad fisk• Alaska pollock• Ansjovis• Blåmusslor• Fiskbullar• Fiskpinnar• Flundra/ skrubbskädda• Hoki• Hummer• Kolja• Krabba, det vita köttet• Kräftor• Kummel <p>2-3 GÅNG/VECKA</p>	<p>Högst 2-3 ggr totalt/år (kvicksilver)</p> <ul style="list-style-type: none">• Abborre• Gädda• Gös• Haj• Lake• Rocka• Svärdfisk• Stor hälleflundra (<i>Hippoglossus hippoglossus</i>)• Tonfisk, färsk/fryst <p>Högst 2-3 ggr totalt/år (dioxin och PCB)</p> <ul style="list-style-type: none">• Strömming, även surströmming <div data-bbox="1296 1029 1798 1196" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Lax och öring från Östersjön, Vänern och Vättern och röding från Vättern (det gäller främst kvinnor som äter egenfångad fisk, eftersom dessa fiskar sällan finns i vanliga affärer.)</p></div> <p>1-2 GÅNG/ÅR</p>