

Omega Balancen – Sådan vælger du den rigtige fiskeolie

February 14, 2016 Michael Holm

Omega 3 og fiskeolie har de sidste fem år udviklet sig til det helt store buzzword indenfor sundhed.

Vi har altid vidst, at det var vigtig, at få et dagligt tilskud af fiskeolie det har aldrig været nogen hemmelighed.

Men de sidste fem år er det vrimlet frem med studier, der viser at fiskeolie spiller en langt større rolle end først antaget – især i den antiinflammatoriske proces.

Hvor vi før i tiden antog, at antioxidanterne var vigtigst og f.eks. fiskeolie var en God støtte til antioxidant tilskud, må vi i lyset af den nye Forskning sande, at det forholder sig omvendt – af den simple årsag, at indholdet af langkædede Omega 3 fedtsyrer fra fisk og især forholdet imellem disse Omega 3 fedtsyrer og Omega 6 spiller en afgørende rolle for cellernes evne til, at optage næring, og hvis ikke cellernes næringsoptag fungerer optimalt så hjælper det ikke noget at vi fylder blodbanerne op med tonsvis af antioxidanter.

Imidlertid har der på det seneste også været en del studier, der har dømt Omega 3 ude. Nogle har påvist dårlige resultater og andre slet ingen resultater.

Spørgsmålet der står tilbage er så, hvorfor er der studier der viser forebyggende og til tider direkte mirakuløse resultater ved indtag af Omega 3, når andre slet ingen effekt viser ?

Kan det hænge sammen med, at i takt med at de gavnlige effekter af fiskeolie bliver mere og mere udtalte så dukker der også flere og flere Omega 3 tilskud op på markedet af en diskutabel kvalitet ?

Det spørgsmål valgte Dr. Paul Clayton og Dr. Stella Ladi, at dykke ned i og deres resultater blev i september sidste år publiceret i Journal of The Royal

Society of Medicine.

Clayton og Ladi's rapport vælger at gå tilbage til udgangspunktet for Omega 3's opdagelse – nemlig inuitternes kostsammensætning.

Som de siger – inuitternes kost bestod af andet og mere end hvad der er proppet ned i en fiskeoliekapsel og nogle af de næringsstoffer kan spille en afgørende rolle.

Et af de næringsstoffer er fedt og olieopløselige polyfenoler, der produceres af den samme alge, der producerer Omega 3 fedtsyrerne og sidenhen spises af krebs, fisk og havdyr og til slut blev fortæret af inuitterne.

Disse polyfenoler har ikke blot vist sig, at være den bedste antioxidant til beskyttelse af Omega 3 – men har i sig selv en kraftfuld antiinflammatorisk virkning. Imidlertid forsvinder de i den raffineringsproces som fiskeolien går igennem når den bla. renses for tungmetaller og giftstoffer.

Studiet konkluderer videre, at hvor langt de fleste Omega 3 olier på markedet idag udelukkende er beskyttet af Vitamin E (alpha tocopherol) så udgør dette et alvorligt præstations problem, fordi at Vitamin E alene, ikke blot er en dårlig antioxidant overfor Omega 3 men faktisk kan øge oliens oxidering. Ved, at tilsætte fiskeolien polyfenoler sammen med Vitamin E kan man derimod sikre olien imod harskning.

Sagen er, at Omega 3 fedtsyrerne er op til 36 timer om, at blive optaget men da fiskeolie er meget sart overfor oxidering påvirkes det meget nemt når der kommer ilt til og det er i denne proces, at det ofte går galt fordi, at olierne ofte kun er beskyttet af Vitamin E.

Derfor kan du også stå med den friskeste nyproducerede og fine fiskeolie – men i det øjeblik den indtages og udsættes for ilt vil den begynde at oxidere. Dette problem er iøvrigt ikke kun tilstede ved indtagelse, men også hver gang du åbner pakningen.

Men tilsætter man f.eks. Koldpresset jomfru olivenolie, der er rig på olieopløselige polyfenoler får man både ultimativ beskyttelse af fiskeolien og de bedste ingredienser fra inuitterne's og middelhavsdiæten.

Medierne har i den seneste tid gjort et stort nummer ud af, at lave såkaldte totox tests på fiskeolie for, at vise hvilke olier, der er friske og hvilke olier

der er harske.

Disse totox tests af det færdige produkt er i lyset af det nye studie intet værd. Olien kan være fin ren og frisk når pakningen åbnes fordi, at den holdes fri for ilt – men i det øjeblik den åbnes vil den olie der kun er beskyttet af Vitamin E begynde at harske kraftigt. Samtidigt vil olier der er tilsat olieopløselige polyfenoler fra f.eks. olivenolie per automatik have et højere totox tal end olier uden olivenolie. Årsagen hertil skal findes i, at olivenolie modsat fiskeolie ikke er et raffineret produkt og dermed vil score højere på totox. Du kan derfor helt enkelt ikke se på totox testen hvor frisk fiskeolien er, medmindre du tager den test før produktet bliver blandet.

Da totox testen altså favoriserer de olier, der hurtigst oxiderer efter åbning og indtagelse er konklusionen, at den i bedste fald er vildledende. Hele tanken om totox testen påmindrer vel mest af alt om dilemmaet med ORAC skalaen, der skulle indikere styrken af antioxidanter i fødevarer og som ikke længere bruges fra officielt hold fordi, at den har vist sig at være upræcis og misbrugt. Men, hvordan finder du så det fiskeolie tilskud, der virker ? Der er rettesnorer som du kan anvende både basseret på Clayton og Ladi's rapport og den eksisterende øvrige forskning :

- 1). Lugt og smag. Hvis olien lugter harsk og smager harsk, så er den harsk.
- 2). Hold dig fra olier, hvis eneste beskyttelse er Vitamin E. Vælg en olie, der udover Vitamin E er tilsat olieopløselige polyfenoler f.eks. fra koldpresset olivenolie.
- 3). Få lavet en Omega 3/6 balance test som er det eneste der sort på hvidt kan afklare om det produkt du bruger rent faktisk virker.