

# Derfor må du spise omega-3

Det kommer stadig nye påstander om omega-3s helsebringende effekt. Vi har ved eksperters hjelp gått gjennom de ulike påstandene.

## HELSE

Tekst: **Jorun Gaarder**  
jga@dagbladet.no

– At vi trenger omega-3 er det ikke noen tvil om. Vi får i oss for mye omega-6 i dag, så vi bør øke omega-3-inntaket, det er helt sikkert, sier seniorforsker Astrid Nilsson ved matforskningsinstituttet Nofima.

Det er hovedsakelig fettsyrene EPA og DHA i marin omega-3 som gir helsegevinst. De norske kostrådene lyder på et ukentlig

inntak av 200 gram feit fisk, eller 12 påleggsporsjoner. EUs mattrykksorgan EFSA har anbefalt et daglig inntak av 0,25 til 0,5 gram EPA og DHA for friske personer.

### Spis fisk

– Kostrikskudd er ikke noe erstatning for å spise fisk, men et supplement. Spis feit fisk så mye du orker, så slipper du å spise kostrikskudd, sier Gjermund Vogt, forsker på fett og oljer ved Nofima på Ås.

Omega-3s virkninger er et pop-

ulært forskningsfelt.

– Et søk på Pubmed på omega-3 i dag viser 10 900 publiserte artikler, forteller lege og indremedisiner Fedon Lindberg.

Det er en overbevisende årsaksammenheng mellom lange, flerumettede fettsyrer og død av såkalt koronar hjertesykdom, slår Nasjonalt råd for ernæring fast i sine kostråd. Når det gjelder kreft i tykk- og endetarmen og hjerneslag er det en sannsynlig sammenheng med omega-3.

– Med tid og stunder vil det nok

komme sikker dokumentasjon på at omega-3 hjelper mot flere ting, sier forskningsdirektør ved Nasjonalt institutt for ernærings- og sjematforskning (NIFES), Livar Frøyland.

### Grense

Han har på oppdrag for Vitenskapskomiteen jobbet med et forskningsprosjekt for å utrede om det finnes en øvre grense for hvor mye omega-3 det er trygt å ta.

– Opp til 6,9 gram daglig er det ikke funnet noen negative konsek-

**Eksperters om omega-3**



**GJERMUND VOGT,**  
forsker.



**FEDON LINDBERG,**  
lege og indremedisiner.



**ASTRID NILSSON,**  
seniorforsker.

### God bein- og muskelhelse

DHA er viktig for å opprettholde god bein- og muskelhelse. Det er også viktig for å hindre muskelsvinn. Enkelte forskningsrapporter har også hevdet at det kan ha en muskelbyggende effekt i store doser. Dette er imidlertid omstridt.

### Sentralnervesystemet

I nervesystemet vårt er det EPA og DHA-fettsyrer.  
– DHA er viktig for utviklingen av sentralnervesystemet, og vi trenger litt påfyll underveis, sier Nilsson.  
– For å vedlikeholde dette trenger vi omega-3-fettsyrer hele livet, sier Vogt.

### Prematur fødsel og lav fødselsvekt

Gravide kvinner som spiser fisk til middag og som pålegg flere ganger i uka, har lavere risiko for å få barn med lav fødselsvekt (under 2500g) sammenliknet med kvinner som sjelden eller aldri spiser fisk, viser en studie fra Folkehelseinstituttet publisert i fjor.

# 3

## Inflammasjonsdempende effekt

Omega-3 kan ha en viss inflammasjonsdempende effekt. For mye omega-6 kan imidlertid gi en betennelsesliknende tilstand i kroppen.

- Omega-3 og omega-6 konkurrerer om å bli omsatt til virkestoffer i kroppen, sier Nilsson.

- Det gjelder å ha en riktig balanse. Slik kostholdet er i dag, hvor vi spiser for mye omega-6, har alle en betennelsesliknende tilstand i kroppen. Dette kan gi andre følgesykdommer, i verste fall mulighet for utvikling av kreft, sier Vogt.

Det er denne betennelsesdempende effekten til omega-3 som kan bedre muskel- og leddplager. Pasienter med revmatisme har en kronisk betennelse i leddene, som fiskefettet kan dempe. Dyreforsøk har vist at omega-3 bedrer fleksibiliteten i ledd. Det er også indikasjoner på at omega-3 bedrer eksem, som psoriasis.

- Huden vår trenger mer omega-3 vinterstid, og tørr hud tyder på at vi trenger dette, sier Fedon Lindberg.

venser, men det er ikke satt en fast grense i Norge. EFSA slår fast at opptil fem gram daglig er trygt, sier Frøyland.

Noen flerumettede fettsyrer kan ikke kroppen produsere selv, og vi må tilføre disse gjennom kosten. Dette gjelder både omega-3 og omega-6. Sistnevnte får vi imidlertid mer enn nok av gjennom kosten, og det er fare for at det kan bli en ubalanse mellom omega-3 og -6. Fett isolerer også mot kulde nå når vi går inn i de kjøligere månedene.

## Hjernen og mental helse

Hjernen består mye av de marine omega-3- fettsyrene, spesielt DHA. 60 prosent av hjernen vår består av fett og en tredjedel av dette er omega-3 og -6.

Når hjernen utvikles, i fosterstadiet og i tidlige leveår, trenger den omega-3- fettsyrer for å bedre den kognitive utviklingen. Derfor er det viktig at mor under svangerskapet og i perioden hvor hun ammer får nok omega-3 slik at det er nok reserver til fosteret og senere til barnet.

- EPA og DHA har en mulig gunstig effekt på depresjon og mental helse, sier Nilsson. Hun sikter til Nasjonalt råd for ernæring sin liste over mulig positive effekter.

## Alzheimer og demens

Noen nyere forskningsrapporter har vist at omega-3 kan ha en virkning på alzheimer og demens, men dette er ennå ikke bevist.

- Om du har en god helsestilstand, kan dette hjelpe deg om du blir syk. Det hjelper ikke å begynne å spise omega-3 når du er 75 år, da er toget gått, sier Vogt.

- Alzheimer er ikke på lista over det som er bevist at omega-3 hjelper mot, sier Nilsson og viser til EUs mattrykkelhetsorgan EFSA sin liste.

” Spis feit fisk så mye du orker, så slipper du å spise kosttilskudd.

Gjermund Vogt, forsker på fett og oljer ved Nofima på Ås

## Hjerte- og karsykdom

EU fastslår at omega-3 har gunstig effekt på hjerte- og karsykdom og kan redusere risikoen for å utvikle dette. Nasjonalt råd for ernæring slår fast at det er en overbevisende sammenheng mellom omega-3 og død av koronar hjertesykdom.

- De marine fettsyrene har en god forebyggende effekt hele livet. Det er viktig å få gode kostvaner når du er ung, sier Vogt.

Omega-3 bedrer også blodsløpet. Det røde blodstoffet, hemoglobin, består av omega-3. De lange omega-3- fettsyrene er svakt blodfortynnende, og kan derfor hindre blodpropp. Triglyseridene i blodet senkes av omega-3. Slik kan også nok omega-3 hindre hjerneslag.

- Hvis du går på det blodfortynnende middelet Marevan, bør du snakke med lege om hvor mye fiskeolje du bør ta, sier Vogt.

## Bedrer synet

Netthinna består også av DHA-fettsyrer. Cellene i øyet fornyes hele tida. For bedre å ivareta synet er det viktig å jevnlig tilføre omega-3.