

## Marifunc – Hvorfor er fisk så sundt?

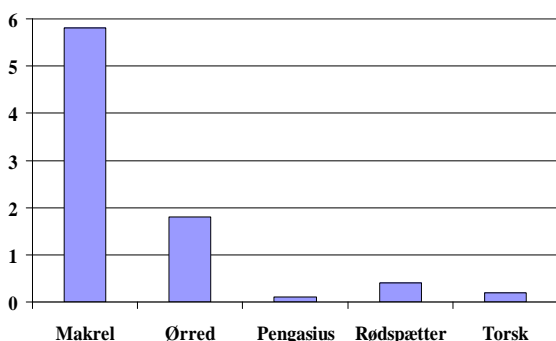
### Baggrund/formål

Marifunc er et Nordisk netværk bestående af 25 eksperter med en videnskabelig eller industriel baggrund indenfor marine funktionelle fødevarer. Netværket har i et større projekt gennemført litteraturstudier og indsamlet viden, der beskriver, hvorfor fisk er så sundt – samt om det er lige meget, hvilke fisk man spiser.

### Er det lige meget hvilke fisk, man spiser?

Der er stor forskel i fedtindholdet og i omega-3 indholdet i de forskellige fiskearter. Det totale omega-3 indhold pr g fisk bestemmes dels af fiskens fedtindhold og dels af sammensætningen af fedtet.

Indhold af omega - 3 (g/100g)



Begge påvirkes af hvilket livsstadie fisken er i (f.eks. om den er gydemoden), samt ikke mindst sammensætningen af fiskens føde under dens opvækst. Vi bliver, hvad vi spiser, og det gælder også for fisk. De fleste fisk danner nemlig ikke selv omega-3 fedtsyrer.

Omega-3 fedtsyrer er det, der hyppigst nævnes, når sundhedsværdien af fisk omtales; men 95–99,9% af fisken er andet end omega-3 fedtsyrer. Indtagelse af fisk og fiskeprodukter giver vigtige stoffer som protein, peptider, taurin, vitamin D og mineraler (som f.eks. selen og jod). Det er faktisk disse andre gavnlige stoffer i fisken, som Marifunc-projektet har haft størst fokus på.

### Fisk og sundhedseffekter – hvad vides?

#### Veldokumenterede effekter:

- Forebyggende effekt på udvikling af hjerte-kar-sygdomme (især hos patienter, som har haft et hjertetilfælde)
- Blodtrykssænkende (1-2 mm Hg) ved højt indtag
- Reducerer fedt (triglycerider) i blodet

#### Mindre veldokumenterede effekter:

- Afhjælper gener fra leddegigt hos nogle patienter
- Reducerer forekomst af for tidlig fødsel
- Reducerer fødselsdepressioner
- Høj DHA-tilførsel til fosteret under graviditet medfører langtidsfordele i relation til intelligens, hukommelse, opførsel/adfærd (søvn, aggressivitet, depression og opmærksomhed)
- Indikation på reduktion af astmatilfælde og andre kroniske lungesygdomme
- Indikation på reduktion af forekomst af tarmkræft
- Reduktion af vægttab samt forbedring af helbredstilstanden hos cancer-patienter
- Indikation på reduktion i forekomst af Type-1 diabetes hos børn

### Hvad anbefales?

Det anbefales, at der indtages 200-300g fisk om ugen. I gennemsnit indtager voksne danskere imidlertid kun 147g og børn kun 77g om ugen.

**Spis fisk min. 2 gange/uge - og mindst den ene gang bør det være fed fisk!**

Der er også ulemper i form af små mængder miljøgifte, som f.eks. dioxin og kviksølv, men det er så lidt, at de rigeligt opvejes af fordelene ved at spise fisk.

### Konklusioner:

- Fisk er en sund og næringsrig fødevarer
- Fisk indeholder mange sundhedsgavnige stoffer; men effekterne af omega-3 fedtsyrerne er de mest veldokumenterede
- For bedre at kunne dokumentere sundhedseffekter af andre komponenter i fisk, vil det være nødvendigt med yderligere forskning

### Samarbejdspartnere:

Se [www.marifunc.org](http://www.marifunc.org)

### Yderligere oplysninger:

Seniorforsker Charlotte Jacobsen, [cja@aqua.dtu.dk](mailto:cja@aqua.dtu.dk)

