



Omega-3 fettsyrer i norsk oppdrettsslaks



NIFES

Helseeffekter og innhold

- Det er dokumentert at de lange, flerumettede omega-3-fettsyrene (EPA og DHA) motvirker hjerte/kar-sykdom
- EPA og DHA er viktige for utviklingen av sentralnervesystemet hos fosteret, inkludert hjernen.
- Forskning viser også at marine omega-3-fettsyrer kan være viktige for å motvirke diabetes type 2 og fedme.
- Fettsyresammensetningen i norsk oppdrettslaks har endret seg betydelig de ti siste årene. Dette skyldes i all hovedsak at fiskemel og fiskeolje i stor grad er byttet ut med planteprotein og planteoljer i fiskefôret.
- Innholdet av EPA og DHA i filet fra norsk oppdrettslaks er redusert fra 27.4 mg/g til 11.5 mg/g (58 % reduksjon) fra 2005 til 2015, men fra 2011 – 2015 har endringen vært liten.
- Oppdrettslaks er fremdeles en av de beste kildene til EPA og DHA i kostholdet vårt. Det er i hovedsak bare filet av makrell og sild samt tran og fiskeleverprodukter som har et høyere innhold av disse fettsyrene. Mager fisk og skaldyr inneholder mindre EPA+DHA enn laks, men betydelig mer enn kylling og svin. Dagens oppdrettslaks har mer enn 20 ganger mer EPA+DHA enn for eksempel kylling, kjøtt og egg.

Anbefalinger

- Det blir ikke gitt spesifikke anbefalinger i Norge for inntak av EPA og DHA, bortsett fra at gravide bør spise 200 mg DHA per dag. Det gis heller ikke anbefalinger knyttet til forholdet mellom omega-6 og omega-3-fettsyrer i kosten.
- Internasjonalt er det gitt anbefalinger knyttet til inntak av EPA og DHA. Det europeiske mattrygghetsorganet (EFSA) anbefaler at friske voksne inntar 250 mg EPA+DHA per dag for å forbygge hjerte/kar-sykdommer, og de anbefaler gravide å innta 100-200 mg DHA i tillegg til dette.
- En porsjon oppdrettslaks (150 gram) i 2016 vil i gjennomsnitt gi 1,8 gram EPA og DHA. Dette dekker behovet i en uke (EFSA). For gravide vil det dekke behovet for fire dager.
- Vi trenger også omega-6 fettsyrer, men det er svært mange kilder til dette i kostholdet. Dagens laks inneholder betydelig mer omega-6 fettsyrer enn tidligere, og nå gir den like mye omega-6 fettsyrer som omega-3 fettsyrer.



Fiskehelse

- Laksen har også behov for EPA og DHA fra fôret. Fettsyresammensetningen i fôret til laksen kan påvirke motstandsdyktigheten mot virus, bakterier, parasitter og andre potensielle helseproblemer.
- I 2014 lå nivået av EPA og DHA i kommersielt fôr til laks i Norge i gjennomsnitt på 23,2 g/kg fôr. Nyere forskning viser at dette nivået er tilstrekkelig for å gi god vekst og overlevelse, opprettholdelse av DHA-status i viktige organer, og en robust fisk som tåler utfordrende oppdrettsbetingelser i sjøen.

DELVIS FINANSIERT AV FHF



Les mer på nifes.no