



 **folkhälsan**

Fisken i de nya näringrekommendationerna

Susanna Strandback, sakkunnig i kost och
hälsa Folkhälsan

Mag i livsmedelsvetenskaper, leg
näringsterapeut



Näringsrekommendationer

- Den sjätte upplagan av de nordiska näringsrekommendationerna publicerades den 20 juni 2023 (NNR2023).
- De nya näringsrekommendationerna innehåller nu ett bredare utbud av vetenskapliga rekommendationer om mat som är gynnsam för både hälsa och miljö.
- Den publicerade rekommendationen är starkt baserad på den senaste vetenskapliga forskningen
- Huvudbudskapet i rekommendationerna detta: gynna en växtbaserad kost, minska köttkonsumtionen **och ät mer fisk**.

Finländska näringsrekommendationer



- De nya nordiska näringsrekommendationerna fungerar som grund för att förnya de nationella näringsrekommendationerna.
- Utkast 30.5.2024 endast på finska, remissrunda
- Nya finländska näringsrekommendationer presenteras 27.11.2024

De nationella näringsrekommendationerna syftar till att förbättra nutrition och folkhälsa på befolkningsnivå, samt för beslutsfattande, planering av åtgärder och forskning på området kring ett hälsofrämjande och hållbart livsmedelssystem. Dessutom ligger de till grund för produktutveckling inom livsmedelsindustrin, implementering av mattjänster och utbildning inom området.

NNR 2023 huvudbudskap

Grönsaker, frukt och bär, 500–800 g per dag eller mer.

Baljväxter (ärter, bönor och linser) och potatis som en betydande del av kosten.

Minst 90 g fullkorn per dag (i torrsvikt).

Fisk, föredra hållbara fiskbestånd, ca 300–450 g per vecka, varav minst 200 g är fet fisk.

Ur hälsosynpunkt inte mer än 350 g rött kött per vecka; ur miljösynpunkt bör rött kött ätas betydligt mindre än denna mängd. Köttprodukter så lite som möjligt. Att minska rött kött bör inte leda till en ökning av konsumtionen av fjäderfäkött.

Cirka 3,50 till 5 deciliter fettfria och magra mejeriprodukter per dag. Måttlig användning av mjölkprodukter rekommenderas för att säkerställa tillräckligt intag av näringsämnen och av hälsoskäl.

Minst 25 g vegetabiliska oljor (t.ex. rapsolja) för att säkerställa tillräckligt intag av essentiella fettsyror, mindre smör och tropiska oljor (t.ex. kokosolja och palmolja).

Nötter 20–30 g per dag, inklusive frön.

Fisk och hälsa

- Fisk och skaldjur bidrar med flera vitaminer och mineraler som många inte får tillräckligt av idag, som D-vitamin, selen och jod.
- Fet fisk bidrar dessutom med essentiella fettsyror.
- Fisk och skaldjur ingår i de kostmönster som är förknippade med lägre risk för sjukdom och för tidig död



Fet fisk

- Långkedjiga omega-3-fettsyror, eikosapentaensyra (EPA) och dokosahexaensyra (DHA), finns särskilt i fet fisk, som lax, regnbåge, röding, siklöja, strömming och sik.
- Den genomsnittliga konsumtionen av **fisk och skaldjur** i Finland är 27 g/dag för kvinnor och 36 g/dag för män.
- Moderns fiskkonsumtion under graviditeten har ett positivt samband med barnets kognitiva utveckling.



Hälsaspekter

- Fisk och skaldjur innehåller långkedjiga fleromättade **omega-3-fettsyror**, **protein**, **D-vitamin**, **vitamin B12**, **jod** och **selen**. Fet fisk innehåller också **A-vitamin**.
- Det som främst bidrar till hälsoeffekterna av konsumtion av fet fisk är de fleromättade omega-3-fettsyrorna tillsammans med effekten av att **andra animaliska proteinkällor ersätts av fisk** (Torfadóttir and Ulven, 2024).
- Fetthalten och innehållet av andra näringsämnen varierar mellan olika arter av fisk, särskilt mellan feta och magra sorter, men också beroende på fiskens föda och när på året fisken fångats. Näringsinnehållet mellan vildfångad och odlad fisk kan också skilja sig (Torfadóttir and Ulven, 2024).

Hälsaspekter

- Det finns stark evidens för sambandet mellan fiskintag och **minskad risk** för hjärt- och kärlsjukdomar. Den samlade evidensen visar också att fiskintag kan bidra till att **förebygga** kranskärlssjukdom, stroke och metabolt syndrom samt **minska dödligheten** i hjärt- och kärlsjukdom, kranskärlssjukdom, hjärtinfarkt och stroke samt minska total dödlighet (Torfadóttir and Ulven, 2024).
- Data från studier med kosttillskott med fiskolja och långa fleromättade omega-3-fettsyror stödjer resultaten om sambandet mellan fiskintag och flera av de studerade hjärt- och kärlsjukdomsrelaterade hälsoutfallen. Evidensen kring sambanden mellan kosttillskott med fiskolja och hälsoutfallen är dock svagare än mellan **fiskkonsumtion** och hälsoutfall. (Torfadóttir and Ulven, 2024).

Hälsaspekter

- Det finns stark evidens för att fiskintag bidrar till att minska risken för **nedsett kognitiv funktion, som demens och Alzheimers sjukdom** (Torfadóttir and Ulven, 2024) .
- Det finns ett samband mellan ett högre fiskintag och biomarkörer för metabolt syndrom i form av **lägre nivåer av plasmatriglycerider** samt **högre HDL-kolesterolnivåer** (Torfadóttir and Ulven, 2024).

Negativa hälsoaspekter

- Fisk kan innehålla miljögifter, exempelvis metylkvicksilver, dioxiner, PCB och PFAS (Torfadóttir and Ulven, 2024, Livsmedelsverket, 2015c)).
- Efsa (Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet) arbetar med en risk- och nyttovärdering om fisk som de avser att publicera 2026.
- Alger kan vara näringsrika, men kan även innehålla oönskade ämnen. Det finns idag inte tillräckligt med evidens för att ge kostråd om alger.

Fisk och miljö

- Fångstmetoden, fiskbeståndets vitalitet och produktionsmetoderna för odlad fisk påverkar miljöbelastningen
- Klimatpåverkan från inhemskt uppfödd regnbåge är vanligtvis mindre jämfört med regnbåge som föds upp annanstans.
- I Finland är naturlig fisk från insjövatten generellt sett de bästa fiskalternativen ur miljösynpunkt
- WWF:s fiskguide kan användas vid val av hållbar fisk



Fiskrekommendation i finländska utkastet



- 300-450g tillredd fisk per vecka (hälsoargument)
- varav minst 200g fet fisk
- Variera fiskarterna
- Välj fisk som fiskats eller odlats på ett hållbart sätt och kommer från hållbara bestånd (miljöargument)

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?



Varierar lite i de nordiska länderna

- Danmark: 350 gram/vecka
- Sverige: 2-3 gånger/vecka
- Norge: Välj fisk och skaldjur till middag två till tre gånger i veckan och gärna som tillbehör/pålägg
- Finland: 300-450g tillredd fisk per vecka (samma som NNR)



Take home message Öka fiskintaget!

- Nuvarande konsumtion:
- 27 g/dag för kvinnor=189 g/vecka
- 36 g/dag för män=252 g/vecka

Finns utrymme att öka 110-260 g/vecka

Källor:

- Nordic Nutrition Recommendations 2023, Integrating Environmental Aspects, Nordic Council of Ministers www.norden.org
- SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET 2024, Luonnos 30.5.2024 www.vrn.fi
- Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen, Hanteringsrapport www.slv.se