

Fina fiskens fett

Att äta mer fisk och skaldjur kan göra underverk för hjärnan. Fiskfettet är särskilt värdefullt för gravida och människor med psykiska störningar, men bra för alla som bara önskar några fler megabyte.

AV EVA ANSELL

Det är fascinerande att det vi äter i så hög grad kan påverka hur vi är som människor. Vår föda påverkar inte bara vårt utseende och vår energi, utan även de mentala egenskaper som gör oss till dem vi är. Att det är bra att äta fisk har man vetat länge och sedan några år är fiskens fettsyror och deras inverkan på människan ett hett forskningsområde. Den ena studien efter den andra bevisar nu fiskfettets förtjänster.

En av dem som bedriver forskning kring det goda fettet i fisk är professor Birgitta Strandvik, som är verksam vid Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus och Göteborgs universitet.

– Fiskfettsyror har oerhört viktiga funktioner i kroppen, framför allt i hjärna och nervvävnad. De styr mycket av nervfunktionerna och är också viktiga för ögat, för att vi skall kunna se ordentligt och för funktionen i många av kroppens organ, säger Birgitta Strandvik.

Faktum är att våra hjärnor i hög grad består av fett. Hela sextio procent av hjärnans torrsvikt består av fett, och en av de viktigaste fettsyrorerna är DHA som framför allt finns i fisk.

Att tillföra fettsyror från fisk – de som med ett samlingsnamn kallas omega 3 – kan förbättra minnet och minska risken att utveckla Alzheimer. Vissa undersökningar talar för att fettsyror hjälper vid ADHD och depression.

Fiskoljor har också en positiv effekt på hjärtat och det finns studier som anger att man kan bli mer koncentrerad av att äta djur från havet. Av någon anledning är

fiskar och skaldjur bättre än människor på att bilda de fettsyror som är så viktiga för oss.

Kvinnor som väntar barn och ammar har extra mycket att vinna på att äta fisk, men uppskrämda av alla larm är det många som tvekar. Professor Birgitta Strandvik menar att det trots allt är viktigare att få i sig omega-3, än att undvika miljögifter.

– Men det är självklart allra bäst om vi slutar att förorena våra hav så att vi vågar äta mer fisk. Utan fiskfettsyror står vi oss ganska slätt.

Hon forskar bland annat på hur omega-3 påverkar blivande mammor, deras foster och barn.

– Hjärnan anläggs framför allt i slutet av graviditeten och under amningen. Då går det över massor av långa fettsyror från mamman till barnet. Barnet är helt beroende av hur mycket mamman har i sig för att få tillräckligt.

Brigitta Strandvik studerar tillsammans med ett team i Borås hur för tidigt födda barn utvecklas i förhållande till mammornas intag av fiskfettsyror. Hon berättar också om en studie från USA som nyligen publicerats, där barnen följts upp till skolåldern. I den studien fann man skillnader i barnens utveckling som talar för att gravida kvinnor behöver fisk mer än två gånger i veckan för att deras barn ska utvecklas optimalt.

DET ÄR NU INTE BARA BARNEN som behöver vissa fettsyror för att få en bra hjärna. Deras mödrar behöver dem också. Det finns undersökningar som visar att en kvinnohjärna kan krympa upp till fem procent i volym under graviditet och amning, vilket kan bero på att de fettsyror som barnet behöver ”hämtas” från mammans hjärna. Det här skulle i så fall kunna förhindras genom att mamman ser till att äta tillräckligt med rätt sorts fettsyror. Nya studier visar att mammor som äter för lite av dem

löper större risk att bli trötta, nedstämda, få svårt att koncentrera sig och drabbas av förlossningsdepression.

ATT DET FINNS EN KOPPLING MELLAN omega-3 och psykisk hälsa i allmänhet är tydligt.

– Det finns studier som tyder på att fettsyror har god effekt vid depression, schizofreni och vid bipolära sjukdomar som manodepression, säger Birgitta Strandvik.

Andra som kan bli hjälpta av fiskfettet är barn med ADHD. De barnen är impulsiva, får ofta raseriutbrott, har svårt att koncentrera sig och sitta still.

– Det finns vissa undersökningar som visar att åtminstone en tredjedel av barnen med ADHD blir bättre av att få ett tillskott av omega-3-fettsyror, säger Birgitta Strandvik.

Hennes kollega, psykologen Sven Östlund vid Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg, bedriver forskning kring det fettsyratillskott som heter eye q, och som säljs i Life-butiken. Han ser eye q som en möjlighet för föräldrar till barn med misstänkt ADHD att hjälpa sina barn medan de väntar på utredning.

– Vi har mer än ett och ett halvt års kö för barn som ska utredas, vilket medför stora påfrestningar rent psykiskt för både barn och föräldrar. Jag rekommenderar dem att prova en enkel och naturlig behandlingsform, som är minst lika effektiv som läkemedel, säger Sven Östlund.

Det finns också anledning att locka barn som har läs- och skrivsvårigheter att äta mer fisk, eller ge dem ett kosttillskott regelbundet.

– Även för de barnen har man sett en viss effekt. För en del barn med läs- och skrivsvårigheter har man till och med sett en dramatisk effekt, säger Birgitta Strandvik. ■

Fakta om fettsyror

Fleromättat fett är hälsosammare än mättat fett och kan minska risken för sjukdomar i hjärta och kärl genom att minska halten av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet.

De viktigaste fleromättade fetterna är omega 3 och omega 6. Till skillnad från andra fettsyror produceras dessa inte av kroppen, utan vi måste få i oss dem via maten. Omega 3 och omega 6 behövs bland annat för att hjärnan och ögonen ska utvecklas och fungera samt för att kroppen ska kunna bygga och reparera celler. Dessa fettsyror påverkar även blodtrycket, njurarna och immunförsvaret.

Omega 3 minskar blodets levringsförmåga och minskar på så sätt risken för blodpropp. För foster och små barn är omega 3 och 6 nödvändiga för att de ska växa och utvecklas normalt.



OMEGA 3 FÖR ÖGA OCH HJÄRNA

EPA och DHA är två livsviktiga fettsyror som ingår i omega 3-familjen. Dessa fettsyror spelar en viktig roll för syn, koordination, inlärning och koncentration och ingår bland annat i produktserier som **Efalex**, **Eye Q** och **Mor EPA**.

OMEGA 7 FÖR HUD OCH SLEMHINNOR

Friska slemhinnor är grunden för vårt välbefinnande. När de är i form uppstår inte besvär som torrhet, värk och överkänslighet vid beröring. För att hålla sig välmående behöver slemhinnorna rätt näring i form av fettsyror, antioxidanter, vitaminer, proteiner och kolhydrater. Omega 7 är en fettsyra som kroppen själv kan producera men mängden minskar med åldern och genom stress och dålig kost. Membrasin, ett kosttillskott för torra och sköra slemhinnor, innehåller Omega 7 från havstornbär samt andra kroppsnödvändiga fettsyror och cellskyddande ämnen E-vitamin, betakaroten och växtsteroler.

VISSTE DU ATT...

dagens fiskolja är tillverkad av hela fisken, inte bara av fiskens lever som fiskeleverolja, och har därför en annan sammansättning. Koncentrationen av de viktiga långa fleromättade fettsyrorerna är fyra gånger högre i fiskolja än i fiskeleverolja.