



Hvad er omega-3 fedtsyrer?

Omega-3 er hjertesunde umættede fedtsyrer. De findes primært i fiskeolier, men også i planter.

Der findes tre typer af omega-3 fedtsyrer:

- **DHA** og **EPA** er langkædede omega-3 fedtsyrer - primært fra fede fisk.
- **ALA** forkortelse af Alfa-linolensyre - primært fra planteolier, nødder og frø.

Alle tre typer af omega-3 fedtsyrer er livsvigtige, da kroppen ikke selv kan danne dem og du skal derfor have dem via din mad.

Hvis du ikke spiser fisk, kan du spise mad, der indeholder ALA.

Kroppen kan bruge ALA til at danne EPA og DHA.

Det er dog svært helt at erstatte omega-3 fra fisken, da det kun er en meget lille del ca. 4% af ALA, som kroppen omdanner til de langkædede omega-3 fedtsyrer (EPA og DHA).

Hvor meget omega-3 skal du spise?

Hjerteforeningen anbefaler alle hjerte-karpatienter, at spiser omega-3 fiskeolier gennem maden.

Den anbefalede mængde er 450 g fisk pr. uge og de 300 g bør komme fra fede fisk (sild, laks, makrel, hellefisk, ørred, sardiner). Dette giver et indtag på ca. 7 g omega-3 fedtsyrer om ugen.

ALA findes i blandet andet i hørfrø, rapsolie, valnød, alger, chiafrø, grønkål, spinat og andre grønne bladgrøntsager.

5 gode grunde til fisk

EPA og DHA virker positivt på dit hjerte og kredsløb:

1. De udvider karrene, så blodtrykket sænkes.
2. De modvirker blodets sammenklumpningsevne og forebygger dermed blodpropper.
3. De mindsker risikoen for åreforkalkning og dermed blodpropper.
4. De er med til at stabilisere hjerterytmen.
5. De sænker koncentrationen af triglycerid i blodet, men kan øge både HDL og LDL-kolesterol
6. Fisk indeholder protein, som er godt for musklerne.

Fisk har også et højt indhold af andre vigtige næringsstoffer D-vitamin, jod og selen.

Fisk beskytter derfor mod udviklingen af hjerte-karsygdom ud over det, som kan forklares alene med indholdet af omega-3-fedtsyrer.

Fiskeolietilskud

Nyere kliniske studier har vist, at der ikke er nogen effekt af et dagligt tilskud af omega-3 fiskeolie i forhold til at forebygge hjerte-karsygdom hverken hos raske eller personer med høj risiko for at udvikle hjerte-karsygdomme. Desuden reduceres sygelighed og dødelighed heller ikke ved indtag af fiskeolietilskud.

Indhold af DHA og EPA i forskellige fisk og fiskeprodukter

Fisk og fiskeprodukter	Indehold af EPA+DHA pr. 100g
Makrel, rå	2,3
Sild, rå	1,9
Sild, marineret	1,8
Makrel i tomat, dåse	1,8
Sildepostej	1,3
Ørred, regnbue, rå	1,3
Laks, atlantisk, vild, rå	1,3
Laks, atlantisk, opdræt, rå	1,1
Rødspætte, rå	0,6
Torskerogn, dåse	0,4
Skrubbe, rå	0,4
Reje, kogt, dybfrost	0,3
Tun i olie, dåse	0,3
Torsk, filet, rå	0,2

Indhold af ALA i forskellige planteolier og produkter

Nogle planteolier har et højt indhold af ALA, mens andre planteolier slet ikke indeholder ALA, som fx solsikkeolie.

Fødevarer	g pr. 100 g	g pr. spsk. (14 g)
Hørfrøolie*	53,3	7,5
Valnøddeolie	10,4	1,5
Rapsolie	9,03	1,3
Mayonnaise	7,4	1,0
Sojaolie	6,9	1,0
Remoulade	3,4	0,5
Smørbart blandingsprodukt, 80% fedt	1,9	0,3
Majsolie	1,0	0,1
Oliveolie	0,6	Mindre end 0,1
Smør	0,5	Mindre end 0,1
Vindrukerneolie	0,5	Mindre end 0,1
Sesamolie	0,4	Mindre end 0,1
Jordnøddeolie	0,1	Mindre end 0,1
Solsikkeolie	0	0

*Hørfrøolie har et meget højt indhold af ALA, men i en mængde der gør at du skal være varsom med at spise det i større mængder.

SIDE 2/2