

## Meiri fisk á borð ungra fjölskyldna

Lengi hefur verið tröllatrú á fiski hér á landi og hafa margir leitt líkur að því að það sé einmitt fiskinum og lýsinu að þakka hversu heilsuhraust og langlíf þjóðin hefur verið. Mikil og almenn fiskneysla var lengi vel eitt megineinkenni á mataræði Íslendinga og árið 1990 mældist hún hærri en í nokkru öðru Evrópulandi. Frá 1990 til 2002 dróst fiskneyslan aftur á móti saman um 30% og hefur nú nálgast það sem gengur og gerist í öðrum löndum Evrópu. Rannsóknir hafa sýnt að fiskneysla of þungra 20-40 ára Íslendinga er enn minni en meðalneysla sama aldurshóps samkvæmt landskönnun, og það sama á við um neyslu ávaxta og grænmetis. Þess vegna er mikilvægt að finna leiðir til að bæta mataræði þessa hóps.

Undanfarin ár hefur Rannsóknarstofa í næringarfræði (RÍN) stýrt samevrópskri rannsókn, SEAFOODplus YOUNG, en meginmarkmið rannsóknarinnar var að auka þekkingu á áhrifum fisks og næringarefna úr sjávarafurðum á heilsu og koma í veg fyrir sjúkdóma hjá ungum evrópskum fjölskyldum. Með SEAFOODplus YOUNG fengust mikilvægar upplýsingar um áhrif fisks á heilsu ungra fullorðinna Evrópubúa í ofþyngd. Fjöldi vísindagreina hafa birst úr niðurstöðum verkefnisins og enn fleiri eru væntanlegar. Verkefnið hefur einnig verið uppspretta frekari rannsókna, m.a. hafa langtímaáhrif slíkrar meðferðar verið könnuð hér á landi nýlega með góðum árangri. Mikilvægt er að styðja við fleiri verkefni af þessu tagi.

### Hollusta fisks

Næringargildi fiskmetis einkennist af miklu magni próteina í hæsta gæðaflokki, mjúkri fitu sem inniheldur langar ómettaðar fitusýrur og vítamínur, stein- og snefilefnum sem finnast í fáum öðrum matvælum. Fita sjávardýra er mjúk, þ.e. ómettuð, ólíkt harðri fitu landdýra. Fiskifita er einnig frábrugðin annarri mjúkri fitu, eins og sojaolíu eða ólífúolíu, því hún inniheldur mjög langar fitusýrukeðjur sem plöntuolíur hafa ekki. Mikilvægastar eru svokallaðar EPA og DHA en báðar tilheyra ómega-3 fitusýruflokki. Ómega-3 fitusýrur hafa verndandi áhrif gegn hjartsláttartruflunum, minnka samloðun blóðflagna (og þar af leiðandi áhættu á blóðtappa) og lækka blóðþrýsting. Einnig lækka þær þríglýseríð í blóði, en hækkuð þríglýseríð í blóði geta aukið áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum og heilablóðfalli. Eins benda rannsóknir til að fiskifita geti haft góð áhrif á bólgu- og ónæmissvörun líkamans.

Fiskur sem hluti af mataræði getur aukið þyngdartap fólks sem þarf að léttast en niðurstöður úr SEAFOODplus YOUNG sýndu meðal annars að einstaklingar sem fylgdu

orkuskertum matseðli í 8 vikur sem innihélt fisk eða fiskolíu léttust meira en þeir sem ekki höfðu sjávarafurðir á matseðli, þrátt fyrir að orkuskerðingin hafi verið sú sama. Niðurstöðurnar sýndu einnig að fiskolía minnkar insúlínónæmi, og þar með líkur á fullorðinssykursýki, og meiri lækkun þríglýseríða sást hjá þeim sem fengu fisk en hjá þeim sem ekki fengu fisk.

### **Lítið þyngdartap skiptir máli**

Tíðni ofþyngdar og offitu hefur aukist mikið undanfarna áratugi, í nánast öllu löndum heimsins og í öllum aldurshópum og eru helstu ástæður þess taldar vera lélegt mataræði og aukið hreyfingarleysi. Ísland er þar engin undantekning, en aukningin í tíðni offitu hér er svipuð því sem sést í öðrum vestrænum ríkjum. Margsinnis hefur verið sýnt fram á að of feitir einstaklingar eru í aukinni áhættu á að þróa með sér ýmsa langvinna sjúkdóma, s.s háþrýsting, hátt kólesteról, sykursýki 2, efnaskiptavillu, hjarta- og æðasjúkdóma og nokkrar tegundir krabbameina. Það er því ekki af fegurðarsjónarmiðum sem við viljum grípa inn í þessa þróun í tíðni offitu því fylgikvillarnir hafa mikil áhrif á heilsu einstaklinga og samfélagið í heild.

Þyngdartap, fengið með bættu mataræði og aukinni hreyfingu, getur minnkað, eða komið í veg fyrir, þá heilsutengdu áhættuþætti sem fylgja offitu og oft sést heilsufarslegur ávinningur eftir aðeins 5% þyngdartap. Maður heyrir því oft fleygt að allir sem léttist þyngist aftur að lokum en rannsóknir hafa sýnt að töluverður hluti fólks viðheldur 5-10% þyngdartapi til langs tíma, sem er nóg til að bæta heilsuna verulega þrátt fyrir að kjörþyngdarmörkum sé ekki náð.

Það getur þó reynst mörgum erfitt að losna við umframþyngd, ef eintaklingur hefur þróað hana með sér á annað borð. Því er mikilvægt að stemma stigu við þróuninni snemma og reyna þannig að minnka hættu á fylgikvillum síðar meir. Ungir fullorðnir eru þarna mikilvægur markhópur. Með því að endurskoða mataræði þeirra og koma í veg fyrir þróun of mikillar líkamsþyngdar má trúlega einnig hafa áhrif á mataræði og minnka líkur á þróun offitu meðal barna þessa fólks en rannsóknir hafa sýnt að sterk tengsl eru milli mataræðis foreldra og barna þeirra. Á síðustu áratugum hefur hlutfall of þungra og of feitra barna aukist og fjölmargar erlendar rannsóknir hafa sýnt að börn sem glíma við vandamál tengd offitu á upphafsárum ævi sinnar er í meiri hættu á því að þróa fylgikvilla offitu snemma á ævinni og munu að öllum líkindum glíma við sömu vandamál á fullorðinsárum.