

Næringsstoffer i Nordøstatlantisk makrell



N I F E S
NASJONALT INSTITUTT
FOR ERNÆRINGS- OG
SJØMATFORSKNING

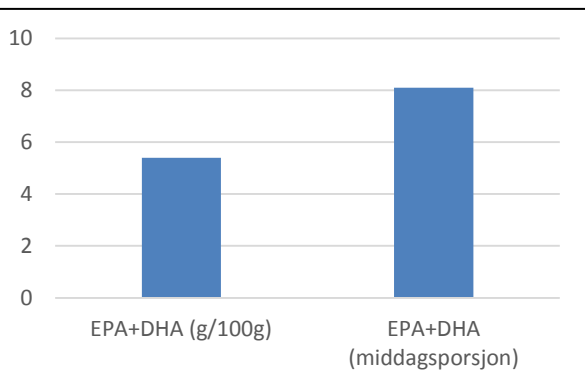
Nordøstatlantisk MAKRELL (*Scomber scombrus*) er en pelagisk fisk rik på flere viktige næringsstoffer. Makrell er en fet fiskeart og inneholder mye marint omega-3 fett, men den er også en god kilde for vitamin D og jod, samt for proteiner.

FETT

Fettinnholdet i makrellen varierer i løpet av året og makrellen som fangstes på høsten inneholder mest fett. Innholdet av de marine omega-3 fettsyrene EPA og DHA var 4.9 gram per 100 gram. Det betyr at en påleggsporsjon med makrell (30g), dekker flere dagers behov for dette sunne omega-3 fett.

VITAMIN D

Innholdet av vitamin D i makrellen var i gjennomsnitt 4 mikrogram per 100 gram. Anbefalt daglig inntak av vitamin D er både for barn og voksne 10 mikrogram per dag. Så en middagsporsjon (150g) bidrar med 60% av ditt daglige vitamin D behov.



Anbefalinger for fet fisk

Helsedirektoratet anbefaler et ukentlig inntak på 300-450 gram sjømat og at minst halvparten skal være fra fet fisk. **Analyseresultatene fra dette prosjektet viser at Nordøstatlantisk makrell bidrar med flere viktige næringsstoffer i det norske kostholdet**

JOD

Mengden jod i makrellen var i gjennomsnitt 23 mikrogram per 100 gram. Det er få kilder til jod i det norske kostholdet. En middagsporsjon (150g) med makrell dekker omtrent 25% i forhold til anbefalt inntak daglig jodinntak på 150 mikrogram.

Om prosjektet

Prøver av Nordøstatlantisk makrell er samlet inn fra 14 ulike fangstområder i Norskehavet. Dette for å fremskaffe et representativt utvalg for spiselig del gjennom hele fangstsesongen. Målet har vært å dokumentere innholdet av enkelte næringsstoffer i nordøstatlantisk makrell. Fiskeri- og havbruksnæringsens forskningsfond (FHF) har finansiert prosjektet etter initiativ fra næringen. For flere detaljer om dette samarbeidsprosjektet mellom FHF og NIFES kan du lese rapporten «Næringsstoff i sild og makrell» FHF# 900663.

Næringsstoffer i Norsk vårgytende SILD (*Clupea harengus*)

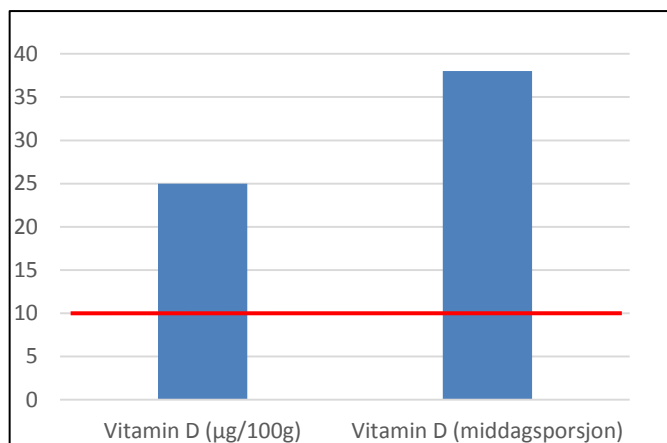


N I F E S
NASJONALT INSTITUTT
FOR ERNÆRINGS- OG
SJØMATFORSKNING

Norsk vårgytende sild (NVG sild) er en pelagisk fisk rik på flere viktige næringsstoffer. Sild er en fet fiskeart og inneholder mye marint omega-3 fett og vitamin D, men den er også en god kilde for jod i kostholdet vårt.

VITAMIN D

Sild er en viktig kilde for vitamin D og resultatene fra dette prosjektet viser at NVG sild inneholder 25 mikrogram vitamin D per 100 gram. Det betyr at 100 gram sild vil bidra med mer enn dobbelt så mye vitamin D som dagsbehovet på 10 mikrogram hos både barn og voksne .



Anbefalinger for fet fisk

Helsedirektoratet anbefaler et ukentlig inntak på 300-450 gram sjømat og at minst halvparten skal være fra fet fisk. **Analyseresultatene fra dette prosjektet viser at NVG sild er en helt unik kilde for vitamin D i det norske kostholdet.**

FETT

Fettinnholdet i sild var gjennomsnittlig 17 gram per 100 gram. Innholdet av de marine omega-3 fettsyrene EPA og DHA var 2.1 gram/100 gram. Det betyr at en middagsporsjon med sild bidrar med rikelige mengder av sunt omega-3 fett.

JOD

Sild inneholder i gjennomsnitt 18 mikrogram jod per 100 gram. Hvis du spiser 150 gram sild til middag dekker det nesten 20% av anbefalt inntak på 150 mikrogram jod per dag.

Om prosjektet

Prøver av Norsk vårgytende sild ble samlet inn fra åtte ulike fangstområder i Norskehavet. Dette for å fremskaffe et representativt utvalg for spiselig del gjennom hele fangstsesongen. Målet har vært å dokumentere innholdet av enkelte næringsstoffer. Fiskeri- og havbruksnæringsens forskningsfond (FHF) har finansiert prosjektet etter initiativ fra næringen. For flere detaljer om dette samarbeidsprosjektet mellom FHF og NIFES kan du lese rapporten «Næringsstoff i sild og makrell» FHF# 900663.