



---

Næringsrettet FoU for en bærekraftig  
og lønnsom sjømatnæring i vekst



# Sjømat og human helse

## – FHF's innsats på området

---

Merete Bjørgan Schrøder, Dr. scient.  
Fagsjef FHF

## Helseeffekter av sjømat

- Felles satsingsområde i FHF
- Forankret i både villfisk- og havbrukssektoren

## Hva vet vi egentlig om sjømat?

### Etablert kunnskap:

- Beskytter mot hjerte- kar sykdommer



### Mindre etablert kunnskap:

- Mental helse, hjerneutvikling, kognitiv utvikling, adferd, depresjon, diabetes, med mer



### Usikkert:

- Kreft, fedme, beinskjørhet, demens



# Svært få studier gjort på sjømat

- Søk i den større databasen PubMed viser
  - Over 862 intervensjonsstudier har blitt gjort med **fiskeolje** i verden
  - Omtrent 394 av disse er kliniske intervensjonsstudier med **mennesker**
  - Bare 8 kliniske intervensjonsstudier (spiseforsøk) har blitt gjort med **sjømat**



# Sammendrag fra "helhetssyn på sjømat"

Helsepåstand	Danmark 2003	Storbritannia 2004	EFSA 2005	USA 2006	Norge 2006	Sverige 2007
<b>Hjerte kar</b>	+++	+++	+++	+++	+++	+++
<b>Mental helse</b>	0	i.v	0	+	+	++
<b>Graviditet</b>	+	+	+	+	+	++
<b>Diabetes</b>	i.v	i.v	i.v	0	i.v	i.v
<b>Kreft</b>	0	i.v	0	0	0	0
<b>Fedme</b>	i.v	i.v	i.v	i.v	i.v	i.v
<b>Balansert diett</b>	+++	+++	+++	+++	+++	+++

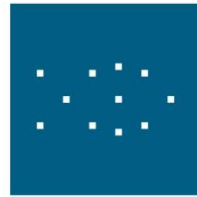
Nytt område

Økt styrke

+ noe dokumentasjon; ++ dok; +++ etabl dok;

## Sjømat og helse – FHF's satsing

- Dokumentasjon av **effekter og årsakssammenhenger mellom inntak av sjømat og human helse**
  - Helseeffekter hos folk flest
  - Forebyggende mot folkesykdommer (diabetes, fedme, mental helse)
- Fisk som helhetlig kilde til enkeltkomponenter samt interaksjon mellom enkeltkomponenter



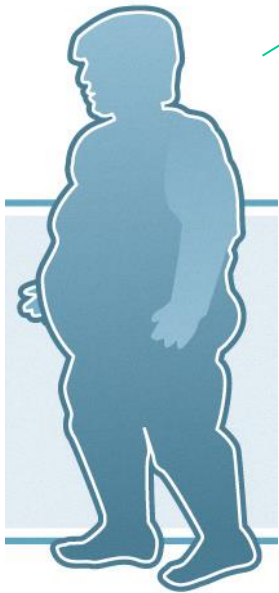
N I F E S

NASJONALT INSTITUTT  
FOR ERNÆRINGS- OG  
SJØMATFORSKNING

Kan mager og fet fisk bedre  
metabolsk og mental helse  
hos mennesker?



To hovedtema:



Fedme/metabolsk syndrom

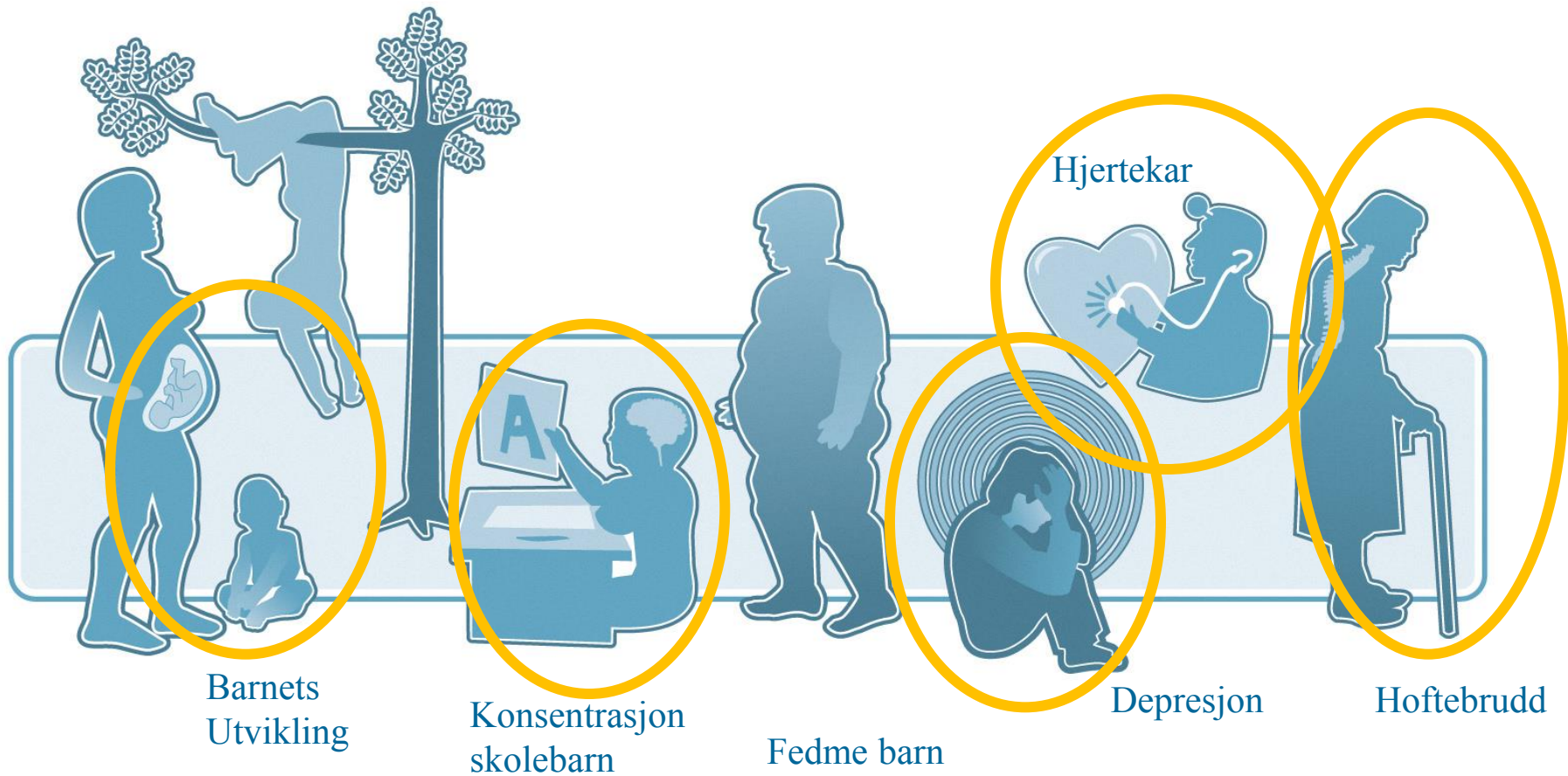


Læring/hukommelse



# Sjømat og helse-programmet

1. Effekten av inntak av fisk på utviklingen av metabolsk syndrom, diabetes type II og hjerte-kar sykdom
2. Effekten av høyt inntak av laks og torsk på glukosetoleranse når det gjelder immunsystem og lipidmetabolisme hos friske voksne og barn/unge
3. Termisk effekt og graden av metthet fra fiskemåltider versus kjøttmåltider og undersøke betydningen av bakgrunnsdiett på diettindusert termogenese
4. Undersøke om økt fiskeinntak sammenliknet med kjøtt øker bevegeligheten, muskelmassen og styrken hos skrøpelige eldre.
5. Undersøke effekten av inntak av sild og makrell på læringsevne hos små barn i Tyskland
6. Undersøke effekten av spiseforsøk med fet fisk på læringsevne hos norske skolebarn med lavt sjømatinntak
7. Undersøke betydningen av sjømatinntak på ernæringsstatus og fødselsdepresjon hos mødre og betydningen av morens sjømatinntak for barnets utvikling



## Næringsrettet FoU

