

Frisk med Fisk utan Risk

Den 7 feb arrangerade projektet SeaWin och landsbygdsnätverkets tematiska grupp för fiske och vattenbruk en konferens på Kungliga Vetenskapsakademien om sjömatens betydelse för hälsa och miljö. Flera forskare medverkade och var överens om att vi både ur klimatsynpunkt och näringsynpunkt bör äta mer sjömat. De olika presentationerna handlade om vilken sorts sjömat, för vem och hur man kan ta hänsyn både till näringsvärde och till klimatpåverkan.



Sjömat är nyttigt och mer sjömat är nödvändigt

Det gemensamma budskapet var att sjömat är nyttig och bra mat som vi behöver äta mer av. Ur näringsynpunkt och klimatsynpunkt behöver vi öka andelen fisk, skaldjur och även kanske alger m.m. i vår kost. Det finns vissa föroreningar i fet fisk, t.ex. lax och sill från Östersjön och andra feta sötvattensarter. Men det är endast små barn och kvinnor i fertil ålder som har särskilda kostråd för sådan fisk. De positiva hälsoeffekterna av fisk och annan sjömat är väldigt stora. En ökad konsumtion och en variation av både feta och magra fiskarter var det gemensamma rådet.

I inledningen citerades en nyligen publicerad rapport från The Lancet Commission. Tre viktiga slutsatser i rapporten är:

- Sjömat är viktigt för en framtida hållbar och hälsosam matförsörjning
- Konsumtionen av sjömat är globalt i genomsnitt hög men fortfarande låg i många länder
- Stor ökning av sjömatproduktion krävs för att möta ökat behov

Lyssna gärna till ett [inslag i Dagens Eko från konferensen](#).

Vilka var där?

Konferensen samlade ett 60-tal deltagare. Flera stora matvarukedjor var representerade bland deltagarna tillsammans med myndigheter och näringsdepartementet samt universitet och miljöorganisationer.

Begreppet sjömat

Seafood har länge varit ett begrepp på engelska. På svenska har vi ofta pratat om fisk och skaldjur eller ibland bara sagt fisk, när vi egentligen menar mat som kommer från hav och sjö. När vi nu börjar använda alger och andra vattenlevande organismer blir samlingsnamnet sjömat ett sätt att inkludera den helheten.

Grundfrågorna belysta från många håll

Några frågor som låg till grund för hela dagen var:



– Hur kan en hållbar ökning av sjömats-konsumtion ske i Sverige utan att det blir på bekostnad av hälsa och miljö?

– Vilka är hälsofördelarna och hur kan dessa samt risker kommuniceras?

Frågorna belystes ur många olika synvinklar. Hanna Eneroth och Emma Halldin Ankarberg från Livsmedelsverket presenterade fakta kring risk och nytta av sjömat och skälen till varför vi behöver äta mer av den, även om det också finns anledning för barn och kvinnor i barnafödande ålder att inte äta fet fisk från Östersjön så ofta. Friederike Ziegler från RISE visade på ett pedagogiskt sätt hur man kan belysa både näringsinnehåll och klimatpåverkan av sjömat. Ostron (!) visade sig vara bäst näringsmässigt men fick minuspoäng när det gäller klimatpåverkan. Makrill, sill, strömming och abborre hamnade i gruppen med högst näringsvärde och samtidigt lägst klimatpåverkan. Men tar man hänsyn till strömmingens innehåll av föroreningar, eftersom den är en fet fisk från Östersjön, bör vissa delar av befolkningen var försiktiga med den.

Flera olika forskare belyste sedan både hälsofördelar och hälsorisker med främst lax och sill.

Miljöaspekterna av sill var ytterligare ett ämne. Enigheten var stor om att hälsofördelarna med fisk och annan sjömat är större än de nackdelar som finns med vissa arter fångade i specifika områden. Generellt gäller också att odlad fet fisk innehåller betydligt lägre halter av de föroreningar som finns i vildfångad lax och regnbåge. Huvuddelen av svensk konsumtion av fisk är importerad och där är den norska laxen totalt dominerande. Lise Madsen från Köpenhamns universitet presenterade många intressanta fakta kring odlad lax. En vanlig, och felaktig, uppfattning är att odlad lax från Norge innehåller antibiotika. Sedan mitten av 90-talet

Patrik Rönnbäck från Uppsala Universitet belyste fritidsfiskets betydelse för konsumtionen av sjömat i Sverige. Den kan tyckas liten men med de data som finns kring de 1,4 miljoner svenskar som säger att de fiskar minst en gång per år handlar det om nästan 10 000 ton som fiskas upp och sedan konsumeras, vilket motsvarar ungefär 10% av svensk årlig fiskkonsumtion.

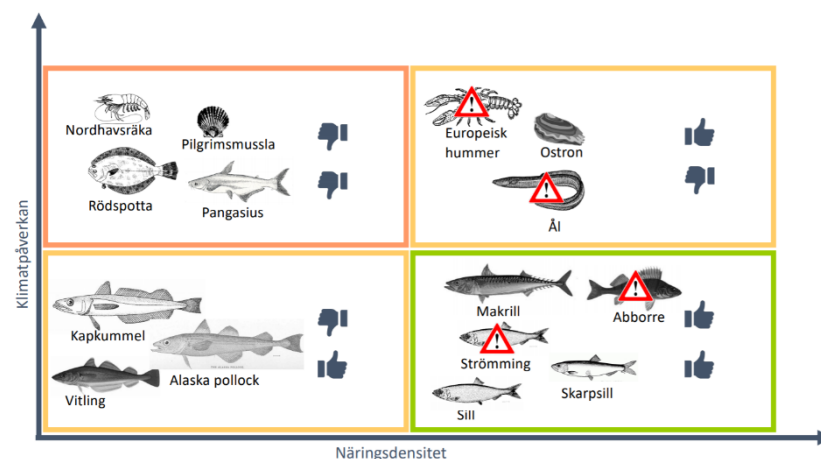
En intressant presentation handlade om nya arter och råvaror. Kristina Bergman från RISE menade att det finns stora möjligheter att öka vår konsumtion av sjömat genom att lära oss att tillaga arter som idag inte uppskattas för humankonsumtion som id, braxen, mört etc. Vi kan också med fördel lära oss att äta främmande invasiva arter där ett högt fisketryck är positivt som t.ex. svartmunnad smörbult, japanska ostron och kungskrabban (som är på väg längs Norges kust). Även helt andra arter och ovanliga organismer som Tångsjöborre, Valthornssnäcka, Sjögurka, Sockertång och andra alger har en stor potential.

Sjömatens plus och minus En studie av sjömatens näringsvärde och klimatpåverkan gjord av RISE presenterades av Friederike Ziegler. Där analyserades innehållet av 22 viktiga positiva näringsämnen och 2

”negativa” dvs salt och mättat fett i olika sorters sjömat.

Samtidigt, för att belysa miljöeffekter, gjordes en livscykelanalys av de analyserade arterna. Den innefattade fiske/odling, process/förädling, transport, butik, hushåll och avfall.

Arrangerade endast efter stigande index för näringsvärdet (näringsdensitet)



hamnade arterna i följande ordning alaska pollock > torsk > lax > makrill/sill/skarpsill > ostron. Men lägger man till klimatpåverkan som en vertikal axel i ett diagram ändras ordningsföljden något. De arter som har högst näringsdensitet och samtidigt låg inverkan på klimatet hamnar i det nedre högra hörnet och de med relativt lågt näringsinnehåll och samtidigt stor negativ inverkan på klimatet hamnar i det övre vänstra hörnet. De utropstecken som markerar vissa arter beror på t.ex. väldigt höga halter av vissa mineraler eller vitaminer eller innehåll av miljögifter.

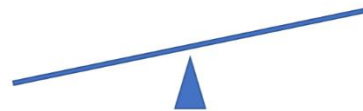
Men innehåller inte fisk en massa miljögifter, eller i alla fall Östersjöfisk?

Naturligtvis kom dessa frågor upp. De negativa nyheter och fakta som finns får ofta mkt större utrymme än positiva effekter. Samtidigt vet vi att det finns föroreningar som dioxin och PFAS i Östersjön och insjöar som gör att fet fisk från de områdena kan ha negativa hälsoeffekter, om de äts i för stora mängder. Livsmedelsverkets rekommendationer är att barn och kvinnor i barnafödande ålder endast ska äta fet fisk från Östersjön eller insjöar några gånger per år. För resten av befolkningen är rekommendationen en gång i veckan. Dessutom går det ju bra att äta magra fiskarter från de här områdena.

Hanna Eneroth och Emma Halldin Ankarberg Livsmedelsverket tog i sin presentation upp frågorna hur det går att värdera risker och nytta med fisk. Det gäller att väga värdet av de värdefulla fettsyror

I vågskålen för fisk och sjömat

n-3 fettsyror DHA och EPA
D-vitamin
Jod
Selen



Dioxiner
Dioxinlika PCB
Metylkvicksilver
PFAS

tillsammans med innehållet av D-vitamin, Jod och Selen mot risken med föroreningar som dioxin, metylkvicksilver och PFAS.

Svaret på varför vi ska äta fisk och skaldjur är att de:

+ hela livsmedlet

- Epidemiologiska samband till exempel fisk- hjärt och -kärlsjukdom
- Hälsosamt kostmönster, till exempel Medelhavskost
bidrag till vitamin D, jod, selen och B12
- *Ingår i kostmönster som minskar risken för kronisk sjukdom*

- *Innehåller de långkedjiga fleromättade fettsyror DHA och EPA*

- *Ger viktigt*

I råden om att äta mer fisk och skaldjur beaktas också miljöaspekter som att de till stora delar är en vild resurs som vi måste hushålla med. För att kunna äta fisk även på lång sikt är det viktigt att fisken kommer från stabila bestånd och fiskas eller odlas på ett hållbart sätt.

Livsmedelsverkets kostråd är alltså mer fisk och skaldjur:

- *Fisk 2-3 gånger i veckan, varav en gång fet*
- *Barn, unga och kvinnor i barnafödande ålder bör inte äta fet fisk från Östersjöområdet oftare än 2-3 gånger per år*
- *Ät av olika sorter för att minska belastning på vissa bestånd*
- *Miljömärket fisk är ett bra val*



[SeaWin](#) är ett Formas-finansierat forskningsprojekt som fokuserar på att belysa näringsvärde och hälsoeffekter av sjömat samt hur produktion och konsumtion av sjömat påverkar klimat och miljö. Samma inriktning finns i en av de aktiviteter som den tematiska gruppen för fiske och vattenbruk identifierat.

Alla presentationer från konferensen finns på SeaWins webbsida. Här är en direktlänk till konferensrapporten. [Frisk med Fisk utan Risk](#)

