

## Fisk og sjømat

Det finnes flere næringsstoffer i fisk og sjømat som vi finner i svært få andre matvarer. Det gjelder spesielt vitamin D, jod, selen, sink, vitamin B12 og proteiner av høy kvalitet.

Spiser du fisk til middag, erstatter du det med andre middager som kan inneholde mer mettet fett og sukker.

Fisk bidrar dermed til at du får dekket behovet for viktige næringsstoffer, samtidig som et fiskemåltid kan være med å redusere inntaket av mettet fett og sukker i kostholdet ditt.

Helsedirektoratets kostanbefaling er å spise fisk til middag to til tre ganger i uken. Rådet tilsvarer totalt 300-450 gram fisk i uken. Alternativt kan fisk som middag erstattes med tilsvarende mengde fisk som pålegg. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent en middagsporsjon. Minst 200 gram bør være feit fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Mengden fisk i fiskeprodukter inngår i anbefalingen, og fiskepudding, fiskekaker og fiskeboller inneholder en varierende andel fisk.

Skalldyr og annen sjømat er ikke inkludert i de anbefalte 2-3 porsjonene fisk. Slike matvarer har imidlertid ofte et gunstig innhold av næringsstoffer og kan gjerne inngå i et variert kosthold.

Marine **omega-3 fettsyrer** forebygger hjerte- og karsykdom og er viktig for synet og hjernefunksjonen. Feite fiskearter, særlig makrell fanget om høsten, er svært gode kilder til marint omega-3.

**Vitamin D** er viktig for god beinshelse og flere studier viser også at vitamin D kan ha flere positive effekter knyttet til vår mentale helse. Sild er på toppen når det gjelder innhold av vitamin D.

**Jod** er viktig for normal utvikling og styrer energiomsetningen i kroppen vår. Torsk er best når det gjelder innhold av jod. Videre indikerer ny forskning at torskefilet kan motvirke diabetes type 2.

Krabben er rik på **sink**, og sink påvirker testosteron-nivået i kroppen. 100gram krabbe inneholder 4 ganger dagsbehovet ditt av **selen**. Selen trenger vi bl.a. for at skjoldbruskkjertelen skal produsere hormoner som regulerer stoffskiftet vårt.

Ettersom de ulike fiskeartene og sjømaten er rik på ulike vitaminer, mineraler og sporstoffer bør man spise ulike typer fisk og sjømat.

Hvis du er interessert i hva de ulike fiskeartene, fiskeproduktene og sjømatproduktene inneholder, kan du finne informasjon om dette i [Sjematdata](https://nifes.no/Sjematdata) via nifes.no.

### Innhold av fett og proteiner

Innholdet av fett er svært varierende, fra 0,2g per 100g i hvit fisk til 30g per 100g i feit fisk. Innholdet av proteiner ligger mellom 10 – 20g per 100g.

Innhold av fett og protein i ulike typer fisk og sjømat		
Fiskeart	Fett, g per 100g	Protein, g per 100g
Laks	14 - 23	18
Ørret	10	17
Røye	9	19
Makrell	3-30	14-18
Sild	14	15
Lodde	10	13
Brisling	18	12
Torsk	0,3	18
Sei	0,3	17
Hyse	0,2	12
Blåkveite	13	18
Lange	3	17
Uer	3	17
Brosme	0,2	16
Breiflabb	0,1	16
Kveite	10	16
Rødspette	1	13
Lyr	0,2	16
Steinbit	3	19
Piggvar	2	16
Reker	0,7	15
Krabbe (krabbeklokjøtt)	0,8	20
Krabbe (brunmat)	9,0	16
Kongekrabbe	1	13
Hummer	1	15
Blåskjell	1	10
Kamskjell	1-4	14-18
Østers	2	-
Kråkebolle	6	11

#### Kilder:

Nifes.no: Hvilken fisk er sunnest?  
 Nifes.no: Hvorfor spise sjømat?  
 Godfisk.no: Fakta om fisk, Norsk sjømat.

- Evjeklinikkens fagteam