

Publicerad 11 mar 2008 23:31

Även råd om fiskolja ses över

EU rekommenderade redan i fjol fiskolja till gravida därför att omega 3 underlättar förlossningen och främjar barnets utveckling.

Men svenska Livsmedelsverket förhöll sig passivt - först nu överväger man nya råd.

LIVSMEDELSVERKET HAR flaggat för att man ändrar sina rekommendationer om alkohol till kvinnor som ammar. Inom några veckor lovar verket presentera fler nya råd. Ett av dem gäller fiskolja som innehåller omega 3, där myndigheten hittills inte gett några råd. Överläkaren och barnpsykiatrikern Henrik Pelling, vid BUP i Uppsala, är kritisk till Livsmedelsverkets hittills försiktiga hållning.

- De har låst sig vid gamla rekommendationer länge nog. De flesta kvinnor äter inte fet fisk 2-3 gånger i veckan som Livsmedelsverket vill. Då borde man ge råd om kosttillskott om omega 3, säger han.

Henrik Pelling pekar på att fiskoljan hjälper en del barn med adhd. Positiva forskningsresultat har presenterats i England.

- Risken minskar inte bara för hjärt-kärl-sjukdomar utan också för depressioner, men hittills har inga råd funnits, trots att depression är en av våra största folksjukdomar, säger Pelling.

EN MINDRE SVENSK STUDIE där 145 mamma- och barnpar fick omega 3, har gjorts vid Linköpings universitet. Kvinnorna fick omega 3 i sista tredjedelen av graviditeten och under 3-4 månader av amningsperioden. 20 procent av barnen som inte fick omega 3 utvecklade födoämnesallergier, jämfört med 10 procent av barnen som fått omega 3, genom mammornas graviditet och amningen.

- Det är en drastisk effekt även om vi inte drar några generella slutsatser än, säger immunolog Malin Fagerås Böttcher.

En större studie ska visa hur mycket av de nyttiga omega-3-fettsyrorna EPA och DHA som gravida och ammande kvinnor bör få i sig för att det ska ge barnen gynnsamma effekter.

Bland annat Kanada, USA och många EU-länder rekommenderar intag av omega 3.

- Det vore bra om Livsmedelsverket ändrar sina rekommendationer, generellt sett finns det många positiva effekter av fet fisk eller omega 3. Det finns många råd till gravida i dag som inte är vetenskapligt underbyggda, säger Malin Fagerås Böttcher.

INOM NÅGRA VECKOR KOMMER Livsmedelsverkets råd om omega 3 och fisk. Orsaken till de nya rekommendationerna är ökat tryck från allmänheten.

- Råden är tio år gamla och intresset har ökat lavinartat för att äta nyttigt och vi får många frågor från gravida, säger Annica Sohlström, chef för nutritionsavdelningen på Livsmedelsverket.

Nu medger Annica Sohlström att **verket har betonat riskerna mer än nyttan av att äta fet fisk**. Råden ska inte vara så krångliga, vilket många kvinnor har upplevt, därför har man avstått från vissa fiskar, säger Sohlström.

Har det varit skrämselfpropaganda?

- Nej, jag tycker att vi har redogjort för fakta som funnits tillgängliga men språket och tiderna har förändrats, säger hon.

Kommer ni att rekommendera fiskolja?

- Vi kommer att behandla frågan om fiskolja eftersom det har kommit nya rön och marknadsföringen från företaget är väldigt hård mot gravida och personal på mödravården, säger Sohlström.

Mikael Bondesson, mikael.bondesson@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. OBS - Carina har gulmarkerat vissa delar.