



# FISK JUNIOR



**De fleste af os tror på, at fisk er godt for vores krop - og måske også vores sjæl. Men kan det videnskabeligt bevises? Kan et fast indtag af fisk virkelig ændre vores fysiske og psykiske sundhed?**

**Det har Københavns Universitet nu gennem flere år undersøgt med fokus på børn i forskningsprojektet FiSK Junior. Det er et projekt, som vi i Skagenfood har leveret frisk, asc-mærket laks til.**

---

## Fed fisk til sunde børn

199 børn i 8-9 års alderen har været med i forsøget. Forsøgene strakte sig for hver enkelt deltager over 12 uger og varede i alt 10 måneder. Spørgsmålet var om et fast indtag af fed fisk, som laks og makrel, havde nogen effekt for børn i forhold til hjertekar-sundhed, blodtryk, D-vitaminer og kognitive egenskaber.

I løbet af de 12 uger skulle halvdelen af børnene spise fed fisk 2 gange om ugen til aftensmad og 3-4 gange om ugen til frokost. Den anden halvdel af børnene skulle spise tilsvarende mængder af kylling, for at have en kontrolgruppe at sammenligne med. Alle børnene var i udgangspunktet sunde og raske, og hele 197 af de 199 børn gennemførte forsøget. I gennemsnit spiste børnene i 'fiskegruppen' 375 gram fisk om ugen.

## Er der så nogen effekt?

Det korte svar er heldigvis: ja! Ikke alle svar er endnu offentliggjort, men indtil videre ved vi bl.a.:

- Der var mindre fedt i blodet og mere gavnligt kolesterol hos børnene, der havde spist fisk. Det opfattes af forskerne som sundhedsfremmende effekter i forhold til hjertekar-sygdomme.
- Børnene der havde spist fisk, oplevede en stigning i deres vitamin-D niveau - særligt blandt de børn, der var med i forsøget henover vinteren. Fisken kunne altså kompensere for det tab af D-vitamin, der normalt opleves om vinteren hos børn i Danmark.
- Studiet er det første der viser, at børnenes vitamin D-niveauer opretholdes på et acceptabelt niveau, når de spiser 300-400 gram fed fisk om ugen henover vinteren.

## Følg med

Forsøget peger altså på, at et fast indtag af fed fisk beviseligt har en effekt på børns fysiske sundhed. Tallene for de kognitive effekter, med fokus på opmærksomhed, reaktionstid og hukommelse, er endnu ikke offentliggjort. Vi er i Skagenfood glade for at bidrage til projektet og venter i spænding på de kommende resultater.

Læs mere her: [www.fisk.ku.dk/](http://www.fisk.ku.dk/)

# FISKO er sundt!



## Hjerne

Omega-3 fedtsyrer, indbygges i vores hjerner og kan muligvis ....  
... øge børn opmærksomhed.  
... forebygge Alzheimer og demens.

## Øjne

Omega-3 fedtsyrer gør, at spædbørns syn udvikles hurtigere.

A-vitaminer er vigtigt for synet.



## Skjoldbruskkirtlen

Jod er vigtigt for skjoldbruskkirtlens funktion og dit stofskifte.

Selen, er et livsvigtigt mineral, som vi ikke selv kan danne i kroppen.

## Hjerte og kredsløb

Omega-3 fedtsyrer er godt for hjerte og kredsløb fordi det ...

... sænker fedtindholdet i dit blod.

... sænker dit blodtryk.

... forebygger hjerte-kar-sygdomme.

... stabiliserer din hjerterytme .



## Muskler

Fisk indeholder proteiner, som bruges til byggesten i dine muskler.



## Knogler

D-vitamin øger kalciumoptaget i kroppen, så du får sunde og stærke knogler.



## immunforsvar

Omega-3-fedtsyrer og D-vitamin gavner dit immunforsvar.



## Graviditet

Omega-3 fedtsyrer mindsker risikoen for at føde for tidligt.

## Led

Omega-3 fedtsyrer lindrer gigtssymptomer i leddene.



Fisk og skaldyr indeholder jod



Fisk indeholder D-vitamin, som mange danskere får for lidt af om vinteren.



Fisk og skaldyr er en god kilde til selen.



Fisk er en god kilde til A-vitamin



Fede fisk indeholder omega-3 fedtsyrer.



## Sædceller

Omega-3 fedtsyrer, hjælper sædcellerne til at svømme hurtigere.