




Omega-3
smører
kroppen



Ble frisk med mirakelolje

Å gå var smertefullt. Krykker og støttebandasjer måtte til. Stadige betennelser gjorde at Annes drøm om et aktivt liv ikke lot seg realisere. Olje med omega-3 fikk kroppen i gang igjen.

TEKST: ELIZABETH S. LINGJÆRDE • FOTO: SILJE RINDAL OG THINKSTOCK



OMEGA-3: Oljen som Anne tar, er en blanding av selolje og olivenolje, og inneholder mye omega-3-fettsyrer.

Godt for kroppen

Omega-3 er en gruppe med fettsyrer som kroppen trenger jevnlig, men ikke lager nok av selv. Må derfor tilføres fra maten du spiser eller i form av kosttilskudd.

Naturlige kilder:

Fet fisk vurderes som de beste omega-3-kildene. Makrell inneholder mest. Andre fete fisker som laks, ørret, sild, tunfisk og sardiner har også høyt innhold.

Fiskeolje inneholder de viktige omega-3-fettsyrene EPA og DHA.

Selolje inneholder omega-3-fettsyrer, men har en annen sammensetning enn fiskeolje. Oljen utvinnes fra spekket til sel.

Krillolje inneholder omega-3-fettsyrer og den aktive antioksidanten astaxanthin. Oljen utvinnes fra skaldyret krill, og skaldyrallergikere bør ikke bruke denne typen.

Planteoljer inneholder omega-3, men mangler fettsyrene EPA og DHA.

Kilde: Apotek 1

ANNE GJEFSEN (60) er utdannet sykepleier. I mange år slet hun med betennelser, spesielt i knærne.

– I perioder kunne jeg knapt gå uten bruk av krykker og solide støttebandasjer på knærne. En legeundersøkelse påviste artrose (slitasjegikt), og jeg ble fortalt at det eneste jeg kunne håpe på, var en eventuell operasjon med kunstige knær, og en usikker prognose. Det finnes betennelsedempende medikamenter, men det tålte ikke min fordøyelse, sier hun.

For Anne betød det nedsett livskvalitet. Hun har alltid vært aktiv, og er spesielt glad i å sykle og svømme. Det ble det en slutt på.

– Jeg levde med plagene noen år, og savnet veldig å kunne holde meg i fysisk form, forteller hun.

DE SISTE TIÅRENE har fettfattige matvarer solgt på folks frykt for kolesterol og fedme, mener den amerikanske matskribenten og forfatteren Michael Pollan, som har skrevet bestselgeren «Til forsvar for maten». Et av de største problemene i et moderne vestlig kosthold, basert på mye industrialisert mat, er mangelen på omega-3, mener han. Den forsvant fra kostholdet da folk sluttet å spise sild, makrell, laks

og plantespisende dyr. Men vi trenger disse oljene. Akkurat som bilen og symaskinen trenger sin smøring!

EN TILFELDIGHET gjorde at Anne begynte med omega-3 – et kosttilskudd bestående av selolje og olivenolje. Dette var mest for å forebygge hjerte-/karlidelser, som det er mye av i hennes familie.

– Det jeg ikke visste, var at omega-3 også kan hjelpe mot betennesssymptomer, slik som for eksempel revmatisme. Etter noen måneder ble knærne mine

FORSKNING VISER at omega-3 ikke bare er viktig for at kroppen skal fungere best mulig, den kan faktisk helbrede betennelser, som den gjorde for Anne. Men det er ikke alt! I Bergen sitter Lisbeth Dahl, som er forsker med doktorgrad i ernæring ved NIFES (Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning). Hun kan også bekrefte at marint omega-3 (EPA og DHA) har spesielle egenskaper.

– Det kan dokumenteres at selolje, tran og andre fiskeoljer har gunstig effekt på betennelses-

«Nå kan jeg leve nesten symptomfritt og gå, svømme og sykle nesten så mye jeg vil.»

Anne Gjefsen er lykkelig over å kunne kose seg på tur.

gradvis bedre, til min store overraskelse. Nå kan jeg leve nesten symptomfritt og gå, svømme og sykle nesten så mye jeg vil. Denne aktiviteten blir del av en god sirkel: Aktivitet sikrer bedre blodtilførsel til kneleddet, og muskler og skjelett holder seg friskt, forteller hun gledesstrålende.


Det kunne vært tilfeldig, eller andre endringer Anne gjorde i samme tidsrom. Derfor prøvde hun å slutte med tilskuddet.

– Jeg ble straks verre, og da jeg begynte med omega-3-tilskuddet igjen, ble jeg bedre. Jeg er ikke i tvil om at den helbreder betennelsen min, sier hun.

tilstander, som for eksempel slitasjegikt og leddgikt. Forsøkspersoner som tok omega-3 fikk mer energi og opplevde mindre ømme og stive ledd, sier hun.

DET ER FLERE gunstige effekter av omega-3. Hjernens inneholder mye langkjedet, flerumettet fett, blant annet EPA, og særlig DHA, som har stor betydning for hvordan vi fungerer både fysisk og psykisk.

– Siden hjernen vår består av mye fett, er omega-3 også viktig for mange av hjernens funksjoner. Olje smører nærmest hele maski-



FORM PÅ TOPP: – Gjett om jeg er glad, som kan bevege meg omtrent som jeg vil, smiler lillehammerdamen Anne Gjefsen. Etter noen måneder med kosttilskuddet OliVita, ble knærne hennes gradvis bedre, og betennelsen til slutt borte.

Hvor mye trenger vi?

30–40 gram fet fisk dekker dagsbehovet.

Hvem trenger omega-3? Hvis man spiser mindre enn 2–3 fiskemåltider i uken, anbefales et tilskudd med omega-3 eller tran.

Kan man ta for mye? Døgndoser med omega-3 som overstiger 3 gram vurderes som en legemiddeldose og bør kun brukes i samråd med lege. En god tommelfingerregel er at du aldri skal ta mer enn ett kosttilskudd med innhold av vitamin A. Dersom du tar 5 ml tran daglig, så ta hensyn til dette og velg et tilskudd som ikke har vitamin A.

Kilde: Apotek 1

Sjømat hjelper.

Bla om!

«Det aller beste er å dekke det daglige behovet med sjømaten selv, og ikke med kosttilskuddene.»

Forsker Lisbeth Dahl

neriet i kroppen, og i hjernen vil den veldig enkelt forklart føre til bedre kommunikasjon mellom nervecellene. En del studier viser at i land med høyt sjømatinntak, er det lav forekomst av depresjon, og kontrollerte forsøk har vist at marine omega-3-tilskudd kan hjelpe mot dysleksi, ADHD, schizofreni, depresjon og antisosial atferd, sier Dahl.

NIFES forsker blant annet på hvordan marine omega-3-fettsyrer i fisk og sjømat påvirker spesielt hjernen. Men, fettsyrene er bare en av mange gunstige virkestoffer i sjømaten.

SJØMAT INNEHOLDER i tillegg til marine omega-3-fettsyrer, er unik sammensetning av flere næringsstoffer. Det er derfor behov for å gjøre studier med fisk i spiseforsøk, der man studerer effekten av å spise fisk og annen sjømat i et måltid, og ikke bare effekten av enkeltkomponenter i kapsler eller tabletter, sier Dahl.

– Fordi sjømaten inneholder så mange næringsstoffer, har den en viktig plass i et variert kosthold. Det aller beste er derfor å dekke det daglige behovet med sjømaten selv, og ikke med kosttilskuddene, påpeker hun, og legger til at det ikke skal mer til enn 30–40 gram om dagen. Det tilsvarer tre biter sild på en brødskive.

For dem som ikke liker sjømat,

eller har dårlig tilgang på det der de bor, er kosttilskudd en løsning. For hjerte-/karpasienter er det dessuten gunstig å ta ekstra store doser av omega-3.

OMEGA-3 er en av flere fettsyrer kroppen er helt avhengig av for å fungere. De andre fettsyrene heter omega-6 og -9, og finnes blant annet i kjøtt og planter. Det spesielle med omega-3, er at den finnes omtrent bare i fet fisk, og det er det lite av i pizza, pølser, brød og burgere.

Tilskuddet som Anne Gjefsen tar (OliVita) inneholder også antioksidanter fra olivenolje. Blandingen er basert på forskning ledet av professor Bjarne Østerud og professor Edel O. Elvevoll ved Universitetet i Tromsø.

@redaksjonen@allers.no



GOD EFFEKT: – Det kan dokumenteres at selolje, tran og andre fiskeoljer har gunstig effekt på betennelsestilstander, sier forsker Lisbeth Dahl.



AKTIV IGJEN: Anne Gjefsen (60) er glad for at hun kan bevege seg til fots og på sykkel ute i skog og mark igjen. Etter at hun begynte med selolje, ble slitasjegikten mye mindre plagsom.



SUNT SNADDER: Hva med å grille litt laks i sommer? Fisk er kjempegodt på grillen.



SMØRBRØD TIL SMØRING: Et tunfisksmørbrød gir deg riktig fett som smører kroppen din.



Bedre enn hudkrem!

Lider du av psoriasis, atopisk eksem eller tørr hud? Omega-3 har svært gunstig effekt på huden, og har hjulpet spesielt psoriasispatienter. Prøv den også utenpå huden, som tar til seg fett bedre enn vannløselige produkter.

Kilde: OliVita