

Kostråd från Livsmedelsverket:

Fisk är så nyttigt att det är bra att äta två till tre gånger i veckan!

Bland annat innehåller det mycket av näringsämnen som är svårt att få tillräckligt av. Njut av magra, medelfeta och feta fiskar så får du mycket av flera viktiga ämnen.

D-vitamin och nyttigt fett

Det finns ett trettiotal fiskarter som är vanliga att äta i Sverige. De delas ofta in i mager, medelfet och fet fisk. Fisk är källa till selen, jod, protein, D-vitamin och vitamin B12. Men halterna varierar mycket mellan olika fiskarter och därför är det bra att äta varierat.

Vitamin D finns bara naturligt i ett fåtal livsmedel varav fisk är vår viktigaste källa. Höga halter av D-vitamin finns i fiskar med samtliga fetthalter, till exempel i sill, röding och pinklax.

Feta och medelfeta fiskar som sill, lax och makrill är också våra enda källor till de särskilda omega-3-fetterna DHA och EPA, som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. Barn behöver omega-3-fett bland annat för att hjärnan och synen ska utvecklas normalt.

Skaldjur och musslor är magra och ofta källor till protein, vitamin B12, jod, selen och vitamin E.

Hållbart för miljön

Att äta fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan är hållbart för miljön, men välj fisk som påverkar så lite som möjligt. Köp alltid miljömärkt fisk. Välj gärna olika arter av fisk. Då sprids belastningen på många arter i stället för på några få.

Vissa fiskar ska man inte äta så ofta

En del fisk kan innehålla för mycket miljöföroreningar. Det är fiskarter som de flesta äter sällan, men som kan vara vanliga för dig som fiskar själv. Man kan minska risken att få i sig skadliga ämnen genom att äta olika arter fisk, och inte bara några få.

Barn och kvinnor i barnafödande ålder är mer känsliga för dioxin och PCB, och bör inte äta fisk med höga halter mer än 2 – 3 gånger per år.

För mera information om risker och rekommendationer för fisk med förhöjda dioxinvärden se Livsmedelsverkets hemsida: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/miljogifter/dioxiner-och-pcb>