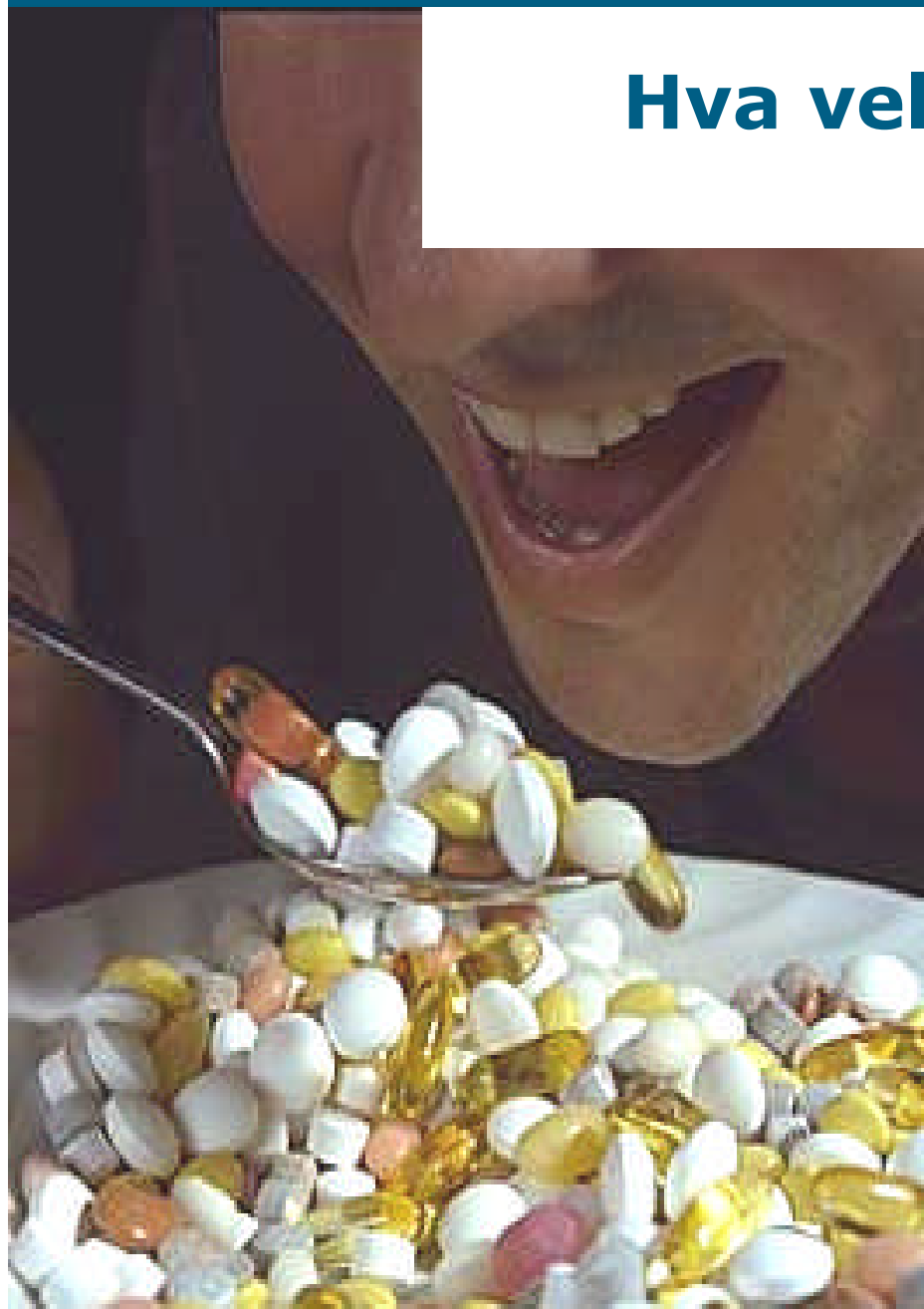


Hva velger du?



Sjømat som pålegg er undervurdert

- Utskifting av mettet fett med flerumettet fett
- EPA+DHA (0,25 gram/dag for friske)



Hvor mye pålegg dekker 0,25 gram/dag?

- Tomatsild (ca 40 gram)
- Makrell i tomat (ca 10 gram)
- Røykelaks (ca 10 gram)

Sjømat bidrar i tillegg med vitamin D, jod, selen og protein.



Sjømat til middag er undervurdert

- Utskifting av mettet fett med flerumettet fett
- EPA+DHA (0,25 gram/dag for friske)



Hvor mange dagsbehov EPA+DHA gir 150 gram?

- Laks 5-30
- Blåskjell 2
- Torsk 2

Sjømat bidrar i tillegg med vitamin D, jod, selen og protein.

Sjømat til middag er undervurdert

- Utskifting av mettet fett med flerumettet fett
- EPA+DHA (0,25 gram/dag for friske)

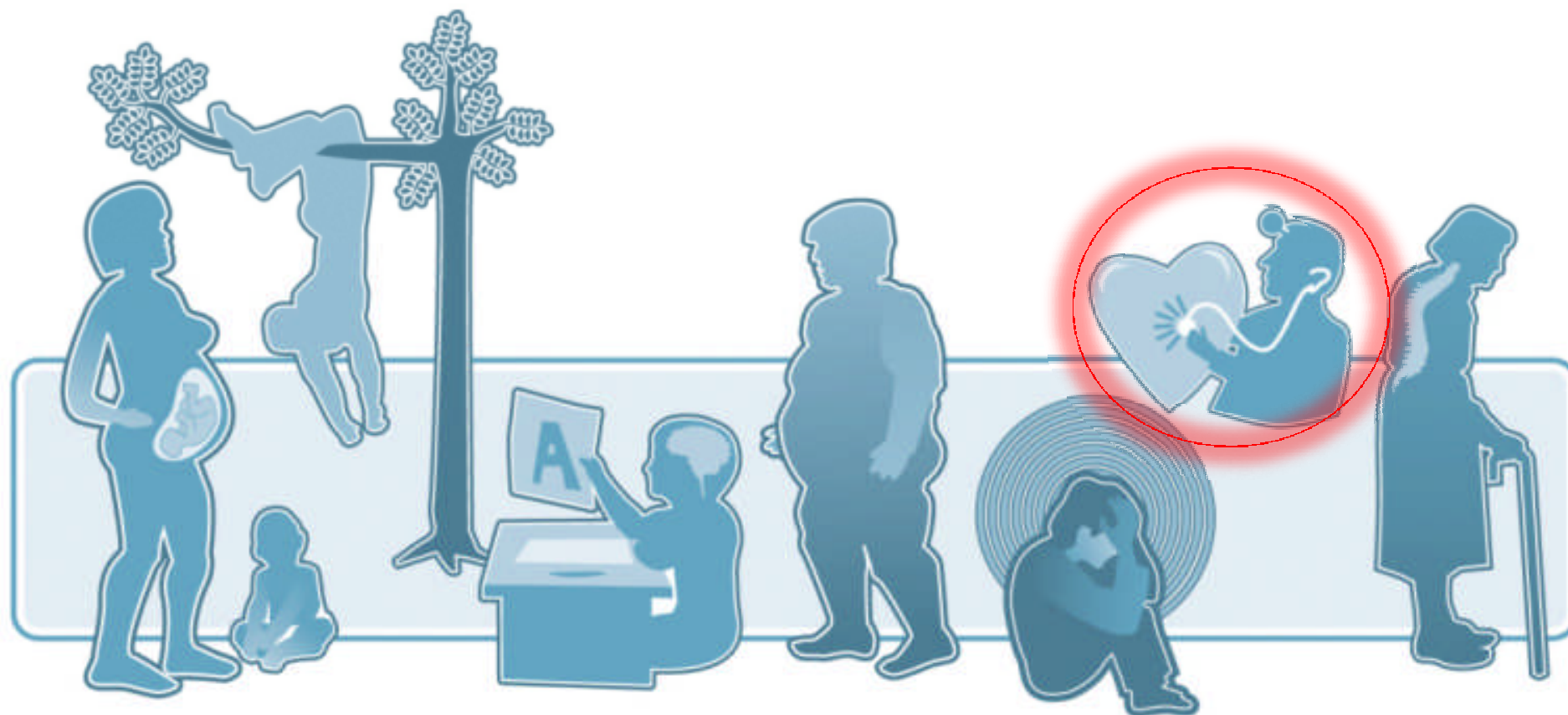


Hvor mange dagsbehov EPA+DHA gir 150 gram?

- Laks 5-30
- Blåskjell 2
- Torsk 2

Sjømat bidrar i tillegg med vitamin D, jod, selen og protein.

Betydning av sjømat i relasjon til helse



Sjømat og mental helse (fødselsdepresjon)

- Ca 90 deltakende familier i Fjell kommune



Samarbeid:
Regionsenteret for barn- og unges psykiske helse (RBUP),
Helse Vest, Uni Helse, Fjell kommune og NIFES

Nyhetsbrev - Kosthold, mental helse og spedbarns utvikling

Nyhetsbrev nr. 1 mars 2011

Med på forskningsprosjekt

Trude Myklebust er for rene veteranen å regne når det gjelder å være med på forskningsprosjekter for mor og barn. I et prosjekt i regi av NIFES og RPUB er hun nå med for tredje gang med minstejenten Isabella. Denne gangen er det kostholdets påvirkning på fødselsdepresjon og spedbarns utvikling det første leveåret som skal undersøkes.



Myklebust er sykepleier, har fått tre sunne og friske barn og synes det er viktig å stille opp når forskere prøver å finne veien til en bedre helse for befolkningen generelt.

- Kunnskapen om og anbefalingene om å spise folat under svangerskapet er blant annet et resultat av at frivillige har stilt opp og vært med på undersøkelser. Det er viktig å bidra, mener Myklebust.

Våren 2010 ble hun med på dette prosjektet etter første gangs konsultasjon med helsesøster i Fjell kommune. Prosjektet er et samarbeid mellom Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP Vest) og Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES). Målet er å finne ut om kostholdet spiller en rolle for om mor utvikler fødselsdepresjon eller ikke, og hvordan kostholdet spiller inn på utviklingen hos barnet.



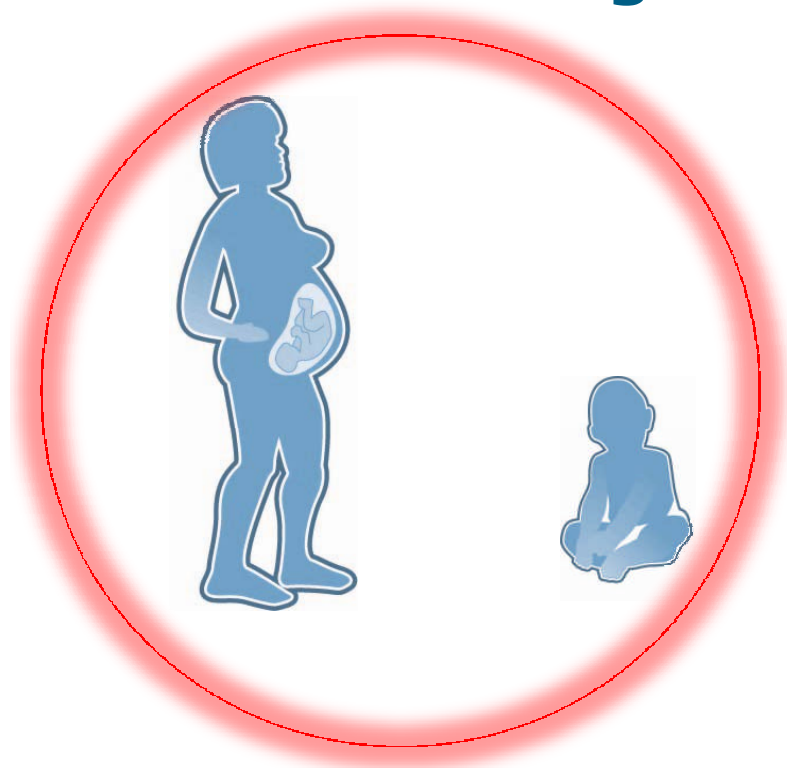
Er blitt mer bevisst

Fødselsdepresjon rammer fra 10-15 prosent av mødrene i Norge, og tidligere studier har vist at det kan være en sammenheng mellom sjømat i kostholdet og mental helse. Sjømat har derfor et spesielt stort fokus i denne undersøkelsen. Forskerne har samlet inn opplysninger fra familier i Fjell kommune siden våren 2010, og Trude Myklebust med barn er den første som nå har gått gjennom alle undersøkelsene.

Bilde øverst: Trude Myklebust til venstre og ett år gamle Isabella Myklebust Haug til høyre.

Bilde nederst: Bildet viser Isabella i samspill med stipendiat Siv Skotheim fra RBUP Vest og mor Trude Myklebust. Foto: NIFES

Liten i Norge: En populasjonsstudie av barns utvikling fra graviditet til 18 måneder



- Fjellprosjektet = springbrett
- Landsdekkende
- Logistikk på plass
- Vitenskapelig nettverk som ønsker å være med videre
- Varierende lokaliteter
- Ernæringsdelen mangler finansiering

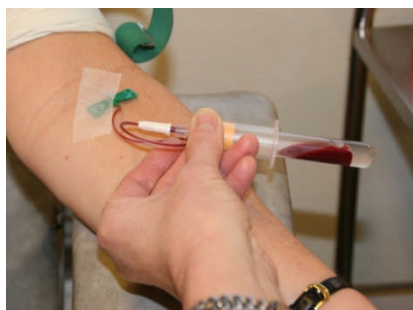


Foto: NIFES



Sjømat er mer enn marine omega-3 fettsyrer

Gir håp for fete mager

Fiskeprotein kan være løsningen mot det gjenstridige buk fett. Rotteforsøk gir håp i hengende mage.



VIRKER PÅ ROTTER: Forsker

Forskning
fra fisk

Hva er alle "ekspertene" i slankede batten enige om?
Sjømat kan man spise!
Vi forsker på hvorfor.

svaret

ger feitere.

aa

Ree Michelsen
Publisert: 11. des. 2009 07:26, oppdatert: 11. des. 2009 07:34

- Vi ble nesten sjokkert da resultatene ble klare, forteller forsker Lise Madsen ved Nasjonalt institutt for ernæring og sjømat (NIFES).

Utgangspunktet for forsøkene var å utprøve matmyndighetenes massive budskap om at alt fett i maten gjør folk feite kontra røstene som hevder at en ikke blir feite av fett, men av karbohydratene.

- Vi ser jo at folk ikke spiser mer fett, faktisk er fettinntaket noe redusert. Likevel blir befolkningen feitere og feitere. Vi ser også at en del av de nye måtene å slanke seg på, for eksempel ved hjelp av Fedon Lindberg- eller Atkins-metoden, fungerer, sier Madsen og fortsetter:

- Det vi gjorde var å gjenskape prinsippene for slike dietter i en musemodell. De kan ikke selv bestemme hva eller hvor mye de skal spise.

BILDER



Jeg velger sjømat

