

I et oplyst land

som Danmark



David Mouritzen

Forhåbentlig er debatten kun lige startet. Vi taler om fisk og omega-3 fedtsyrer. Fisk indeholde nemlig store mængder af omega-3 fedtsyrer, og nye undersøgelser viser at omega-3 påvirker dit mentale helbred i positiv retning. Helt præcist forebygger og lindrer det blandt andet depressioner. Det er da en god historie. Mindst ligeså god som de nye undersøgelser der ligeledes viser, at gravide

der spise rigelige mængder fisk under graviditeten og mens de ammer, får børn med blandt andet højere IQ. The Lancet – et temmelig anerkendt videnskabeligt tidsskrift konkluderer, på den baggrund, at de positive gevinster ved at spise rigeligt med fisk (mere end 340 gram) under graviditeten, langt overstiger eventuelle negative forureningsproblematikker.

Dette understøttes yderligere af en dansk forsker, der for nylig har undersøgt en repræsentativ gruppe (3700) mennesker på Fyn, og fundet frem til, at fiskespisere har større livskvalitet og færre hospitalsbesøg. Det bliver vel ikke meget bedre.

Alligevel er aviser og internetsider i dagene op til Fiskens Dag '08 fyldt med overskifter om, at sundhedsværdien i fisk svinder ind, eller fisk ikke længere er så sundt som det har været. Hvordan hænger det sammen? Var det hele ikke lige så godt?

Dykker man ned i artiklerne finder man da også hurtigt ud af, at det ikke omhandler alle fisk og skaldyr. Faktisk handler det "kun" om importerede arter som Pangasius og Victoriabars, samt ørreder der fordres med store mængder vegetabilsk olie i stedet for fiskeolie, som indeholde fine mængder omega-3.

Men er det værd at så tvivl om fiskens egenskaber i en avisoverskrift, i forhold til budskabet om: at fisk fra danske farvande er de sundeste, og hvis du spiser rigelige mængder fisk opnår du en række gavnlige effekter – fisk forebygger og lindrer depressioner, giver færre hjerteproblemer, mere livskvalitet og klogere børn, mm. Jeg forstår det ikke. Det skal åbenbart ikke være let at sprede et godt budskab. Ej heller hvis det gavner folkesundheden.

Men heldigvis er vi da ikke tvunget til at købe disse "judasfisk", der ikke indeholder de mængder omega-3, vi normalt forventer af fisk. Men vil man have de billigste fisk, ja så kan man sagtens ende med en "judasfisk" i hånden. Og så nærmer vi os sagens kerne. Fisk er IKKE uden grund truet som en sund spise – det er vores manglende vilje til at betale for fødevarer, der truer ikke kun fisken, men også det gode kød, de gode grøntsager og det gode brød. Vi interesserer os for lidt for fødevarer og for meget for holdbarhed og pris. Ikke at man skal betale overpris, men hvis ikke man vil investere i gode råvarer, kan man så forvente at få kvalitet? Lad os dog få en nuanceret debat om plusser og minusser ved at spise rigeligt med fisk, og derefter skabe vilje blandt danskerne til at prioritere måltidet frem for en ekstra fladskærm.

FAKTABOKS

Fisk er sundt og godt (og tilmed velsmagende vil nogle mene). Det ved de fleste. Men vidste du, at fisk går direkte i hjernen? De gode fede fisk indeholder masser af omega-3 fedtsyrer, og kan dermed være med til at forebygge og lindre depressioner og andre psykiske lidelser. Et problem der ifølge DR nyheder koster det danske samfund mindst 15 milliarder om året i arbejdsfravær svarende til 40.000 personer på fuld tid. Dertil kommer sundhedsudgifterne. Men lad nu alt det ligge!