



## Fisk gjør oss smartere

Svensk studie viser at å spise fisk minst én gang i uken hever intelligensnivået.

I 2000 ble alle 15-åringene i den vestlige delen av Sverige bedt om å fylle ut et spørreskjema som blant annet tok for seg kosthold – inkludert fiskekonsum, sykdommer og sosioøkonomisk status.

Tre år senere, i forbindelse med innkalling til Forsvaret, ble 3792 av de som svarte på skjemaet inkludert i det etterfølgende forskningsprosjektet. Det omfattet blant annet ulike tester for å måle deltakernes mentale egenskaper. Det viste seg å være en klar sammenheng mellom hyppig inntak av fisk og høy intelligens.

### Spis fisk minst én gang i uken

58 prosent av guttene spiste fisk én gang i uken, og 20 prosent hadde fisk på menyen oftere. Førstnevnte gruppe hadde oppnådd i gjennomsnitt seks prosent høyere score på testene sammenlignet med de som spiste fisk sjeldnere. De som fikk i seg fisk flere ganger i uken hadde nesten elleve prosent høyere score.

Forskerteamet fant ut at:

- De som spiste fisk mer enn én gang per uke scoret i gjennomsnitt 12 prosent høyere på tester av generell intelligens, sammenlignet med de som spiste fisk sjeldnere enn én gang per uke. De som spiste fisk én gang i uken, hadde syv prosent høyere score.

- De verbale ferdigheten var i snitt ni prosent høyere for de som spiste fisk flere ganger i uken, sammenlignet med de som spiste fisk sjeldnere enn én gang i uken. De som fikk i seg et fiskemåltid én gang per uke, hadde fire prosent høyere score.

- Den samme tendensen ble sett da de målte guttenes evne til å forstå forhold mellom forskjellige geometriske former; de som spiste fisk flere ganger i uken hadde i gjennomsnitt elleve prosent høyere score på testen enn de som sjeldent spiste fisk. De som spiste fisk én gang per uke hadde syv prosent høyere score.

– Dette er viktige funn fordi studien tar for seg en aldersgruppe der akademisk suksess er med på å forme fremtiden, sier Kjell Torén, en av forskerne bak studien til Sahlgrenska akademien ved Göteborgs universitet, i en pressemelding.

### Årsaken er uklar

Hvorfor fisk har denne effekten på våre mentale egenskaper er uvisst.

– Den mest utbredte teorien går ut på at de flerumettede fettsyrene er ansvarlige for den positive virkningen. Fisk inneholder blant annet omega 3 og omega 6, hvilket er to av hjernens byggesteiner, forteller Torén.

### Uavhengig av andre faktorer

For å være sikker på at den registrerte effekten kom fra fisk og ikke andre elementer, så forskerne nærmere på blant annet etnisitet, boforhold, foreldrenes utdanningsnivå, tenåringenes helsemessige tilstand, deres vekt og hvor ofte de trente. Med dette tatt i betraktning var det likevel en klar sammenheng mellom hyppig inntak av fisk i 15 års alderen og gode resultater på kognitive tester som 18 åring.

### Norsk undersøkelse

Ifølge en norsk rapport fra Nasjonalt Institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES), spiser 50 prosent av norske barn og ungdom sjelden eller aldri fisk og annen sjømat. I 2006 gjennomførte instituttet derfor et prosjekt som de kalte "Ungdom, sjømat og mental helse". En del av denne undersøkelsen var å teste ulike lunsjvarianter på skoleelever.

Elevene fra tre 9. klasser ved Rothaugen skole ble delt inn i tre grupper. Den ene gruppen fikk sjømat til lunsj, den andre kjøtt, og den tredje gruppen måtte klare seg uten skolemat. Dette ble gjort tre ganger i uken, i seks uker.

I etterkant viste det seg at den gruppen som fikk sjømat til lunsj fikk bedre balanse av omega 3 og omega 6, hvilket er viktig for hjernen og helsen. På et generelt grunnlag gjorde denne gruppen det litt bedre på skolen sammenlignet med de andre elevene.

Det skal bemerkes at elevenes utgangspunkt ikke var like. Noen elever spiste mer fisk enn andre før undersøkelsen startet. Også andre individuelle faktorer kan ha virket inn. Antall deltagere var også liten. Dette gjør at forskningsresultatene ikke står særlig sterkt. Det ser

likevel ut som om de går i samme retning som det svenskene nå har funnet ut; de motbeviser i alle fall ikke de nye funnene.

### Kilder:

1. "Teenage boys who eat fish at least once a week achieve higher intelligence scores", pressemelding, alphagalileo.org, 09. Mars 2009
2. M.A. Åberg, N. Åberg, J. Brisman, et. al, Fish intake of Swedish male adolescents is a predictor of cognitive performance, Acta Paediatrica, 2008; vol. 98(3), pp. 555-560
3. "Tenåringer smartere med fisk", forskning.no, 09.mars 2009
4. "Ungdom, sjømat og mental helse", matoghelse.org, 2007
5. "Fisk er bra for skoleungdom", fiskerifond.no, 13. juni 2008
6. "Fisk til lunsj er bra!", nifes.no, 12. juni 2008