

EFSA er EUs matsikkerhetsorgan.

Oversettelse av skriv om **Omega-3**

Godkjenning nr 440/2011 av 6.mai 2011:

1. DHA bidrar til normal utvikling av hjernen hos foster og brystmelk-barn.

Det bør gis informasjon til gravide og ammende om viktigheten av å ta 200mg DHA.

Daglig Omega-3 – inntak for voksne, i. e: 250mg DHA og EPA.

2. DHA bidrar til normal utvikling av synet for barn opp til 12 måneder.

Det bør gis informasjon at 100mg DHA er minimum. Hvis denne påstanden er brukt i et blandingstilskudd, skal denne blandingen minst inneholde 0,3% DHA.

3. Mors inntak av DHA bidrar til normal utvikling av øyet for foster og die-barn.

Det bør gis informasjon til gravide og ammende om viktigheten av å ta 200mg DHA og EPA.

4. Vitamin D er nødvendig for normal utvikling av bein hos barn.

Denne påstanden kan bare brukes for mat som er klart definert som Vitamin D-kilde.

Nytt fra EFSA 27.07. 2012:

(Sitat) "EFSA har konkludert med at daglig inntak på 5 gram av langkjedete Omega-3-fettsyrer har ingen risiko for voksne. Panelet for diett, ernæring og allergi(NDA) har kommet med følgende vitenskapelige uttalelse etter å ha gått gjennom data om eventuelle bivirkninger av høgt inntak av disse Omega-3-fettsyrene:

Omega-3 langkjedete flerumettede fettsyrene (n-3 LCPUFA) – som eikosapentaensyre (EPA) og dokosahexaensyre (DHA)- spiller en viktig rolle i:

- **vekst og utvikling av hjernen**
- **regulering av blodtrykket**
- **nyrefunksjon**
- **blodpropp**
- **betennelser**
- **immunologiske reaksjoner**

●

N-3 LCPUFA finnes i fisk og fiskeoljer, melk og marine alger. De kan også tilsettes i mat eller inntas som kosttilskudd.

EFSA har gjennomført en rekke vitenskapelige vurderinger av påstander omkring helsegevinster ved inntak av n-3 LCPUFA. NDA-panelet har konkludert med at et daglig inntak av 2-4 g EPA og DHA-fettsyrer er nødvendig for å oppnå ønsket effekt på vedlikehold av blodtrykket og triglyseridnivåene, og at en daglig dose på 250mg er nok til å opprettholde normal hjertefunksjon.

I tillegg, i sitt arbeid med referanseverdier på kosttilskudd, har panelet konkludert med at 250 mg daglig inntak er tilstrekkelig for å opprettholde god hjertehelse hos friske voksne og barn.

Etter bekymringer fra flere medlemsland angående eventuelle bivirkninger av større doser Omega-3, her EU-kommisjonen spurt EFSA om vitenskapelig dokumenterte råd om hvilket øvre nivå som er trygt å anbefale.

Panelet konkluderte med at de tilgjengelige data ikke er tilstrekkelige til å anbefale en øvre grense (UL) for Omega-3, individuelt eller i kombinasjon for noen a-3 PUFA – DHA, EPA, DPA individuelt eller i kombinasjon - for noen grupper i befolkningen.

Imidlertid noterer panelet at Omega-3 inntak fra fersk mat ikke har negativ effekt verken på voksne eller barn. Den konkluderer med at inntak av EPA og DHA kombinert i doser opp til 5g daglig medfører ingen helserisiko for voksne.

Ekspertene sier spesifikt at tilskudd av EPA og DHA opp til 5 g om dagen ikke øker risikoen for bivirkninger som blødninger, uregelmessig glukosenivå eller svekket immunforsvar.

Det er kjent i EU at de fleste får i seg langt mindre enn 5 gram Omega-3 per dag fra mat og kosttilskudd. Det gjennomsnittlige inntaket er på 400 -500mg daglig for voksne, og barn konsumerer ca. 320 mg per dag. Blant de som tar mest Omega-3 (fra fet fisk eller tilskudd), kan nivåene være opp til 2700 mg for voksne og 1700 mg for barn.” (sitat slutt)

Gjennomsnittstallene for EU er skremmende:

Barn: 0,32 gram Omega-3 = 25% av anbefalt daglig dose

Voksne: 0,4 gram Omega-3 = 32% av anbefalt daglig dose