



PRESSMEDDELANDE
2006-08-29

Ny forskning om omega-3 och omega-6:

Rätt omega-balans kan vara livsavgörande

Att de flesta västerlänningar äter för små mängder fet fisk och andra livsmedel med höga halter nyttigt omega-3 är känt sedan länge. Men det finns ytterligare en faktor som spelar en avgörande roll för bland annat kroppens mottaglighet för inflammation: balansen mellan de båda livsnödvändiga fetterna omega-3 och omega-6. En nyligen publicerad studie¹ visar att så lite som mindre än 1 gram omega-3 per dag ger en bättre balans. Även risken för att drabbas av cancer i framförallt magtarm-området minskar med en omega-3-rik kost.

Den nordeuropeiska kosten med mycket mejeri- och charkprodukter och förhållandevis lite frukt, grönsaker, nötter och fet fisk innebär att vi får i oss stora (och tillräckliga) mängder omega-6 men för lite omega-3. Båda dessa fetter är livsnödvändiga bland annat eftersom de gör att vävnaderna kan producera signalsubstanser för exempelvis genomblödning och inflammationsreaktioner. Men när omega-6 får dominera uppstår obalans i kroppen och aggressiva signalsubstanser (prostaglandiner och leukotriener) bildas.

RDI (rekommenderat dagligt intag) av omega-3 är enligt nya rön 2 gram per dag, och på denna nivå finns ingen risk för överdosering. Omega-6-intaget bör samtidigt inte öka.

Bättre balans med medelhavskost

Den stora italienska GISSI-P-studien² omfattar personer som lever på medelhavskost, vilken har en betydligt bättre balans mellan omega-3 och omega-6 än vad kosten i norra Europa normalt har. Resultaten visar att tillskott av 1 gram omega-3 per dag till personer som drabbats av hjärtinfarkt gav en minskad risk både för nya infarkter och för dödlighet.

En mängd olika studier kring omega-3 och dess betydelse pågår runt om i världen, och flera forskarteam väntas offentliggöra sina resultat under 2006.

Bättre vitaminbalans

Att äta allsidigt inklusive minst 500 gram frukt och grönt per dag och fet fisk minst tre gånger i veckan är ett gott råd för människor i alla åldrar. Lätt att säga, lite svårare att alltid lyckas med. Med 2 kapslar ACO Omega-3 Forte 1-4 gånger dagligen tillför du det omega-3 du behöver – och chansen att få rätt omega-balans ökar.

För mer information kontakta: Elisabeth Sahlberg, informationschef Pfizer, tel. 08-5505 2655, 0768-89 26. Bilder för fri publicering finns på www.pfizer.se/pressrum.

¹ Macchia, A, Levantesi G, Franzosi MG, Geraci E, Maggioni AP, Marfisi R, et al; European Journal of Heart Failure 2005;7

² GISSI Prevenzione Investigators: Lancet 1999;354