

Fiskeolier og menopause

Fiskeolier (også kaldet n-3 fede syrer) har været genstand for efterhånden talrige studier, særlig inden for hjerte-kar sygdomme, hvor de seneste opgørelser tyder på en vis positiv effekt (1). Der ser også ud til at være effekt på depression (2), og specifikt for menopausen kan der være en nogen effekt på hedeture, søvnkvalitet og depression (3). Når det gælder slidgigt er der fundet effekt af kostændringer med vægt på grøntsager og fed fisk, sammenlignet med traditionel kost baseret på mættet fedt og let omsættelige kulhydrater/sukker (4). Der er ikke fundet negative effekter hos i øvrigt sunde individer, og fiskeolie ser ud til at have en god sikkerhedsprofil. Alt i alt er det derfor en god ide for kvinder i menopausen at spise fed fisk flere gange om ugen

Det er straks mere vanskeligt at komme med generelle anbefalinger når det gælder kosttilskud med fiskeolier. Det skyldes bl.a. at kvalitetskontrollen er begrænset sammenlignet med lægemidler. Hertil kommer, at de forskellige undersøgelser anvender forskellige kombinationer af fiskeolierne.

1. Dong S, Wang Y, Bian J, Chen H, Dong J, Zhu J, et al. The effect of omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid (PUFA) prescription preparations on the prevention of clinical cardiovascular disease: a meta-analysis of RCTs. *Nutr J.* 2024;23(1):157.
2. Dyll SC, Malau IA, Su KP. Omega-3 polyunsaturated fatty acids in depression: insights from recent clinical trials. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2025;28(2):66-74.
3. Iqbal AZ, Wu SK, Zailani H, Chiu WC, Liu WC, Su KP, et al. Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids Intake on Vasomotor Symptoms, Sleep Quality and Depression in Postmenopausal Women: A Systematic Review. *Nutrients.* 2023;15(19).
4. Stanfar K, Hawes C, Ghajar M, Byham-Gray L, Radler DR. Diet modification reduces pain and improves function in adults with osteoarthritis: a systematic review. *J Hum Nutr Diet.* 2024;37(4):847-84.