

# DE SVENSKA KOSTRÅDEN

## Mer FISK OCH SKALDJUR

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

### HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

#### VARIERA MERA

Det finns mängder av olika sorters fisk och skaldjur. Gå på upptäcksfärd i fisk- eller frysdisken och gör nya bekanskap. Miljömärkta förstås!

#### FISK I ALLA FORMER

Ät fisken på olika sätt, exempelvis som fiskburgare, stekta fiskkakor, i wok med grönsaker, i mustiga grytor och soppor, frasigt panerad, kryddigt ugnsbakad eller rå i form av sushi.

#### SNABBA FISKEN

Mikra en portionsbit fisk i några minuter, krydda med lite salt och peppar, citron och dill – klart!

#### GOTT PÅ BRÖD

Fisk och skaldjur funkar fint som smörgåspålägg. Prova en macka med till exempel makrill i tomat, sill, tonfisk på burk eller räkor. Även lite fisk är bra för hälsan!

#### MILJÖSMARTA MUSSLAN

Visste du att musslor minskar övergödningen av haven? Gör musselsoppa, musselsås till pastan eller gratinera med parmesan, vitlök och persilja – en win-win för både dig och miljön!



#### FINA FISKEN

Om man äter fisk två till tre gånger i veckan, och varierar mellan olika sorter, har man lättare att få i sig många av de näringsämnen som man behöver för att må bra. I fisk finns till exempel D-vitamin, jod och selen, som många får i sig för lite av. Fisk och skaldjur bidrar också till att minska risken för flera olika folksjukdomar. Feta fiskar, som lax, sill och makrill, är rika på omega-3-fetter som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion.

#### VÄLJ HÅLLBART

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs och vissa arter hotas av utfiskning. Det finns även fiskemetoder och odlingar som kan skada miljön. För miljön är det därför bra att inte äta för mycket fisk. Genom att välja hållbart gör vi det möjligt att kunna äta fisk även i framtiden. Kolla efter miljömärkningar som MSC, ASC och Krav eller använd WWF:s fiskguide.

En del oroar sig över miljögifter i fisk, men de flesta sorter kan man lugnt äta. Det som är problem är fet fisk som strömming/sill och vild lax från Östersjön, Bottniska viken, Väneren och Vättern. Den kan innehålla höga halter dioxin och PCB. Barn, unga och kvinnor i barnafödande ålder bör därför inte äta sådan fisk oftare än två till tre gånger per år. För andra går det bra att äta fisken en gång i veckan. För gravida och ammande finns särskilda råd, som även gäller fisk med kvicksilver, se [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

## Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"

---



### MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol