

# **FISKLEVEROLJA**

**- Traditionellt skandinaviskt  
kosttillskott med besk bismak**

*Av: Sofia Artursson,  
Akupunkturakademin 2008.*

## Kort historik

Intresset för fiskleveroljans hälsosamma effekter ökade i samband med att man uppmärksammade eskimåernas stora fettintag och deras samtidigt låga förekomst av hjärt- kärlsjukdomar för några år sedan. Deras kost baseras i huvudsak på fisk-, säl- och valkött; alla innehållande fett av typen Omega-3. De viktigaste Omega-3 fettsyrorna kallas EPA (eicosapentanoensyra) och DHA (docosahexaoensyra). En mindre vanlig typ har namnet DPA och förekommer nästan enbart i sälspäck.

I Skandinavien har fiskoljan traditionellt framställts av torsk, makrill och sill som kokas, pressas och centrifugeras. Den började säljas som kosttillskott på 70-talet. Fiskolja innehåller inte vitamin A eller D.

Man skiljer på fiskolja och fiskleverolja; som framgår av namnen framställs fiskleverolja av fiskens lever och fiskolja av hela fisken.

Fiskleverolja, tran, var från början en biprodukt vid norsk torr fiskproduktion då man tillvaratog levern och satte ut den i solen och lät den ruttna (!).

Tranen flöt då upp till ytan och togs tillvara. Den användes till mycket annat än att stärka sig med, t ex till bränsle i tranlampor eller som läderfett.

Apotekaren Peter Möller införde en ny metod att framställa tran år 1854; fisklevern hettades upp med hjälp av ångning och resulterade i en ”gyllene medicintran med frisk smak”.

Möllers tran är för övrigt välkänt och välanvänt i Norge; de flesta har vuxit upp med en ”spiseskje” tran varje dag. Idag finns det kapslar som gör det lättare att svälja oljan. Man använder modernare metoder vid framställningen, bl a centrifugeras fisklevern som används till oljan. Oljan genomgår även andra processer för att den ska få en högre koncentration av Omega-3 fettsyror. Fiskleveroljan är rik på vitamin A och D; vitamin A för att förhindra att den härsknar, och som en av få källor till vitamin D verkar den främjande på skelett och bentillväxt.

Förutom i Norden rekommenderas fiskleverolja, ”cod liver oil”, i Canada, USA, England och Skottland under det mörka vinterhalvåret då vi endast får en liten mängd vitamin D som vi annars får naturligt från solljus.

Norska myndigheter rekommenderar alla att använda tran från 4 veckors ålder. Det gäller speciellt personer som äter fet fisk mer sällan än 2-3 gånger i veckan eller personer som har ökat behov för vitamin D; t ex gravida eller ammande, äldre över 60 år, personer som ”får för lite sol på huden” eller personer med låg bentäthet.

## **Fiskleveroljans effekter enligt Traditionell Kinesisk Medicin, TKM.**

Omega-3 fettsyror kallas också essentiella fettsyror eftersom vi är beroende av att få i oss dem genom kosten. Kroppen kan inte producera dessa livsnödvändiga fettsyror själv.

Det är framförallt fettsyror från djurriket som vi behöver. Exempelvis är makrill den fisk som är mest rik på Omega-3 av de vanligast förekommande fiskarna vi äter i Skandinavien. Andra feta fiskar som lax, öring, sill, tonfisk, och sardiner har också ett högt innehåll. Omega-3 finns även i vegetabiliskt fett som t ex sesamolja, men inte i lika stora mängder som i det animaliska. Och inte heller lika verksamt, delvis därför att fettmolekylerna i animaliskt fett är längre och större.

I TKM säger man att sådana animaliska produkter, även kallade ”*ämnen med smak*” stärker essenserna, *jing*. Det organ som framförallt berörs är njuren vars funktion är att lagra essenser, styra över tillväxt och reproduktion, styra över vatten och skelett och produktionen av mjärg och blod.

Produkter för att stärka essenserna används vid konstitutionella svagheter som har med njurarna att göra, men bidrar också till det nybildande och återuppbyggande av kroppen som sker under hela livet.

Fiskleveroljan stärker otillräckligheter av essenser från *tidigare himlen*, alltså de essenser vi bär med oss när vi föds, våra genetiska förutsättningar; samt när och stärker våra essenser i den *senare himlen*, dvs genom livet.

I TKM kan konstitutionella svagheter som har med njurarna att göra vara t ex försening av kroppstillväxt, värk och svaghet i lumbal och knän, minnessvårigheter, senildemens, håravfall, infertilitet osv.

Det har visats i västerländsk forskning att fettsyror bidrar till att reproducera cellerna i hjärnan. Hjärnan består till stora delar av fett och i TKM kan vi då säga att de essentiella fettsyrorerna är viktiga för att nära hjärna och mjärg.

I västerländska länder finns tydliga samband mellan nedsatt kognitiv och visuell förmåga hos både barn och vuxna, och brist på essentiella fettsyror. Däremot har man inga studier gjorda på Omega-3 brist och dess påverkan på hjärnan och sinnen i österländska kulturer eftersom det inte verkar vara förekommande där.

En följd av att fiskleverolja stärker hjärna och märg är att det påverkar tänkandet. I många andra studier kan vi se att fiskleverolja förbättrar visuell och cerebral förmåga och vad som kallas intellektuell förmåga, och att den hjälper barn med lättare form av ADHD att förbättra sin koncentrationsförmåga och sina studieresultat. Enligt TKM är det mjälten som står för det intellektuella; tänkandet, studerandet.

Den visuella förmågan, seendet, är kopplat till levern. Det visar att fiskleveroljan förutom att stärka njurarna även stärker mjälten och levern. Mjälten och levern kommer för övrigt att stärkas naturligt när njurarna stärks, eftersom njurarnas kraft stödjer alla andra organ i kroppen.

En annan intressant koppling till mjälten kan göras av ytterligare en studie. Man såg att personer med brist på en viss essentiell fettsyra krävde högre dos av socker för att uppleva söt smak än personer som inte hade brist. Söt smak hör ju till jordelementet och är speciellt förbundet med mjälten.

Förutom att njuren producerar blod är mjälten tillsammans med magen källan till blodet och där har vi också en förklaring till varför fiskleveroljan anses ha positiva effekter på huden. Det kan man förklara kinesiskt med att blodet när och bevattnar huden. Om blodet närs så närs huden. Hudproblem kan antingen bero på hetta i blodet eller brist i blodet som då ger plats för vind och leder till problem såsom eksem, klåda eller psoriasis.

Mjälten och magen kan sägas omvandla ”mat-qi” till blod, men själva transformationen sker i hjärtat.

Hjärtat styr över blodet. Hjärtat är också ansvarigt för cirkulationen av blod precis som i västerländsk medicin. Men även lunga, mjälte och lever spelar en viktig roll.

Ett bra och starkt hjärta har tillräckligt med blod vilket ger en bra cirkulation.

Hjärtat kontrollerar och styr över kärlen, *mai*. Kärlens tillstånd beror av hjärtats qi och blod; ”Om hjärtat är starkt kommer kärlen att vara i bra skick” heter det i kinesisk medicin. Om det finns stas i hjärtats blod känns kärlen hårda och det finns risk för ateroskleros, åderförkalkning. Stas i hjärtats blod kan kinesiskt sett också bero på brist av blod.

Alltså, ett starkt hjärta, dvs ett hjärta rikt på qi och blod, gör att cirkulationen fungerar bra och att kärlen bibehåller ett gott skick. Men ett hjärta med brist

på qi och blod kan inte upprätthålla en bra cirkulation och inte heller sörja för att kärlen hålls friska.

Så med bakgrund av de fakta vi har om eskimåers livsstil på Grönland, deras höga intag av fisk- och salfett samtidigt som låga förekomst av hjärt-kärlsjukdomar, kan vi enligt TKM dra slutsatsen att fiskleveroljan stärker blod generellt och kanske hjärtats blod i synnerhet vilket ger en bra status på hjärta och kärl hos dessa folk.

Det verkar också som att fiskleverolja motverkar och lugnar hetta och fullhet i levern. Det finns forskning som visar att barn med ADHD och andra neuropsykiatriska diagnoser med beteendestörningar som följd, får färre symtom när de äter fiskleverolja. Andra symtom som de visar kan vara impulsivitet, aggressivitet och svårt att kontrollera sitt humör; alla tecken på en överaktiv lever och eventuellt hetta.

Generellt kan man göra en koppling mellan fiskens lever från fiskleveroljan, och vår egen lever, eftersom vi tenderar att påverkas av det vi äter på så sätt att det påverkar samma organ i oss.

### **Sammanfattning:**

Fiskleveroljan har många positiva effekter men de väsentligaste är kanske att den stärker njurarnas essenser, framförallt yin-essenser, och skelett.

Det är en fiskprodukt och kan därför kopplas till vattenelementet som hör till just njurarna.

Eftersom levern har samma ursprung som njurarna kommer även levern att stärkas. Levern kommer inte bara stärkas utan kommer också att lugnas och mjukgöras av fiskleverolja; vi kan dra slutsatsen att den motverkar leverstagnation.

Fiskleveroljan stärker även mjälten och hjärtat. Det kommer också som en naturlig följd av att man stärker njurar och lever. Vidare är den stärkande för blodet, och kanske framförallt hjärtats blod.

Att stärka essenserna stärker också blodet.

Att äta tran varje dag är ett bra sätt att bibehålla hälsa och vitalitet, inte minst under vinterhalvåret!

**Källor:**

Giovanni Maciocia, *Foundations of Chinese Medicine*.

Föreläsningar Akupunkturakademin Stockholm;  
Jan Lindborg och Peter Torssell.

[www.matportalen.no](http://www.matportalen.no), artikel "Sjömat & mental helse".

Wikipedia

Apotek 1, Norge: "Tran".

[www.expressen.se](http://www.expressen.se), artikel "Fiskoljan hjälper dem klara skolan".

Pubmed:

Caramia G.: "Omega-3, from cod liver oil..."

Bourre JM.: "Rules of unsaturated fatty acids..."

[www.lommelegen.no](http://www.lommelegen.no), "Omega-3".

[www.forskning.no](http://www.forskning.no), "mykje tran – svakt skjelett".

**Kontakta mig:**

Sofia Artursson

Mail: [sofia\\_arturo@hotmail.com](mailto:sofia_arturo@hotmail.com)

Tel: 0047 46255625