
Risikovurdering av dokosaheksaensyre (DHA) og eikosapentaensyre (EPA)- spørsmål og svar

1. Hva er dokosaheksaensyre (DHA) og eikosapentaensyre (EPA)?
DHA og EPA er omega-3 flerumettede fettsyrer.
 2. Får vi i oss DHA og EPA fra mat?
Ja. Kilder til DHA og EPA i kosten inkluderer fet fisk, morsmelk og kosttilskudd med omega-3 flerumettede fettsyrer.
 3. Finnes det nasjonale kostholdsråd for DHA og EPA?
HelseDirektoratet har utarbeidet nasjonale kostråd. Det er utarbeidet kostråd for inntaket av flerumettede fettsyrer, men det finnes ikke tallfestede anbefalinger om inntak av omega-3 fettsyrene (EPA, DHA) eller for ratioen mellom omega-6 og omega-3 fettsyrer. Rådene finner du [her](#).
 4. Dannes DHA og EPA i kroppen?
Ja, DHA og EPA dannes i kroppen.
 5. Hvilke negative helseeffekter kan DHA og EPA gi?
I de randomiserte kontrollerte studiene på barn og unge, var det studert en rekke mulige negative effekter på helsa etter inntak av DHA og EPA. VKM vurderte at blødning, forstyrrelse av glukoseomsetning, betennelse, forstyrrelse av lipidmetabolisme og leverskade var de viktigste helseutfallene. Datagrunnlaget var ikke tilstrekkelig til at vi kunne konkludere om inntak av DHA og EPA førte til disse helseutfallene eller ikke.
 6. Kunne flere litteratursøk ha gitt et bedre datagrunnlag?
-

Det er mulig at vi hadde funnet flere relevante studier hvis vi hadde gjort flere litteratursøk. Dette ble ikke gjort fordi det ikke var mulig å rekke innenfor tidsfristen for dette oppdraget.

7. Hvorfor kunne ikke VKM fastslå hvilke doser av DHA og EPA som er trygge for barn og unge?

VKM oppsummerte data på effekter av DHA og EPA og fant at det var få studier. I tillegg var tiltroen til funnene, altså hvor mye man kan stole på dem, moderat til svært lav. VKM vurderte derfor at datagrunnlaget på effekter av DHA og EPA på barn og unge ikke var tilstrekkelig for hverken å kunne konkludere på hvilke doser som er trygge, eller på hvilke doser som ikke er trygge.
