

Omega 3-inntakets innvirkning på risiko for blodpropp

Så mye fet fisk må du spise for at det skal redusere risikoen for blodpropp.

Trond Isaksen

Doktorand

Kosthold

Blodpropp

Doktorgrad

«Dietary intake of marine polyunsaturated fatty acids and incidence, recurrence and mortality related to venous thromboembolism»

Ved hjelp av data fra Tromsøundersøkelsen har sykepleier Trond Isaksen sett nærmere på hvordan fet fisk i kostholdet kan redusere risikoen for venøs blodpropp. De som spiste mer enn 4.7 g omega-3 per uke – det vil si ca. ett fiskemåltid med fet fisk – reduserte blodpropprisikoen med omtrent 25 prosent. Et større inntak enn dette, ga ifølge forskeren, ikke en enda sterkere effekt.

- Doktorand: Trond Isaksen
- Disputas: 27. november 2020
- Utgått fra: Universitetet i Tromsø