

Hverdagen som forælder byder, uanset om man har børn med ADHD eller ej, på mange små kampe og en, til tider, endeløs række af kompromiser. Herhjemme er maden ofte et af de steder, vi går meget på kompromis. Men når det kommer til fisk, er vi mere standhaftige end vi eksempelvis er med kampe om sukker eller færdigretter.



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Fisk er værd at kæmpe for

Selvom der både er indikationer på, at fiskeolie har en gavnlig effekt på ADHD-symptomer og samtidig resultater, der viser, det ingen effekt har, så er det med sikkerhed sundt for alle at spise fisk flere gange om ugen.

At spise mere fisk er en del af de officielle danske kostråd, og kostrådet lyder: Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk. Dels fordi fisk er et mere klimavenligt alternativ til mange former for kød, men også fordi fisk og skaldyr er gode for vores, og dermed også vores børns, sundhed.

Fisk er bl.a. en god kilde til umættede fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx vitamin D, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. Fisk er derudover en god kilde til protein, der især er et vigtigt næringsstof, mens man vokser.

Særligt fede fisk som sild, ørred, makrel og laks er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer og vitamin D, og derfor anbefales vi også at spise lidt flere fede fisk end magre som eksempelvis tun eller torsk. Vær opmærksom på at der er særlig anbefaling omkring tun og børn under 14 år. Det skyldes, at tun desværre kan være en kilde til kviksølv. Børn under 3 år frarådes derfor at spise tun på dåse, mens børn i alderen 3-14 år ikke spiser udsækninger af de store tunfisk og højst spiser en dåse almindelig tun om ugen.

Hvor meget skal vi kæmpe for?

Ifølge kostrådet om fisk så anbefales det, at vi spiser 350 g. fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk.

Som med alt andet har det været mit mantra herhjemme, at min søn hellere skulle have lidt fisk end ingen fisk. Vi er derfor langt fra kommet op på anbefalingen alle uger, men igen holder vi fast ved det, vi lykkedes med, i stedet for at slå os selv i hovedet over "kun" at nå halvdelen.



Hellere lidt fisk – end ingen fisk

Alle former for fisk og skaldyr tæller med i de 350 g. om ugen – også fisk på dåse, skaldyr i lage eller fisk fra frost. Derfor har vi tit været lykkelige for makrel i tomat, som til alle tider har fungeret for vores søn på rugbrød med mayonnaise til. På rugbrød er det et glimrende måltid – både til frokost og aftensmad – da det både er fiberrigt, rigt på D-vitamin og sunde omega-3-fedtsyrer. Og så tager det 2 minutter at servere!

Fiskefilet med rejer til eller æg og rejer har også været et hit, og ellers har varmrøget laks med grøntsager til også været nem og hurtig mad. Selvom vores søn nu er 16 år, kan han stadig have det meget svært med nye fødevarer og smage. Han foretrækker det enkle og uden for mange smage ved siden af. Derfor har det været nemmere med rugbrød og fiskepålæg end eksempelvis laks med kartofler, sovs og grøntsager til. Det kan også betale sig at prøve mange gange, da det kan tage nærmest urimelig lang tid at vænne sig til noget nyt.

Jeg har altid tænkt, at fiskefrikadeller ville være et hit, men det har det ikke været herhjemme. Det kan skyldes, at smagen på en fiskefrikadelle kan variere alt efter sammensætningen af fisk, valg af krydderier og øvrigt indhold i opskriften. Vores søn afviser tit retter, der ikke smager af det samme hver gang. Det bliver sensorisk for stor en udfordring for ham, når han ikke ved, hvad frikadellen kan smage af. Han har generelt altid afvist frikadeller, farsbrød og andre svært gennemskuelige retter, mens skiver af kød, fisk eller kylling altid er gledet ned. ♦

Så prøv med det enkle – og hav masser af tålmodighed for fisk ER værd at tage kampen for.