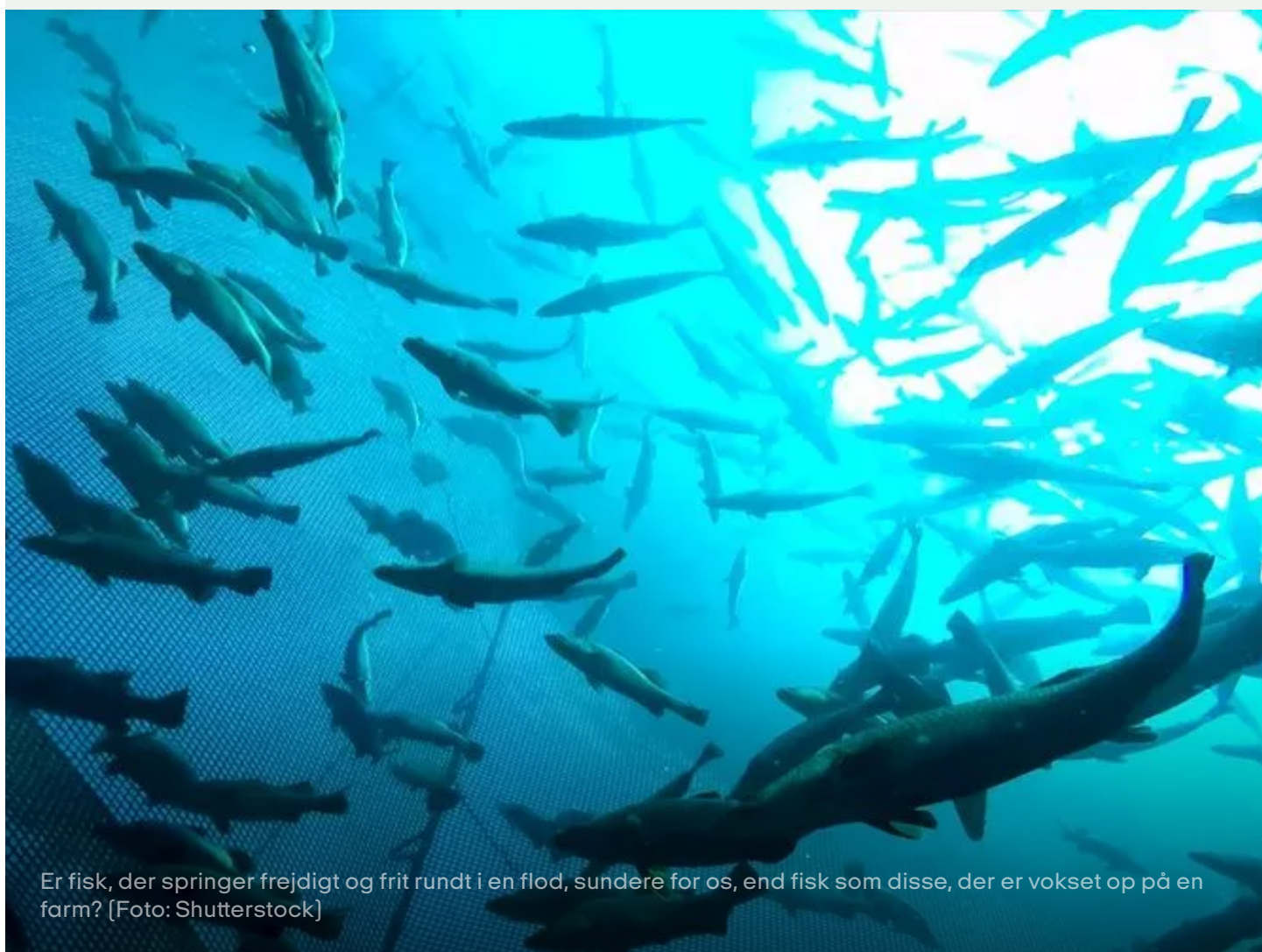


• 20.DEC.2023 \ FORSKERNE FORMIDLER

# Mytedrab: Opdrættede fisk er hverken fyldt med antibiotika og sviner heller ikke din krop til

Der er mange myter, når det kommer til at spise fisk. Ved du mon, hvad der er sandt – eller falsk? Få svaret her.



Er fisk, der springer frejdigt og frit rundt i en flod, sundere for os, end fisk som disse, der er vokset op på en farm? [Foto: Shutterstock]



## \ Artiklen er skrevet af

Per Meyer Jepsen

ph.d., Lektor, Institut for Naturvidenskab og Miljø, Roskilde Universitet



Hold dig fra opdrættede fisk, de er fyldt med antibiotika!«

»Fiskeopdræt sviner miljøet til. Spis vildtfanget fisk i stedet. Det er også meget sundere end opdrættet fisk.«

Og selvfølgelig: »En rigtigt vildtfanget laks er laksefarvet!«

Det er bare et udpluk af de utallige myter om fisk og fiskeopdræt, jeg støder på igen og igen – men hvad er egentlig op og ned, sandt og falsk?

Når jeg taler med familie og venner omkring mad fra landbruget, drejer diskussionen sig oftest om, hvorvidt man enten spiser kød eller en vegetarisk/vegansk kost.

Hvis vi derimod snakker om fisk, ændrer diskussionen sig ofte til at handle om, at vildtfangede fisk er meget bedre end opdrættede fisk.

Det argument hører jeg aldrig om landbrugsvarer.

Hvornår har du for eksempel sidst mødt én, der insisterede på kun at spise vildtfangede grise? Nej, vel? Så hvorfor har vi en opfattelse af, at når det kommer til fisk, er vilde fisk meget bedre?

Det er et af de spørgsmål, der har optaget mig som biolog og forsker på Roskilde Universitet. I denne artikel vil jeg gennemgå et par af de mest sejlivede myter én for én, så du ved, hvad der er op og ned næste gang, du skal købe fisk.

### **Myte 1: Opdrættede fisk er fyldt med antibiotika**

»Opdrættede fisk bliver stopfyldt med antibiotika, så de vokser hurtigere.«

Det er et udsagn, jeg hører igen og igen. Brugen af antibiotika som vækstfremmer er en særdeles sejlivede myte i fiskeopdræt.

Jeg kan lige så godt punktere myten med det samme: Antibiotika virker ikke som vækstfremmer på fisk – og har aldrig gjort det.

Grunden til, at antibiotika kædes sammen med fiskeopdræt, er historisk.

I fiskeopdræt benytter man antibiotika til at bekæmpe bakterielle sygdomme, ligesom man gør i konventionelt landbrug. Men siden sidst i 1980'erne, hvor det første fiskevaccinationsprogram blev udrullet, er brugen af antibiotika reduceret med 99 procent i hele verden (med undtagelse af Asien).

Siden er der kommet andre vacciner til, og derfor benyttes der nu næsten ingen antibiotika til at opdrætte fisk.

## \ Bakterieramte brug

Hvis man som fiskeopdrætter er så uheldig, at ens fisk bliver syge af en bakteriesygdom, selvom de er vaccinerede, er det en bekostelig affære.

En dyrlæge skal stille en sygdomsdiagnose og ordinere den korrekte og godkendte antibiotika. Efter ens fisk er behandlet med antibiotika, udsættes de for en såkaldt tilbageholdelsestid. Det betyder, at der skal gå 20 dage [40 dage for økologiske fisk] fra, at fiskene er behandlet, indtil de må slagtes.

Idéen bag tilbageholdelsestiden er at sikre, at du og jeg ikke bliver udsat for medicinrester, der er farlige eller overskrider de grænseværdier, som er fastsat af EU.

Al brug af antibiotika bliver indberettet til myndighederne og er offentligt tilgængelige data.

Brugen af antibiotika er tæt kædet sammen med, hvordan man producerer fisk.

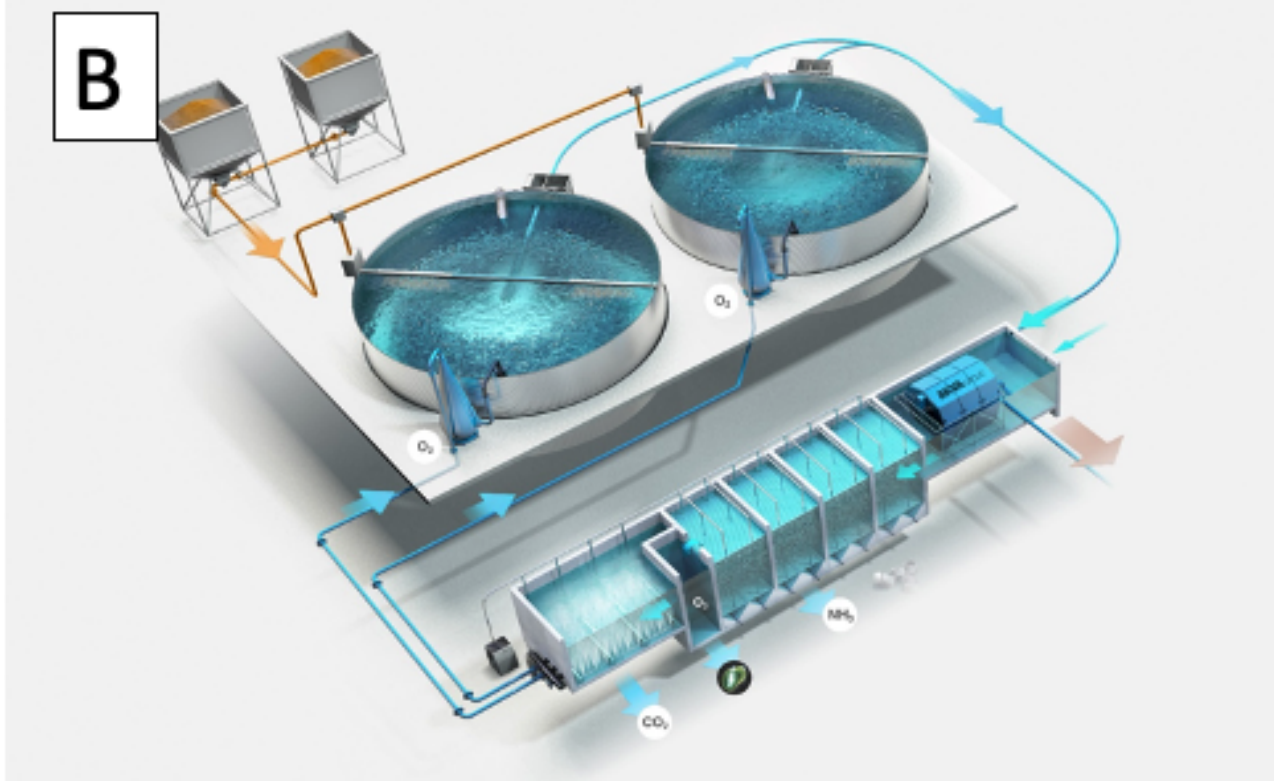
I begge former for dambrug såvel som i havbrug vil der være en større risiko for bakterielle sygdomme. Det er fordi, de er åbne systemer.

Det står i modsætning til RAS-anlæg, som er lukkede systemer, hvor vandet renses og genbruges.

Problemet med bakterielle sygdomme opstår oftest i varmere forår eller somre, da bakterielle fisesygdomme har det bedre, når det er varmt. Derfor giver varme forår og somre ofte et forhøjet forbrug af antibiotika.

Udsigten til øgede klimaforandringer og varmere vejr peger derfor i retning af, at brugen af antibiotika godt kan blive et stigende problem.

I RAS-anlæg kontrollerer man temperaturen og har styr på, hvad der kommer ind og ud af fiskefarmen.



I Danmark produceres de fleste fisk enten i damme på land, model dambrug, eller i store net bure på havet, kaldet havbrug [A]. En sidste produktionsmetode er i recirkulerede akvakultur systemer [RAS] [B]. [Fotos: AKVA group]

De lukkede RAS-anlæg er dog ikke helt problemfri. Hvis man først er så uheldig at få en bakteriel sygdom ind i anlægget, kan den sprede sig hurtigt til alle fiskene og være særdeles svær at slippe af med igen.

## Meget mindre antibiotika i fisk end dyr

På trods af, at antibiotika er et nødvendigt onde i kampen mod syge fisk, skal man huske på, at brugen af antibiotika i fisk stadig er lille i forholdet til andre fødevarer.

For eksempel opgjorde den engelske lakseindustri i 2019 deres antibiotika forbrug til at være 13,5mg/kg fisk. Til sammenligning benyttede man samtidig i engelsk landbrug 17mg/kg kylling, 24,4 mg/kg ko og 110mg/kg gris.

Desværre findes der også stadig rapporter om brug af større mængder af antibiotika fra fiskeopdræt – især laks, der er produceret i Chile, har svært ved at reducere deres brug af antibiotika.

## Myte 2: Vildtfangede fisk er sundere end opdrættet fisk

En anden hårdhændet myte er, at man skal spise vildtfanget fisk i stedet for opdrættet fisk, fordi de smager bedre og er meget sundere end opdrættet fisk.

Men er det rigtigt?

En del af svaret afhænger af, hvordan man spørger forbrugeren. Et dansk studie har vist at, ved en blind test, hvor testpersonerne ikke vidste, hvilken laks de spiste, vandt konventionelt og økologisk opdrættet laks over vildtfanget laks.

Man udførte så samme test igen, men denne gang vidste testpersonerne godt, hvilken laks de indtog. Her vandt den økologiske og vilde laks over den konventionelt opdrættede laks.

### \ Læs også



#### Hvor sundt er opdrættet laks?

En af konklusionerne fra studiet var, at vildlaksen og den økologiske laks vinder tydeligt på dens herkomst.

Det skyldes, at ord som 'vildt' og 'økologisk' begge giver positive associationer til mere naturlighed, dyrevelfærd og sundhed.

## Men hvor kommer din overhovedet fisk fra?

Prøv at gå ned i dit lokale supermarked og kig på forsiden af et produkt, der indeholder ørred eller laks.

Du vil opdage, at der sjældent står noget om, at det er opdrættet, vildt fanget eller andet. I stedet står der laksebøffer, laksefileter, dansk varmrøget laks, laks fra norske fjorde eller andet.

Oplysningerne er ikke forkerte og overholder lovgivningen på området. Men problemet for dig og mig er, at vi skal finde det med småt på bagsiden af pakken, for at vi kan finde ud af, hvor fisken faktisk kommer fra.

En lille hjælp er, hvis man kan finde enten Ø-mærket eller ASC-mærket, som altid er opdræt, eller MSC-mærket, som er på vildt fanget fisk.



På Foreningen Netværk for Økologisk Akvakulturs hjemmeside kan man læse, følgende: »Økologisk akvakultur sker efter et særligt økologisk regelsæt, bare i vand og med fokus på eksempelvis: Miljøpåvirkning, ressourceforbrug, dyrevelfærd, forbrugersikkerhed, biodiversitet, naturbeskyttelse osv.«.

Når du væ  
skaldyr, so  
kun på vild

Sidst men ikke mindst skal man huske i sine valg omkring sundhed, at vilde fisk faktisk i nogle tilfælde er et dårligere alternativ end opdrættede fisk.

Det skyldes, at vilde fisk som sild, makrel, ørreder og laks spiser masser af andre fisk, og derfor ophobes forskellige giftige stoffer i dem.

Faktisk har både sild og makrel overskredet grænseværdierne for dioxin og PCB i de nyeste data fra perioden 2019 til 2021. Derimod skriver [Fødevarestyrelsen omkring opdrættede fisk](#), at:

»I Fødevarestyrelsens kontrol har vi i dag ikke grundlag for at mistænke hverken fiskefoder eller dambrugsfisk for at indeholde 'giftstoffer'«.

## Rigtig laks er da laksefarvet – ikke?

Sunde, velsmagende og naturlige laks er, selvfølgelig, laksefarvede! Sådan lyder en anden og lige så sejlivet myte om fiskeproduktion.

Sandheden er, at laks får deres rødlige 'laksefarve' fra en naturlig antioxidant, der hedder astaxanthin, som skal optages igennem deres føde.

Nøjagtigt det samme gør sig gældende for flamingoerne i Zoologisk Have. Hvis flamingoer ikke optager mad, der indeholder astaxanthin, bliver de hvide i stedet for røde. I laksefiskenes tilfælde bliver de lysgrålige i kødet.

I naturen spiser mindre laksefisk masser af krebsdyr, som har et højt indhold af Astaxanthin, og derfor har de en flot rødlig laksefarve i deres kød. Senere i livet vil deres diæt stadig indeholde krebsdyr, med de vil også spise andre fisk og større byttedyr, og derfor vil vildlaks ofte være mere lyse i kødet.

I konventionelle fiskeopdræt tilsætter man kunstig astaxanthin til foderet, så de bliver 'laksefarvede'.

I økologiske opdræt bliver der også tilsat astaxanthin til foderet, men kun fra naturlige kilder såsom ekstrakt fra rejeolier, mikroalger og gærceller.

### \ Læs også

SPONSORERET

**Vandlopper skal give os pighvar og tun i køledisken**



Så næste gang du kigger på et dejligt stykke laksefarvet laks nede i supermarkedet, så vil det i langt de fleste tilfælde være en opdrættet laks. Simpelthen fordi vi som forbrugere synes, at sådan ser en sund og god laks ud.

Hvilket også er sandt. Antioxidanter såsom astaxanthin er vigtige for os mennesker, da de sandsynligvis [hjælper os imod Alzheimers sygdom, Parkinsons sygdom, kræft og så videre](#).



## Problemfrit? Nej. Men ...

Så er fiskeopdræt så 100 procent problemfrit og antibiotikafrit?

Svaret er nej.

Men det er der ingen fødevareproduktion, der er. Heldigvis kan man gøre sit som forbruger.

Hvis du køber vildtfanget fisk, så undgå Østersøen og sørg altid for at købe fisk fra lande og områder med effektive miljøreguleringer, såsom Norge, Canada, USA eller EU – herunder selvfølgelig Danmark.

Derudover så kig efter økologi-mærket og ASC-mærket, hvis du vil være på den sikre side.

Hvis du vælger at spise vildtfanget fisk, så gå efter MSC-mærket. Det sikrer, at fisken er bæredygtigt fisket.

Bon appetit!

### \ Læs også



**Bør vi være bange for parasitter i fisk?**



**Fisk er sundere end fiskeolie**



**Er det sundt at spise fisk fra dåse?**

## \ Kilder

- [Per Meyer Jepsens profil \(RUC\)](#)
- ["The role of production method information on sensory perception of smoked salmon—A mixed-method study from Denmark", Food Quality and Preference \[2021\]. DOI: 10.1016/j.foodqual.2021.104325](#)
- ["Lower levels of Persistent Organic Pollutants, metals and the marine omega 3-fatty acid DHA in farmed compared to wild Atlantic salmon \(Salmo salar\)", National Library of Medicine \[2017\]. DOI: 10.1016/j.envres.2017.01.026.](#)