

Innhold av næringsstoff i filet i norsk laks

utført av


Fiskeridirektoratets ernæringsinstitutt

i perioden 1997-1999

Januar 2000

Kommentarer

De resultater som er gitt i tabellene 1-4 er fremkommet gjennom forskjellige forskningsprosjekt utført ved Fiskeridirektoratets ernæringsinstitutt i perioden 1997 - 1999. Prosjektene bør imidlertid ha det til felles at de er representative for det aktuelle næringsstoffet i norsk produsert laks med rundvekt mellom 2,0 og 4,0 kg.



Konsentrasjonen av mange av disse næringsstoffene i fiskens filet er direkte avhengig av næringsstoffets innhold i fôret som fisken har spist. Dette gjelder spesielt næringsstoffene fett, fettsyrer, fettløselige vitaminer og sporelementer som jod og selen.

Vi beklager at det ikke finnes nyere data på enkelte B-vitaminer og mineraler enn de som står i brosjyren "Fakta om fisk".

Tabell 1. Innhold av vitaminer i laksefilet (mg/kg spiselig vare) (N=50)

Vitamin	mg/kg
Pyridoksin (B ₆):	
middelveerdi	5,0
min.- maks.	4,8 - 5,2
Folat:	
middelveerdi	0,13
min. - maks.	0,11 - 0,15
Vitamin B ₁₂	
middelveerdi	0.069
min. - maks.	0,057 - 0,076
Vitamin C	
middelveerdi	13
min. - maks	12 - 23
Vitamin E (alfa-tokof.) <i>α-tocopherol</i>	
middelveerdi	14
min. - maks.	12 - 17
Vitamin A = <i>retinol</i>	
middelveerdi	0,11
min. - maks.	0,07 - 0,12

$$B_6 \text{ mg}/100g = 0,50$$

$$\text{Folat } \text{mg}/100g = 13$$

$$B_{12} \text{ mg}/100g = 6,9$$

$$\text{Vit C } \text{mg}/100g = 1,3$$

$$\text{Vit E } \text{mg}/100g = 14 \quad (\text{alfa-tokof.})$$

$$\text{Vit A } \text{mg}/100g = 11 \quad (\text{retinol})$$

 Zomig®
zolmitriptan

ZENECA

Tabell 2. Fettsyresammensetningen i laksefilet gitt i prosent (N=315). Total fettinnhold 134 g/kg (36 – 223 g/kg; min.-maks.).

Fettsyrer	Middelverdi (%)	Laveste verdi (%)	Høyeste verdi (%)
14:0	5,1	3,3	7,4
16:0	14,3	11,9	18,3
16:1n-9	0,3	0,2	0,7
16:1n-7	6,0	3,5	7,6
18:0	2,9	2,1	4,7
18:1n-11	0,8	0,3	1,7
18:1n-9	13,4	10,6	20,8
18:1n-7	3,3	2,0	5,8
18:2n-6	3,8	0,8	16,0
18:3n-3	0,9	0,3	3,1
20:1n-11	0,8	0,3	5,2
20:1n-9	7,5	4,1	12,8
20:1n-7	0,5	<	5,2
18:4n-3	1,9	0,2	2,4
20:3n-6	<	<	0,3
20:4n-6	0,7	0,3	1,0
22:1n-11	8,1	1,0	14,1
22:1n-9	1,1	0,4	4,4
20:4n-3	1,4	0,7	1,9
20:5n-3	7,7	3,7	10,2
22:5n-3	3,2	0,4	5,0
22:6n-3	11,6	1,0	18,8

Tabell 3. Innhold av aminosyrer i fersk laksefilet (g aa/kg prøve) (N=20).
 Proteininnholdet var $199 \pm 1,3$ g/kg frisk vekt (N=20).

Aminosyrer	Middelverdi	Min.	Maks
ASP	18,8	16,7	21,1
GLU	25,5	22,1	28,6
HYP	0,3	0,2	0,4
SER	7,8	6,9	8,6
GLY	8,7	7,3	9,8
HIS	8,3	7,2	10,2
TAU	0,3	<	0,4
ARG	11,7	9,9	13,1
THR	9,5	8,3	10,6
ALA	13,1	11,6	14,8
PRO	6,4	5,9	7,1
TYR	7,0	6,1	7,9
VAL	9,5	8,1	11,0
MET	5,0	2,7	14,7
ILE	8,4	7,1	9,9
LEU	14,8	13,0	16,8
PHE	8,2	6,9	18,5
LYS	16,5	15,0	18,7