

FISK

Hvor mye fisk bør du spise i uka?

Mange vet at fisk er sunt, men går lei av de samme middagene. Her får du en enkel plan med variasjon, og svar på om miljøgifter er noe å bekymre seg for.

Helsedirektoratet anbefaler 300–450 gram fisk per uke, og minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Det tilsvarer to til tre middager, og fiskekaker og fiskepålegg teller med. Sjekket 06.11.2026.

5. oktober 2026 · 5 min lesing

KORT FORTALT

- Mengden gjelder spiseklar fisk. Én middag er 150–200 gram, og seks påleggsporsjoner à 25 gram tilsvarer omtrent én middag.
- Varier mellom fet og mager fisk. Torsk, sei og hyse er like aktuelle som de fete artene.
- Skalldyr og skjell kan gjerne inngå i kostholdet, men de teller ikke med i mengderådet for fisk.
- Gravide, ammende og barn under fem år bør følge egne råd fra Helsenorge og Mattilsynet om visse fiskeslag og ferskvannsfisk fra selvfangst.

Har du tenkt «vi burde spist mer fisk» mens du sto foran kjøttdisken? Du er ikke alene. Rådet er enkelt, men det er hverdagen som gjør det vanskelig.

Hvor mye er egentlig nok?

Helsedirektoratet anbefaler 300–450 gram fisk i uka. Mengden gjelder spiseklart produkt, altså ferdig tilberedt fisk. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Varier med mager fisk som torsk, sei og hyse. Én middagsporsjon er 150–200 gram. To til tre fiskemiddager er altså målet.

Godt nytt for travle: fiskekaker, fiskeboller, fiskegrateng og fiskepålegg teller med. Seks påleggsporsjoner, à 25 gram fisk, tilsvarer omtrent én middag. Makrell i tomat på brødskiva er med andre ord ikke juks. Velg gjerne produkter med minst 50 prosent fisk og lite salt.

Skalldyr og skjell kan gjerne inngå i kostholdet, men de teller ikke med i mengderådet for fisk.

Hvordan kan en ukeplan med fisk se ut?

- **Mandag – fet fisk i ovnen.** Laks, søtpotet og brokkoli på samme brett. Ti minutter forarbeid, resten gjør ovnen.

- **Onsdag – mager fisk i gryte eller suppe.** Torsk eller sei tåler å trekke i en tomatsaus eller fiskesuppe, og fryst fisk er helt greit.
- **Fredag eller lørdag – fisk i forkledning.** Fisketaco, fiskeburger eller pasta med laks. Barn som «ikke liker fisk», liker ofte fisk i tortilla.

Hvordan unngår du å gå lei av fisk?

1. **Bytt sjanger, ikke fisk.** Samme sei kan bli fiskesuppe, panert fisk og curry. Variasjonen sitter i sausen.
2. **Ha fryst fisk i fryseren.** Torskeloin og laksestykker tines over natta i kjøleskapet. Da er fisk middagen som alltid er tilgjengelig.
3. **Velg fiskeprodukter med mye fisk.** Kostrådene foreslår produkter med minst 50 % fisk og lite salt. Les ingredienslista.

Er miljøgifter i fisk et problem?

Fisk kan inneholde små mengder uønskede stoffer, som dioksiner, PCB-er og kvikksølv. Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM) har vurdert at helsefordelene ved to til tre fiskemiddager i uka oppveier risikoen for negative helseeffekter av disse stoffene. Det gjelder alle aldersgrupper når du følger kostrådet.

Rådene om kvikksølv i ferskvannsfisk gjelder selvfangst, ikke oppdrettsfisk eller sjøørret, ifølge Mattilsynet. Fisk du kjøper i butikk eller på restaurant skal holde seg under grenseverdiene.

Mattilsynet advarer mot stor gjedde, abbor over omtrent 25 centimeter, og ørret eller røye over én kilo. Gravide, ammende og barn under fem år bør ikke spise ferskvannsfisk fra selvfangst i det hele tatt.

Helsenorge fraråder dessuten gravide å spise blant annet blåkveite over tre kilo, fersk tunfisk, hai, sverdfisk, skater, fiskelever (for eksempel rognleverpostei) og fisk fra forurensede havner og fjorder. Tunfisk på boks er i orden. Hele listen finner du hos Helsenorge. Er du gravid eller usikker, spør jordmor eller lege.



Foto: lenyvavsha/Depositphotos

Ofte stilte spørsmål

Hvor mye fisk bør du spise i uka? Helsedirektoratet anbefaler 300–450 gram fisk i uka. Minst 200 gram bør være fet fisk.

Teller fiskepålegg og fiskekaker? Ja. Seks påleggsporsjoner à 25 gram tilsvarer omtrent én middag. Velg gjerne produkter med minst 50 % fisk og lite salt.

Er fryst fisk like bra? Fryst fisk er helt greit og gjør det lett å ha fisk til middag. Tin den over natta i kjøleskapet.

Er miljøgifter i fisk farlig? Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM) har vurdert at helsefordelene ved to til tre fiskemiddager i uka oppveier risikoen fra små mengder miljøgifter, for alle aldersgrupper. Egne råd gjelder likevel for gravide, ammende, små barn og visse fiskeslag fra selvfangst.

Kan gravide og barn spise fisk? Ja, det vanlige kostrådet gjelder også for gravide. Helsenorge og Mattilsynet fraråder likevel visse fiskeslag og all ferskvannsfisk fra selvfangst for gravide, ammende og barn under fem år. Se listen hos Helsenorge, og spør jordmor eller lege hvis du er usikker.

Relaterte guider

- Bønner og linser: god proteinkilde?
- Hvor mye frukt og grønt bør du spise?
- Hvilke kosttilskudd har effekt?
- Høstkos hjemme

Kilder

- Helsedirektoratet: Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt ↗
- Helsenorge: Kostrådene ↗
- Helsenorge: Mat og drikke gravide bør unngå ↗
- VKM: Fisk i norsk kosthold – nytte- og risikovurdering (2022) ↗
- Mattilsynet: Ferskvannsfisk og kvikksølvforurensing ↗
- Mattilsynet: Unngå fisk og skalldyr fra forurensede områder ↗