

---

# Fisk, fiskeoljer, arytmier og plutselig død

---

ARTIKKEL

LANDMARK K

---

## Sammendrag

Individer med et høyt inntak av fiskeoljer som inneholder omega-3-fettsyrer (eikosapentaensyre og dokosaheksaensyre), har lavere kardiovaskulær sykkelighet og dødelighet enn andre. Fiskeoljers gunstige effekt på utviklingen av koronarhjertesykdom har vært knyttet til deres antiaterogene og antitrombotiske virkning. Nyere studier har imidlertid indikert at fisk/fiskeoljer også kan beskytte mot alvorlige ventrikulære arytmier og plutselig død.

En rekke dyreeksperimentelle undersøkelser har vist at fiskeoljer kan forhindre utvikling av ventrikkeltakykardi og flimmer. I flere observasjonelle undersøkelser hos mennesker har inntak av omega-3-fettsyrer vært forbundet med lavere risiko for plutselig død. Noen undersøkelser har videre antydnet at inntak av fiskeoljer kan forhindre utviklingen av ventrikulære arytmier.

Det er mulig at fiskeoljers gunstige effekt på arytmier er uavhengig av deres antiaterogene og antitrombotiske egenskaper. Det er holdepunkter for at fiskeoljer direkte kan påvirke ioneflukser i hjertemuskelceller.

---

Publisert: 10. juni 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.