



Insekter er ørretens hovedføde. Vanligvis de vanninsekter som driver med strømmen. En godt utviklet sone med trær og busker langs bekken bidrar til økt tilførsel av landlevende insekter som faller ned i vannet fra løvverket. Frodig vegetasjon langs bekkekanten sørger også for skygge slik at vanntemperaturen ikke blir for høy. Røtter fra trær og busker binder bekkekanten og hindrer erosjon og utrasing. Røttene skaper også gode sjulplasser for ørreten. I bekken har ørretungene mange naturlige fiender for eksempel hegge og mink. Den største faren er allikevel mennesket.

Utbygging og utnyttelse av vassdrag har medført store problemer for sjøørreten. Vannkraftutbygging, oppdemming, rensking, bekkelukking, gjenslamming, vegbygging og ulike typer forurensning m.m. har utryddet mange unike sjøørretbestander. Forsuring og overfiske er en trussel for mange av de gjenværende bestandene. Men gjennom gode fisketiltak/kultivering kan mye fortsatt redde. Derfor kalker man, bygger fisketrapper og forbedrer gyteplasser og oppvekstområder.

