

Fedtstoffer

og deres betydning for dit helbred



Indhold

- **Mættede og umættede fedtsyrer**
med forbrugsanbefaling
- **Omega-3 fedtsyrer**
og deres betydning for din kost
- **Transfedtsyrer**
og hvad der gør dem så skadelige
- **Anbefaling til forberedelse af madlavning**
Sådan bruger du olier korrekt
- **Ideudveksling**
Sådan erstatter du usundt fedt

Mættede og umættede fedtsyrer ¹

med forbrugsanbefaling



Mættede fedtsyrer betragtes som usunde, fordi de er svære for kroppen at omsætte, og ved overdreven indtagelse, kan de hæve kolesterolniveauet, hvilket øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme og diabetes.

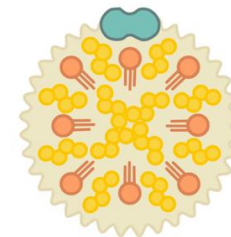


Mættede fedtsyrer findes i mejeriprodukter (mælk, yoghurt, ost mv.), kød og æg mv.



Der er dog ikke kun ulemper ved mættede fedtsyrer. De udfører også nødvendige funktioner i kroppen :

For eksempel fungerer de som budbringere for nervesystemet, og det såkaldte LDL-kolesterol transporterer fedtstoffer fra leveren til andre menneskelige organer, hvor de er nødvendige.



Kolesterol er også uundværligt for produktionen af D-vitamin i kroppen.

Overordnet set er det meningen, at mættede fedtsyrer skal indtages i moderate mængder, især fordi de kan produceres i kroppen selv og derved ikke kan opstå mangel.

Så veganere behøver normalt ikke bekymre sig om deres fedtforsyning.



Når det kommer til umættede fedtsyrer, skelnes der generelt mellem enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer, som eksperter klassificerer som sunde.



Enkeltumættede fedtsyrer er afgørende for vitaminoptagelsen i kroppen og kan endda sænke kolesterolniveauet.

De findes normalt i nødder, avocadoer og vegetabiliske olier såsom olivenolie, som indeholder omega-9 fedtsyrer.



Flerumættede fedtsyrer har vigtige funktioner, herunder regulering af blodtrykket og er også afgørende for sunde cellevægge og hjernen.

Der skelnes mellem omega-3 fedtsyrer (makrel, hørfrøolie) og omega-6 fedtsyrer (solsikkeolie, mejeriprodukter, kød).





I modsætning til monoumættede fedtsyrer er flerumættede fedtsyrer essentielle. Det vil sige, at de ikke kan produceres af organismen selv, og folk er nødt til at indtage dem gennem kosten.

Selvom både monomættede og flermættede fedtsyrer er sunde, er de ekstremt høje i kalorier og bør ikke overforbruges, da overskydende kalorier vil føre til vægtøgning på trods af fedtsyrernes kvalitet.



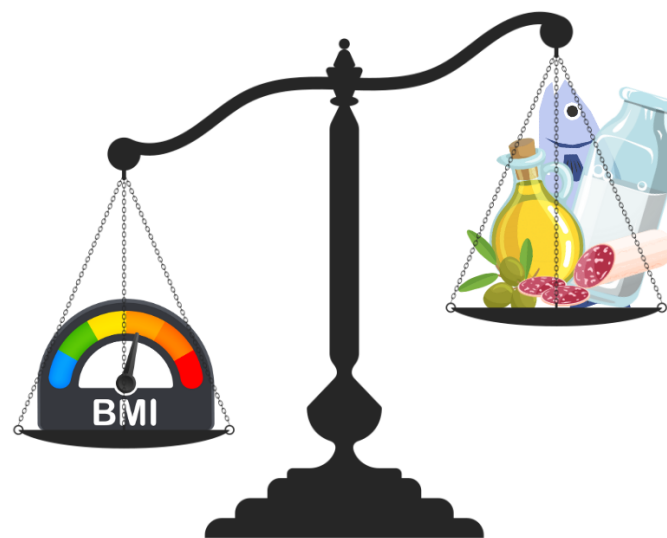
Forbrugsanbefaling

Forholdet mellem mættede og umættede fedtsyrer bør være omkring 1:2, med lidt flere enkeltumættede end flerumættede fedtsyrer.

Det anbefalede indtag er angivet som 1 gram fedt pr. 1 kg kropsvægt. Det ville betyde, at en person, der vejer 55 kg, formodes at indtage omkring 55 g fedt i sin kost.

Det skal dog bemærkes, at denne vurdering forudsætter, at personens Body Mass Index (BMI) ligger inden for det sunde område, og at personens vægt derfor er normal.

En person, der vejer 100 kg, bør ikke spise 100 g fedt om dagen, men højst 80 g, dette er den øvre grænse.



Omega-3 fedtsyrer ¹

og deres betydning for din kost



Omega-3 fedtsyrer er livsvigtige, fordi de kan holde cellerne stabile, forbedre hukommelsen, styrke immunforsvaret og hjælpe mod betændelse.



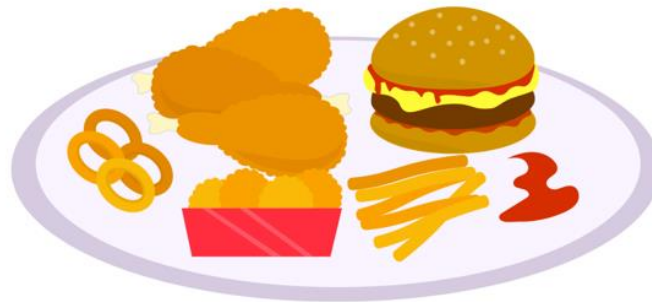
De består generelt af tre komponenter: eicosapentaensyre (EPA), docosahexaensyre (DHA) og alfa-linolensyre (alfa-linolensyre, forkortet ALA).

EPA og DHA findes jævnligt i fede fisk og visse alger, hvorimod ALA er indeholdt i hørfrø- eller rapsolie, hørfrø og valnødder.

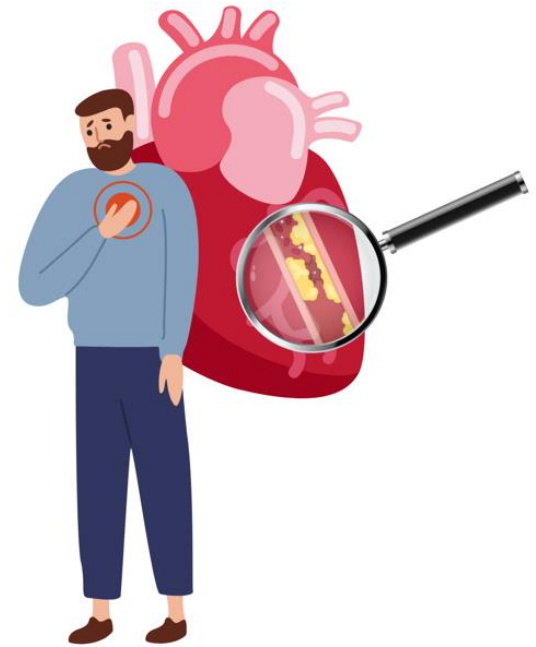


Transfedtsyrer ¹

og hvad der gør dem så skadelige



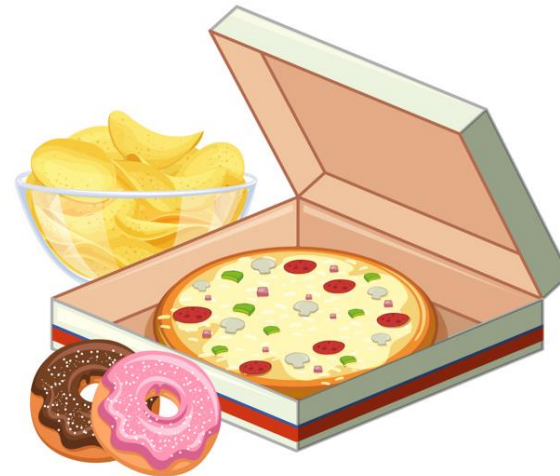
Transfedtsyrer har en negativ effekt på blodmetabolismen, giver anledning til hjertekarsygdomme og øger kolesteroltallet.



Transfedtsyrer dannes ved intens opvarmning af umættede fedtsyrer, hvilket forklarer, hvorfor umættede olier generelt aldrig bør opvarmes for højt i madlavningen, især hvis de er i deres oprindelige form.



På grund af massiv industriel produktion af chips, slik og færdige produkter er transfedtsyrer desværre ikke ualmindeligt. Netop derfor bør denne form for diæt så vidt muligt undgås.



Anbefaling til forberedelse af madlavning¹

Hvordan man bruger olier korrekt



Forarbejdningen af olier bestemmer,
hvilken type madlavning de er egnet
til:

Raffinerede olier er mere
varmebestandige og derfor mere
velegnede til madlavning.



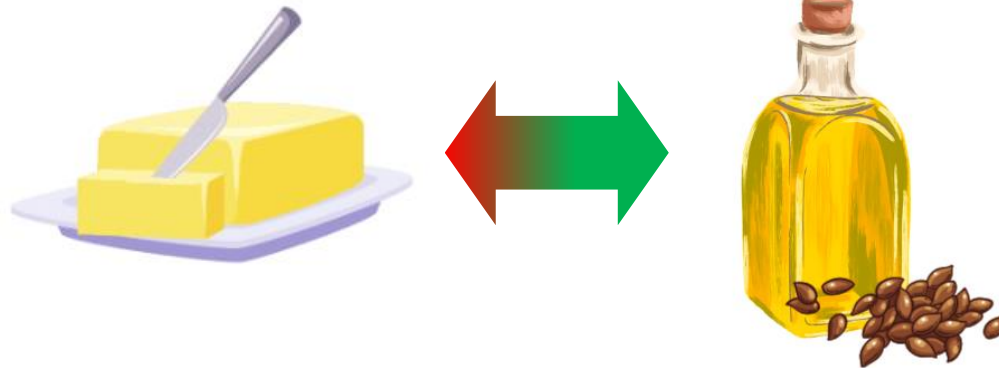
Koldpressede (jomfru) olier, som indeholder flere vitaminer, er mere aromatiske og bedre egnede til salater.



Overophedning af jomfruolier ville få dem til at miste alle vitaminer og producere transfedt.

Ideudveksling²

Sådan erstatter du usundt fedt



Følgende eksempler betragtes som **sunde fedtsoffer** og indeholder såkaldte **essentielle fedtsyrer** (dvs. flerumættede fedtsyrer, der skal indtages gennem kosten, fordi kroppen ikke kan producere dem):

- Uraffineret, økologisk linolie
- Hørfrø
- Valnødder
- Hvedekim
- Sojabønner
- Koldtvandsfisk som ørred, makrel, karper, sild, laks eller tun
- Sesam, saflor og solsikkeolie
- Mejeriprodukter med reduceret fedtindhold

Følgende eksempler betragtes som **usunde fedtstoffer**, fordi de indeholder **mættede fedtsyrer eller transfedtsyrer**, som ikke forbrændes godt af kroppen:

- Fedtrige mejeriprodukter (inklusive sødmælk, ost, fløde, kvark, smør)
- Rødt kød (fx svinekød, oksekød, lam eller kalvekød)
- Pølse (fx leverpølse, tepølse, cervelatpølse, rullepølse, salami eller cabanossi)
- Færdiglavede produkter såsom kiks, kartoffelchips og frosne pommes frites, croissanter, donuts, mikroovnspopcorn
- Industrielle færdigretter i dåser eller poser
- Sukkerholdige læskedrikke som limonade
- Fast fedtstof (såsom margarine)

Kilder:

1. AOK Redaktion. (2021, 21. May). Gute Fette, schlechte Fette: was unterscheidet sie? AOK – Die Gesundheitskasse. <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gute-fette-schlechte-fette/>
2. M. (2019, 31. January). Ernährungstipps: Gute und schlechte Fette. vital.de. <https://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/ernaehrungstipps/ernaehrungstipps-gute-und-schlechte-fette-65.html>



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,
Technical University Munich

Design og redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelse fra Canva
www.remote-health.eu