

Du kan ikke undvære fedt

Mange tror, at vejen til et lettere liv med færre kilo på sidebenene betyder en fuldstændig fedtfattig livsstil. Det er blot ikke helt rigtigt, for man kan absolut ikke undvære fedt. Man skal blot ikke have for meget af det og man skal også helst have den rigtige sammensætning af fedt.

• Af Charlotte Søllner Hernø
csh@raskmagasinet.dk

Kroppen skal have protein, kulhydrat og fedt i en passende balance for at kunne fungere. De officielle kostråd er en god rettesnor til at fremme en sund livsstil og lever man efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, ligesom man nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger rådene, at man tager på i vægt.

Når man nærlæser de officielle kostråd kan man imidlertid godt få det indtryk, at man skal undgå fedt af enhver art. Det er blot ikke rigtigt. For fedt er dels en vigtig energikilde og dels essentielt i forhold til opbygning af nerveceller, huden m.v., ligesom fedt også er nødvendigt for at optage og transportere de fedtopløselige vitaminer samt er med til at styre koncentrationen af kolesterol i blodet.

Mættet, enkeltumættet og flerumættet fedt

Men fedt er ikke bare fedt. Der skelnes overordnet mellem mættet fedt og umættet fedt. Det mættede fedt stammer fra animalske kilder, fx ko, gris og lam, og findes derfor i smør, fed ost, fedtmarmoreret kød, fedtkanten på en bøf, piskefløde m.v. Derudover er der også store mængder mættet fedt i visse planteprodukter som kokosolie, bomuldsfrøolie, palmekerneolie, chokolade og mange typer forarbejdede fødevarer. Fedtet er i alle tilfælde typisk hårdt ved stuetemperatur. Umættet fedt inddeles i enkeltumættet og flerumættet fedt og er typisk flydende ved stuetemperatur.

Enkeltumættet fedt er den fedttype vi bør spise mest af. Sundhedsstyrelsen anbefaler et indtag på 10-15 E %. Enkeltumættet fedt findes især i fede fisk, raps- og olivenolie, hasselnødder, cashewnødder, mandler og avocado.

Olier med et højt indhold af enkeltumættet fedt er derudover de bedste at stege i, da de kan tåle at blive varmet højest op og først ved meget høje temperaturer bliver omdannet til transfedtsyrer.

Flerumættet fedt består bl.a. af omega-6 fedtsyrer og stammer typisk fra vindrukerneolie, majsolie, hørfrø, valnødder og paranødder. Omega-3 fedtsyrer er også en flerumættet fedtsyre og stammer i det væsentlige fra fede fisk, men også i begrænset mængde fra planteriget. Sundhedsstyrelsens anbefalinger lyder på 5-10 E % fra flerumættet fedt, gerne med fokus på fisk to gange om ugen, for at opnå tilstrækkeligt indtag af omega-3.

Både enkeltumættet og flerumættet fedt medvirker til at sænke indholdet af det dårlige LDL-kolesterol i blodet, og øge indholdet af det gode HDL-kolesterol, som kroppen har behov for.

Transfedt er en unaturlig fedtsyre som er meget skadelig

Transfedt rubriceres som mættet fedt, men er som udgangspunkt en vegetabilsk fedttype, der efter at have gennemgået en kemisk proces, bliver omdannet til en type af mættet fedt, og dermed bliver til den mest usunde fedttype, man kan indtage. Omdannelsen sker for at give fedtet og de madvarer der får det tilsat en længere holdbarhed. Transfedt findes især i margarine, kager, småkager, chips og fastfood. Men hvis der er transfedt i en madvare, skal det fremgå af varedeklarationen, hvor det står opgivet som 'delvist hærdet vegetabilsk fedt.'

Grunden til, at transfedt er så dårligt er, at det øger det dårlige LDL-kolesterol, og sænker det gode HDL kolesterol. Ved en række undersøgelser er det vist, at transfedtsyrer, som er fremstillet ved industriel hærdning af plante- og fiskeolier, er mere sundhedsskadelige end hidtil antaget. Således er det fundet, at en stor indtagelse medfører en fem gange øget risiko for åreforkalkning og hjertedød sammenlignet med en tilsvarende indtagelse af mættede fedtsyrer. En transfedtsyrerig kost menes også at øge risikoen for type 2-diabetes.

Danmark har været et foregangsland med hensyn til at nedbringe indholdet af transfedt i fødevarer og fra 2004 er et indhold på over 2 % transfedtsyrer opstået ved industriel forarbejdning af fedtstoffer ulovligt.

Transfedtsyre kan dog også opstå, når man steger i fedtstof hjemme i sit eget køkken. Hvis olie eller fedtstof er blevet for varmt, får det en ubehagelig lugt, branker og ryger. Det betyder, at en omdannelse til transfedt allerede i gang og at fedtstoffet bør kasseres.

Transfedtsyrer findes især i fritureolie brugt i fastfood-kæder, industrielt fremstillede små- og skærekager samt konfekturer. Til gengæld kan man fuldstændigt undgå transfedtsyrer ved at vælge økologiske fødevarer, for de indeholder ikke transfedtsyrer.

Kolesterol indgår i alle kroppens celler

Kolesterol er fedtlignende forbindelser, som findes i alle typer væv hos mennesker og dyr. Kroppen producerer selv det meste af kolesterole, mens en mindre del bliver tilført gennem det, vi indtager. Jo federe mad vi spiser, jo mere kolesterol sender leveren ud i blodet. Dermed er en dårlig udvikling i gang. Mængden af kolesterol i blodet stiger, det samme gør aflejringen af kolesterol i karrene, og dermed øges risikoen for at få en blodprop eller anden hjertekarsygdom.

Omvendt er kolesterol nødvendigt for en lang række af kroppens vigtige funktioner, da det bl.a. indgår i dannelsen af alle vores cellers membraner og af kønshormoner, D-vitamin og galdesyrer. Da kroppen selv danner den nødvendige mængde kolesterol, har vi derfor ikke behov for at spise os til mere. Det er dog så godt som umuligt ikke at få lidt af det, hvilket heller ikke skader. Og en fuldstændig fedtfri

kost er ikke en løsning for at sænke mængden af kolesterol i blodet. For vi skal have fedt. Det er blot ikke ligegyldigt, hvilken slags fedt vi spiser.

Det mættede fedt i maden som fx fedtet i kød, smør, stegemargarine, pålæg, palmeolie og kokosfedt øger mængden af kolesterol i blodet, mens det umættede fedt nedsætter det. Derfor er det godt at spise det sunde fedt – i begrænsede mængder. Det sunde fedt findes i produkter fra plantekilder, for eksempel koldpresset olivenolie, raps- og linfrøolie, nødder, frø, avocado, oliven og fisk. Dette fedt øger det gode HDL-niveau, og sænker det dårlige LDL-niveau af kolesterol i kroppen.

Det er væsentligt at vide, at man kan sænke kolesterolniveauet i kroppen og reducere risikoen for hjerte- karsygdom ved at træne regelmæssigt, undgå overvægt, øge indtaget af kostfibre, indtage minimalt med transfedt, begrænse brugen af mættet fedt og erstatte det mættede fedt med umættet fedt og kostfibre.

En flydende planteolie gøres stiv

Margarine, der i dag fremstilles af forskellige planteolier, blev oprindeligt fremstillet af animalsk fedt blandet med skummetmælk, der i store mængder blev til overs ved smørproduktion. Det var mælkens proteiner, der gjorde margarinen fast ved stuetemperatur på grund af deres egenskab som emulgatorer og samtidig gav margarinen en syrlig smøragtig smag. Det var en franskmand, der opfandt fremstillingsmetoden i 1860'erne og allerede i 1883 blev den første kunstmør-fabrik grundlagt i Danmark af Otto Mønsted.

Fremstilling af margarine fra planteolier blev imidlertid mulig omkring år 1900, hvor man opfandt en metode til at hærde planteolien. Processen kaldes hydrogenering og er en kemisk modifikation af planteoliernes fedtsyrekæder, der betyder, at en umættet forbindelse ved en reaktion omdannes til en mættet. Industrielt finder hydrogenering stor anvendelse, fx ved bearbejdning af planteolier, som herved omdannes til det faste fedtstof margarine.

En undersøgelse udført af universitetet i Georgia viser, at overdreven indtagelse af hydrogenerede fedtstoffer i ammeperioden fordobler risikoen for dannelse af kropsfedt i barnet og medfører bekymrende fedme i moderen. Den videnskabelige forskning har i efterhånden flere år kunnet påvise, at hydrogenerede fedtstoffer medfører betydelige sundhedsskader, og bl.a. øger risikoen for hjerte-karsygdomme. Hydrogeneringsprocessen modificerer nemlig fedtstoffernes egenskaber på en sådan måde, at fedtstofferne ikke længere kan assimileres af organismen, hvilket skaber stor forstyrrelse i organismens systemer til regulering af kolesterolværdierne.

