

Lene Allingstrup

Diætistklinikken i Gentofte

www.allingstrup.dk



Sunde fedtstoffer feder skam også

Villabyerne lancerer i dag en ny serie om sundhed. Artiklerne er skrevet af Lene Allingstrup, Diætistklinikken i Gentofte, og vil blive bragt én gang om måneden. Læserne kan stille spørgsmål til Lene Allingstrup på info@allingstrup.dk, så bringer vi hendes svar i Villabyerne

Af diætist Lene Allingstrup

Nogle af de hyppigste spørgsmål, jeg bliver stillet overfor, er spørgsmål omkring de gode og de dårlige fedtstoffer.

Snakken om de såkaldte 'sunde' fedtstoffer giver forvir-

ring og anledning til mange misforståelser. Det er en naturlov og uomtvisteligt, at fedt feder, uanset hvilken oprindelse fedtet har, og hvilken fremstillingsmåde der er brugt - økologisk eller ej.

Fedtstoffer er gode energikil-

der, så gode at vi udvinder brændstof af dem. Fedtstoffer giver med andre ord meget energi - mange kalorier, om man vil. Men hvorfor så den forvirring om sunde fedtstoffer?

Problemet er, at vi ikke tænker nærmere over, hvordan vi definerer sundt og usundt. Er noget sundt, blot fordi det er fedtfattigt, blot fordi det er økologisk, eller blot fordi det indeholder fedtstoffer af den rigtige type? Det er ikke muligt at svare entydigt ja eller nej på spørgsmålene.

Groft sagt, så inddeler vi fedt-

stoffer i mættede og umættede. De umættede inddeles yderligere i enkelt- og flerumættede. De mættede, dem som er faste ved køleskabstemperatur, og som hovedsagelig stammer fra dyriske produkter, og de umættede, dem, der er flydende i køleskabet (olierne), og som hovedsagelig stammer fra planteriget og fra havet. De sidste er dem, som kaldes 'sunde' fedtstoffer.

Begrebet sunde fedtstoffer hidrører blandt andet fra Middelhavskysten, som er særlig rig på fisk og olivenolie og dermed de umættede fedtstoffer. Nogle af de umættede fedtstoffer, især dem fra fede fisk og nødder, har tilmed en gunstig virkning på hjerterytmen. Modsat de mættede fedtstoffer, som forekommer i rig mængde i kød, ost og fede mælkeprodukter, og som bidrager til åreforkalkning og blodpropper.

En rask gennemsnitsdansker, der spiser fedtfornuftigt, varieret og med madvarer fra både plante og dyreriget, får almindeligvis tilstrækkelig med fedtstoffer i den rigtige balance, også af dem, som er livsnødvendige. Er målet at holde den slanke linie eller ligefrem at tabe i vægt, er det ikke nok kun at holde sig til de

sunde fedtstoffer. I det tilfælde vil den samlede mængde af fedt i kosten være afgørende.

1 g fedt eller olie giver, uanset oprindelse, 9 kilokalorier eller 38 kilojoule. De er altså lige fedende, men mere eller mindre gavnlige for helbredet. De officielle anbefalinger lyder på, at højst 30 pct. af vores daglige kalorieindtagelse må komme fra fedtstofgruppen.

Prøv din viden

1. Hvad indeholder flest kilokalorier, 100 g smør eller 100 g olivenolie?
2. Hvad indeholder mest af det usunde mættede fedt, 100 g kokosfedt eller 100 g smør?
3. Hvad indeholder mest fedt, 100 g mandler eller 100 g 45+ skærest?

Svar:

1. Det gør olivenolie. 100 g indeholder 3700 kJ, tilsvarende mængde smør, indeholder 3020 kJ.
2. Det gør kokosfedt. 100 g indeholder 87 g mættet fedt, smør indeholder 52 g (som én af de få vegetabiliske fedtstoffer indeholder kokosfedt mættet fedt)
3. Det gør mandler. 100 g indeholder 39 g fedt, skærest 25 g.