

## Mættet fedt – kort fortalt

### Baggrund

Hjerteforeningen følger de nordiske næringsstofanbefalinger (NNR 2012), dvs. at kostens fedtindhold af hensyn til reduktionen af risikoen for hjerte-kar-sygdom bør følge de hidtidige anbefalinger.

Fedt	NNR 2012	Danskernes indtag (2003-2008)
Fedt, totalt	25-40 E%	36
Mættet	<10 E%	14-15
Transfedt	Minimum	0,6
Enkeltumættet	10-20 E%	12
Flerumættet	5-10 E%	5
- Heraf n-3	> 1 E%	

### Hjerteforeningen anbefaler

- Hjerteforeningen anbefaler at mættede fedtsyrer maksimalt bør udgøre 10 % af det daglige energiindtag.
- Mængden af mættet fedt i kosten bør begrænses i tråd med de officielle kostråd.
- En reduktion af mættet fedt bør erstattes af enkelt- og flerumættet fedt.
- Gode kilder til enkeltumættet fedt er olivenolie, rapsolie, mandler, usaltede nødder og avocado. Gode kilder til flerumættede fedtsyrer er vegetabiliske olier, valnødder, solsikkekerner og fede fisk.
- En reduktion i mættet fedt bør ligeledes erstattes af u-raffinerede kulhydrater med højt fiberindhold.
- Det anbefales at bruge planteolier med et højt indhold af n-3 fedtsyrer og n-6 fedtsyrer, men at undgå de tropiske olier som kokosolie og palmeolie.
- De langkædede n-3 fedtsyrer fra fisk (EPA og DHA) er særligt gunstige og bør indtages svarende til to portioner fisk om ugen i tråd med kostrådene.
- Al fedt og olier har et høj kalorieindhold, så selv den umættede fedt skal benyttes i begrænsede/moderate mængder
- Vælg som udgangspunkt fedtfattige kød- og mejeriprodukter.
- Kød og kødpålæg bør maks. indeholde 10 gram fedt pr. 100 gram, mælk og mejeriprodukter bør maks. indeholde 1,5 gram fedt pr. 100 gram - dvs. skummet-, kerne-, og minimælk. De syrnede mælkeprodukter bør maksimalt indeholde 1,5 gram fedt per 100 gram og ost bør maksimalt indeholde 18 gram fedt pr. 100 gram svarende til en 30 +.

Du kan reducere dit indtag af mættet fedt og opnå en sundere fedtsyresammensætning ved at begrænse forbruget af fuldfede oste, smør og kød og i stedet spise fedtbegrænsede mejeriprodukter, magre kødprodukter, groft brød og stivelse, fisk og fedtstoffer fra planteolier.

<b>Do</b>	<b>Don'ts</b>
Olivenolie og rapsolie	Fløde
Nødder og mandler	Sødmælk
Avocado	Smør
Fede fisk	Bacon
Frø og kerner	Fedt kød og kødpålæg
Mørk chokolade (70 %)	Tropiske olier
Fedtfattige mejeriprodukter (skummet-, kærne- og minimælk og ost maks. 30 +)	

## Fakta

- I næringsstofanbefalingerne fra 2012 er der kommet mere fokus på fedtkvaliteten, altså hvilken type fedt vi spiser, og særligt anbefaler de en begrænsning af det mættede fedt.
- Det anbefales at indtage under 10 E% mættet fedt for den normale befolkning.
- Tal fra den seneste kostundersøgelse viser dog, at det gennemsnitlige indhold af mættet fedt i danskernes kost ligger 50% højere end anbefalingerne (DTU fødevarainstituttet).
- Der er videnskabeligt belæg for, at for meget mættet fedt kan være med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.
- De væsentligste kilder til mættet fedt i kosten er smør/blandingsprodukter, ost, mælkeprodukter, kød og kødprodukter.

/Hjerteforeningen 2017