



Byt från smör till olja!

Foto: Hans Jonsson

Livsmedelsverket rekommenderar att vi använder oss av rapsolje-baserade matfetter. Det berättar dietisten Anna Ottosson som menar att vi alla genom relativt små och enkla förändringar i vårt kosthåll kan nå stora förbättringar på hälsosidan där rapsoljan har sin givna plats.

Text: Gunilla Lindahl-Larsson, Svensk Raps

Fett figurerar många gånger som källan till flera av våra välevnadssjukdomar framförallt hjärt- och kärlsjukdomar. Inte desto mindre har fett många viktiga uppgifter i kroppen. Vi skulle inte kunna överleva om vi helt uteslöt fett ur kosten. Det gäller bara att inte äta för mycket av det och det ska helst ha rätt sammansättning. En del av de fettsyror som vi får i oss via maten är essentiella det vill säga de är nödvändiga men kroppen kan inte själv producera dessa utan de måste tillföras via kosten.

Fina fettfärdigheter

Hur ska vi då äta för att tillföra kroppen rätt mängd av de olika fettsyrorna? För att nå bättre kunskap om detta söker vi upp dietisten Anna Ottosson, med lång erfarenhet av vad, och hur, vi ska äta för att må bra

och tillföra kroppen vad den behöver. Här bjuder hon på en liten lektion i fettkunskap.

Avgörande för fettets egenskaper är dess fördelning av fettsyror. Fettsyror är långa kedjor av kolatomer med en syragrupp i ena ändan. De

Fem fakta om fett

- Ät inte för mycket fett.
- Fett är inte bara fett. Avgörande för fettets egenskaper är dess fördelning av fettsyror.
- Livsmedelsverket rekommenderar att vi använder oss av rapsoljebaserade matfetter!
- Den enkelomättade fettsyran oljesyra förekommer rikligt i rapsolja. Även omega 3 (alfa-linolensyra) och omega 6 (linolsyra) är väl avpassade. Alltså kan vi konstatera att rapsolja är en av de nyttigaste oljorna att använda sig av.
- Rekommendation, dagligt intag:
 - mängden mättat fett inte ska överstiga 10 % av energiintaget.
 - intaget av enkelomättat fett bör ligga mellan 10-15 energi% och för fleromättat på 5-10 energi%, inklusive 1 % omega 3.



Foto: Hans Jonsson

olika kemiska bindningarna mellan kolatomerna avgör om det är mättade och omättade fettsyror. En mättad fettsyra har inga dubbelbindningar och ju fler mättade fettsyror det finns i fett desto fastare blir konsistensen. Mättade fettsyror förekommer främst i animaliskt fett, till exempel smör och ost.

Omättade fettsyror innehåller en eller flera dubbelbindningar. Det är denna typ av fettsyror som är nyttigast för kroppen. När vi talar om enkelomättade fettsyror har dessa endast en dubbelbindning medan fleromättade har två eller flera. Ju fler dubbelbindningar en fettsyra har desto mera lättflytande blir den. Omättade fettsyror återfinns framförallt i växtoljor. Viktigast är de essentiella fettsyrorerna som påverkar bland annat hjärnans utveckling, ögat, stärker immunförsvaret osv.

Livsnödvändiga fettsyror

Omega 3-fettsyror tillhör de essentiella, det vill säga de måste tillföras kroppen. I rapsolja är alfa-linolensyra en sådan fettsyra medan två andra typer, EPA och DHA, finns i den nyttiga feta fisken.

Omega 3 ökar mängden av det goda kolesterolet. Det är därför vik-

tigt att vi får i oss dessa i tillräcklig omfattning. Rapsolja är en av de i särklass bästa oljorna när det gäller att ha ett högt innehåll av omega 3-fettsyror.

– Det är faktiskt så, påpekar Anna Ottosson, att Livsmedelsverket rekommenderar rapsoljebaserade matfetter som den viktigaste källan för intaget av linolensyra.

Idag har svensken i genomsnitt ett för lågt intag av omega 3, endast 0,7-0,8 % av energiintaget medan det rekommenderade intaget är 1 %.

Omega 6 är den andra essentiella fettsyran. Linolsyra som finns i växtoljor är den viktigaste omega 6-fettsyran. Det diskuteras dock idag att ett för stort intag av omega 6 kan vara skadligt. Kosten bör innehålla större mängd omega 3 än omega 6 och rapsoljan har här en gynnsam kvot.

För hälsans skull

E-vitamin är en antioxidant som skyddar cellerna från angrepp av fria radikaler. De fria radikalerna kan ge upphov till många olika sjukdomar till exempel stroke, hjärtinfarkt och cancer etc. Rapsoljans naturligt höga innehåll av E-vitamin ger den ytterligare ett plus i nyttighet.

– Vi äter 50 ton mat under vår livstid så det är klart det har betydelse vad det är vi stoppar i oss, berättar Anna.

Det viktiga är inte att göra en engångsinsats i sin fettkonsumtion och använda nyttiga produkter under en kort tid utan att försöka tillföra detta dagligen. Av tradition använder vi oss av smör, grädde etc. i kalla Norden.

– Men det skulle inte skada om vi sneglade lite mera på Medelhavsköket där man arbetar mycket mera med oljor som bas i matlagningen, påpekar Anna.

Överdoserar inte

Det kan ibland uppfattas som lite svårt att avgöra vilken mängd olja man ska använda vid exempelvis stekning. Vi ska tänka på att fett innehåller många kalorier per gram och ska därför inte överdoseras.

– Man brukar säga att 1 matsked fett per person och måltid är ett ganska bra mått säger Anna.

Hon vill att vi använder oljan för snabb stekning till exempel wokning medan flytande margarin passar bättre om det krävs en längre stektid. Ett annat sätt att få in oljan i maten är att vid bakning använda sig av olja i stället för margarin. Sedan är ju oljan fantastisk när det gäller att göra en god pesto eller salladsdressing.

– Jag tror att vi ska ha flera oljor hemma i köket eftersom de har ganska olika smak och karaktär och de behövs för olika ändamål, framhåller Anna.

Vissa oljor har en smak som passar till en god salladsdressing men inte till att steka pannkakor i. Fler förslag där oljan har en given plats är att ringla den över ugnsbakad potatis och gratinerade grönsaker.

Sammanfattningsvis konstaterar Anna Ottosson att genom relativt små och enkla förändringar i vårt kosthåll kan vi nå stora förbättringar på hälsosidan och här har rapsoljan sin givna plats. □



Anna Ottosson

Anna Ottosson är dietist och vice ordförande för Dietisternas Riksförbund (DRF). Under flera år har hon drivit egen mottagning med privatkonsultationer på Grand Hôtel och Sturebadet i Stockholm men även arbetat med hälsoprogram i TV och radio. Hon har författat ett antal artiklar inom området kost och hälsa, utvecklat en rad olika hälsosamma menyförlag för restauranger och hotellkedjor och tagit fram ett viktminskningsprogram. Efter arbete på Folkhälsoinstitutet och inom vården arbetar Anna idag med hälsokommunikation främst inom mat och functional foods.