

MJÖLKFETT CHARKFETT
Fiskfetter – rätt omega-3

Olivolja Rapsolja
Kokosolja Palmolja

Fleromättade Fröfetter
farligt omega-6 och fel omega-3

Nationell Nätkurs

Fetter för Folkhälsa

**Kursen bygger på videoföreläsning, rapporter och övningsuppgifter
för ca en dags helt fria studier totalt.**

Nästa sida ger en kortversion av kursen från maj 2015.

Miniversionen har kompletterats med testfrågor och tillämpade övningsuppgifter.
Därefter följer valbara rapporter med motsvarande uppgifter.
Nyckelfiguren ovan återfinns i parallellrapporten till videon.

Farligt förbisedda fakta om fetter

Tipsa fler om denna öppna nätkurs

Uppföljning av [projekt för Cancer- och Allergifonden](#)

Sr Professor Göran Petersson
Livsvetenskaper, Chalmers
goranp@chalmers.se
[Publikationslista](#)

juni 2015

*Förstå livsviktiga skillnader mellan
säkra och riskabla kostfetter*

Videoföreläsning

Motsvarande rapport

*Välj hälsoriktiga matfetter
och undvik fettfaror*

Fett - val för Hälsa

Smör och margarin

Fri minikurs på nätet Kost för rätt fetter

Bakgrund: Hälsoriktiga val av kostfetter försvåras av vinklad reklam och av myter och missförstånd. Kursen förklarar biokemiskt viktiga skillnader mellan olika slag av mättade och omättade fetter. Guider ger tydliga tips för bättre vardagliga val.

Video och rapporter bakom länkarna ovan ger baskunskaper på en timme.

Målgrupper: Minikursen riktar sig till alla med intresse för kost och hälsa. Vissa förkunskaper kan underlätta men är inte nödvändiga. Den passar också för snabb fortbildning inom företag och offentlig verksamhet med varierande inriktningar. Utrymmet för kompletterande föreläsningar från högskolan är begränsat.

Påbyggnad: Kursen kan följas upp med bredare [fortbildning om kost för hälsa](#).

Studietips

Videoföreläsningen: Denna täcker helheten och motsvarar en föreläsning vid högskolan på 45 min. men är anpassad för kostintresserade med olika bakgrund. Vanlig dator med illustrationerna i huvudrutan och föreläsaren i sidorutan passar normalt bäst. Videon (totalt 23 min.) kan ses även som kortare avsnitt och allt kan repeteras efter behov. Rapporten som motsvarar videon kan fungera både som alternativ och som komplement.

Kan jag nu bättre förstå och förklara - kontrollfrågor:

Hur skiljer sig fetter (lipider) av huvudgrupperna triglycerider och fettsyror

.....
.....
.....

Hur transporteras kostens fetter ut till kroppens celler för energi och lagring

.....
.....
.....

Varför är fleromättade fetter klart mer riskabla än mättade och enkelomättade

.....
.....
.....

Hur kan destruktiv lipidperoxidation motverkas via kosten på två helt olika sätt

.....
.....
.....

Vilka är skillnaderna mellan hälsomässigt rätt och fel typ av omega-3

.....
.....
.....

Varför är just fleromättade fröfetter generellt viktiga att dra ned på i kosten

.....
.....
.....

Varför har smör, ost och nötkött en hälsomässigt bättre fettmix än djurens foder

.....
.....
.....

Studietips

[Fett – val för hälsa](#): Denna rapport ger fakta för bra val av vardagliga matfetter. Överblick av vanliga fetters sammansättning är ofta en värdefull utgångspunkt. Använd tabellen och rapporterna [Fett - val för hälsa](#) och [Smör och margarin](#) för att granska dina egna och andras val av matfetter. Övningsuppgifterna kan sedan ge stöd för hälsoriktigare val och för friskare och längre liv.

	Mättade C12/14:0	Mättade C16/18:0	Omättade C18:1	Omega-6 C18:2	Omega-3 C18:3	Omega-3 EPA, DHA
Smör	+	+++	++			
Bregott	+	++	+++			
Chark		+++	++			
Fet fisk		+	+			++
Rapsolja			+++	+	+	
Olivolja		+	+++	+		
Majsolja			+	+++		
Solrosolja			+	+++		
Becel			+	+++	+	
Linfröolja			+	+	+++	
Palmolja		++	++	+		
Lätta		++	++	+		
Kokosolja	+++					

Något modifierad tabell från rapporten *Smör och margarin*.
Antalet plustecken indikerar enbart proportioner av respektive fettsyror.
Jämför kritiskt med innehållsförteckningen på förpackningar.

Apropå tabellen

Varför är det missvisande att kalla mjölkfetter och charkfetter mättade

.....

.....

Hur skiljer sig innehållet av fettsyror mellan rapsolja och olivolja

.....

.....

Varför är solrosolja och linfröolja likartat riskabla trots olika fettinnehåll

.....

.....

Fettfakta

Vad skiljer strukturen för mättade, (enkel)omättade och fleromättade fettsyror

.....
.....

Vad säger C20:5 och C22:6 om strukturen för fiskfettsyror EPA och DHA

.....
.....

På vilket sätt är omestrade fetter i vegetabiliskt fett och margariner onaturliga

.....
.....

Vilka för just cellmembraner livsviktiga fetter finns särskilt rikligt i äggula

.....
.....

Valfrågor

Vilka matfetter är särskilt viktiga att välja bort med hänsyn till så högt innehåll som omkring hälften av omega-6 i form av fleromättad linolsyra, C18:2

.....
.....

Varför kan mjölkfetter vara hälsomässigt bättre och säkrare än vegetabiliskt fett från palmolja trots en likartad mix av mättat och enkelomättat fett

.....
.....

Varför kan kokosolja och olivolja ses som biokemiskt säkra men ändå som för människan onaturliga fetter vid höga intag

.....
.....

Varför kan det vara bra att inte via exempelvis flytande margarin låta intaget av rapsolja jämfört med mjölkfett bli högre än i Bregott

.....
.....



Breddning och Fördjupning Omvärdering av Fetter

Ovärderliga hälsovinster kan uppnås genom omställning från farliga fleromättade fetter till mer mättade och säkra. Välj bland rapporterna ovan för uppföljning efter intresse.

Mjölkfetter för hälsa: Fettet från mjölk är idealiskt mättat och enkelomättat med lågt innehåll av oönskat fleromättat fett. Det är angeläget att undvika fortfarande skrämmande vanliga sötade och fettreducerade produkter.

Fisk för hälsa: Fisk regelbundet ger de speciella fiskfettsyrorerna tillsammans med andra närings- och skyddsämnen.

Fleromättade fetter: Omfattande aktuell biokemisk forskning betonar hälsorisker med fleromättade fetter. Detta motiverar klart systematisk neddragning av kostens innehåll av fleromättade fröfetter.

Omega-3: Kunskap om biokemi, behov och bluffar för specifika fettsyror av typ omega-3 finns nu allmänt tillgänglig.

Påbyggnad: Kursen kan följas upp med bredare [fortbildning om kost för hälsa](#).

Lättmjölk 0,5 %

Lättfil 0,5 %

Minimjölk 0,1 %

Lättyoghurt 0,5 %

Onaturligt fettfattiga mjölkprodukter

Riktiga mjölkfetter

Låt dig inte luras att köpa fettreducerad fil eller yoghurt. Kontrollera att halten fett är minst 3 % och tipsa om någon sådan osötad favorit.

.....

.....

Hur har vinstintressen samverkat med missriktad fettskräck för att driva fram fettfattiga produkter som lättmjölk, lättfil och lättyoghurt

.....

.....

.....

På många håll kämpar föräldrar mot att barnen i skolan påtvingas lättmjölk och lättmargarin enligt efterblivna råd - hur är läget i din kommun

.....

.....

.....

Kontrollera att du inte köper fil eller yoghurt med tillsatt socker. Ange minst en värsting med mer än 5 % tillsatt socker.

.....

.....

Både barn och vuxna luras ofta välja söttad fil och yoghurt med bilder av tillsatta bär. Ange ett par varumärken att då särskilt varna för.

.....

.....

.....

Lågutbildade ungdomar visar sig ofta fullt öppet med fettreducerad och söttad drickyoghurt. Varna för ett par sådana produkter.

.....

.....

.....

<u>EPA</u>	0,2 - 0,4
<u>DHA</u>	0,3 - 0,6
<u>ALA, C18:3</u>	0 - 1
<u>Omega-6</u>	2 - 5
<u>Enkelomättat</u>	30 - 50
<u>Mättat</u>	40 - 70

Tabell från [Fleromättade Fetter](#)

Hälsoriktiga fettproportioner

Hur kan kostfetter väljas för att få en önskvärd dominans på ca 90 % av mättat (ca 50 %) och enkelomättat fett

.....

Ofta indikerar *Bregott* god kvalitet och *Lätta* felaktig fettskräck. Hur ser valet av portionsförpackningar ut på matserveringar du besöker.

.....

Många förleds av reklam att köpa Becel med riskabelt hög andel av fleromättade fröfetter. Vilka vet du och ser du som kan behöva stöd för bättre val.

.....

Uppskatta översiktligt hur du täcker behovet av fiskfettsyror EPA och DHA via fisk och tillskott.

.....

Ofta marknadsförs matfetter och andra livsmedel förrädiskt på tillsatt riskabelt omega-3 från linfröolja. Avslöja exempel från din livsmedelsbutik.

.....
