

Mättat fett som hälsokost  
Kokos och korta fettsyror  
Snabb energi utan kolhydrater

## **KOKOSOLJA med LAURINSYRA**

### **Komplement vid lågkolhydratkost**

**Göran Petersson**

Kokosfett består av 90 % mättat fett. Hälften utgörs av den speciella fettsyran laurinsyra som förbränns snabbt. Kokosolja kan därför vara ett bra alternativ vid lågkolhydratkost. Med dåliga kolhydrater försvinner poängen med kokosfettets relativt snabba energi och i stället kan insulinresistens förvärras.

Mer om kostfetter: [Fett - Val för Hälsa](#) och [Fetter - Guide för Kost och Hälsa](#)

Uppföljning 2012 av tidigare rapporter för  
Cancer- och Allergifonden

Fördelning av fettsyror efter antal kolatomer och dubbelbindningar:							
C8:0	C10:0	C12:0	C14:0	C16:0	C18:0	C18:1	C18:2
7%	6%	48 %	19 %	9 %	3 %	6 %	2 %
medellånga			<a href="#">fettsyror</a>	långa (16-18 C)			
<b>Kokosolja</b>							

## Mättat fett

Kokosfett är fast men har låg smältpunkt och kallas ofta kokosolja. Innehållet av mättat fett är extremt högt liksom andelen av fettsyran [laurinsyra](#) (dodekansyra) med tolv kolatomer. Den låga andelen av långa fettsyror med 16 - 18 kolatomer skiljer kokosolja markant från andra växtoljor och kostfetter.

**Kokosolja och palmolja:** Från kokospalmens kokosnötter tas [kokosolja](#) fram. Palmkärnolja från oljepalmen har en liknande sammansättning. Även margarin gjort från palmolja har mycket mättat fett men med längre fettsyror. Palmolja kommer från det fettrika fruktköttet runt oljepalmens kärnor.

**Farlig myt:** För dem som tror på den gamla [myten om mättat fett](#) som farligt framstår kokosfett som rena skräcken. Andelen mättat fett ligger över 90 % och mycket högre än i mjölkfett. En viktig följd av att kokosfett nu ses som positivt och närmast har fått status som hälsomedel är att den orimliga myten om farligt mättat fett avlivs.

**Mättat fett säkert:** Biokemiskt framstår mättat fett som idealiskt. Detta gäller särskilt jämfört med fleromättade fetter som är destruktivt via [lipidperoxidation](#). För mättat fett är risker för biokemiska skadliga reaktioner obetydliga.

**Kärl och Hjärta:** Lipidperoxidation kan orsaka oxidativa skador på blodfetter. Fröfetter typ omega-6 ökar också bildning av inflammatoriska prostaglandiner. Med kokosfett kan båda dessa riskfaktorer för [kärl och hjärta](#) minskas.

**Cancer:** Centralt för att förebygga [cancer](#) är en kost som motverkar oxiderande skadliga reaktioner. Kokos utan fleromättat fett minskar sådana risker.

*Förbränns snabbare än annat fett*  
*Bra energialternativ till kolhydrater*  
*Går dåligt ihop med kolhydrater*

**Laurinsyra**

### **Snabb förbränning**

Den höga andelen mättat fett och laurinsyra i kokosfett är relativt välkänd. En hälsomässigt viktig men mindre känd skillnad gentemot andra kostfetter är att kokosfettets [laurinsyra förbränns snabbt](#) jämfört med längre fettsyror.

**Omsättning:** Hur snabbt olika fettsyror omsätts till koldioxid har klarlagts med isotopmärkning. Laurinsyra förbränns då mer än dubbelt så snabbt som den fyra kolatomer längre palmitinsyran. Ändå går förbränningen klart långsammare än för glukos från kolhydrater.

**Logisk förklaring:** Efter att fettsyror frigjorts i blodet måste de passera både cellmembran och mitokondriernas membraner innan de förbränns enzymatiskt i andningskedjan. Dessa transporter sker snabbare ju kortare fettsyror är. Aktiv medverkan av karnitin krävs dessutom för längre fettsyror.

**Kolhydrater:** Kostfetter ger normalt energi långsammare än [kolhydrater](#). Via insulin lagras fetterna när kolhydraterna förbränns. Laurinsyra lagras sämre och ger energi snabbare än vanliga längre fettsyror. Detta framstår som en fördel om kolhydratintaget minskar.

**Dålig sockermix:** När cellen tillförs mer energi från laurinsyra kan blodsocker från kolhydrater inte förbrukas lika snabbt. Vid mycket kolhydrater i kosten har kokosfett visats medföra [ökad insulinresistens](#). Kokosfett framstår som ett dåligt val tillsammans med kolhydrater och särskilt sötsaker.

**Bra vid lågkolhydratkost:** När kolhydrater tas bort från kosten kan laurinsyra ge relativt snabb alternativ energi utan de nackdelar som följer med höjning av blodglukos. Då kan det också bli lättare och effektivare att motverka fetma med hjälp av lågkolhydratkost.



Kokosolja (kokosfett)  
Ekologisk, varmpressad  
500 ml  
Särskilt för stekning  
48 % laurinsyra  
92 % mättat fett totalt

## Lyfter lågkolhydratkost

Mycket tyder på att kokosfett både underlättar och effektiviserar dagens snabbt ökande användning av lågkolhydratkost särskilt mot övervikt och diabetes. Till husmanskost och särskilt sötsaker framstår kokos som sämre.

**Fettval:** Typiskt för lågkolhydratkost är att kolhydrater ersätts med [mjölkfett](#) och [charkfett](#) som energikälla. I dessa kostfetter dominerar palmitinsyra C16:0 och oljesyra C18:1. Tillskott av kokosfett innebär en ökad andel av medellånga fettsyror i form av främst laurinsyra.

**Fetma:** Lågkolhydratkost används alltmer mot [övervikt](#) genom att motverka förhöjda nivåer av insulin som styr fett till fettceller. För många överviktiga är det svårt att dra ned på bröd, potatis, pasta och ris. Kokosfett kan ge alternativ medelsnabb energi som underlättar omställningen. Samtidigt ökar laurinsyra förbränning jämfört med fettinlagring.

**Diabetes:** Lågkolhydratkost motverkar [diabetes](#) genom att ta bort skadligt höga blodsockernivåer. Centralt är att lågkolhydratkost förebygger insulinresistens som förstadium till fetma och diabetes. Utan att orsaka blodsockerhöjning ger kokosfett relativt snabb energi som stöd när kolhydrater tas bort.

**Matlagning:** Ett enkelt sätt att få in mer kokosfett är användning för stekning. Mättat kokosfett tål upphettning mycket bättre än margariner och fröfetter med fleromättat fett. Kokosoljan på bilden säljs för stekning. För lite lyxigare annan matlagning finns nu också kallpressad kokosolja.

Kokostoppar Kokos + Socker Välj bort!	Kokosbollar Socker + Fett Välj bort!
---	--

## Kritiskt perspektiv

När något nytt lyfts fram med hälsoargument gäller det att vara kritisk. Det blir lätt en hype där produkter okritiskt tillskrivs många positiva effekter. Googling på kokosfett och kokosolja illustrerar detta.

**Mjolk:** Laurinsyra finns i mindre mängder också i [bröstmjolk](#) och i mjölkfett. Huvudfunktionen är troligen även där att ge energi snabbare än andra fetter. En antibakteriell effekt kan vara viktig för spädbarn.

**Spårämnen:** Ibland framhålls antioxidanter av typ [tokotrienoler](#) som viktiga i kokos. Betydelsen är tveksam och mängderna små i stabilt mättat fett. Särskilt tomma är kalorierna i det härdade kokosfett som säljs för fritering.

**Margariner:** Möjligen kommer nu margariner med billigt [omestrat kokosfett](#). Även om omestringen görs enzymatiskt och selektivt blir en sådan artificiell produkt mer diskutabel än naturligt kokosfett.

**Sötsaker:** En hälsorisk är nu att kokos blandas in i diverse onyttiga sötsaker för att få dessa att framstå som mindre hälsovådliga. Det gäller att inte låta sig luras av kokostoppar och kokosbollar.

### Kokosolja (kokosfett, kokos)

*Tänk till!*

Extremt högt innehåll av säkert mättat fett

Hälften är den korta fettsyran laurinsyra

Snabb förbränning fördel vid lågkolhydratkost

Med kolhydrater blir kokosfett ett sämre val