

## Det sunde fedt af radiodoktoren

Kroppens celler skal fornyes med de rigtige næringsstoffer, og der foregår i vores krop en

fantastisk byggeaktivitet. Vores celler er programmeret til at have en vis levetid

og slår sig så selv ihjel. Det kaldes apoptose. Ved cancer svigter apoptosen på grund af mangel på ilt og normal næring, så cellerne ikke dør, som de skal, og desuden deler de sig uhæmmet og spredes i kroppen.

Alle ved efterhånden, at det er nødvendigt med mange forskellige næringsstoffer

ikke alene vitaminer og mineraler, men også aminosyrer, fedtsyrer og sukkerstoffer

Det er i vor tid ikke nok med en varieret kost. Mange spiser ikke varieret, nogen spiser ikke nok, og mange fødevarer indeholder ikke det, de skal. De kan være af tvivlsom kvalitet og indeholde en masse fremmede kemiske stoffer.

Kemisk belastning og stress øger også behovet for antioxidanter, der beskytter cellernes kraftværker mod de skadelige frie iltradikaler mod oxidation (forharskning), som der dannes mere af ved stress og kemiske belastninger. Antioxidanterne findes blandt andet som vitaminer og mineraler, og flavonoider (farvestoffer) fra frugt og grønt.

Det gode fedt

Det er forkert, at vi skal spise så lidt fedt som muligt. Det er sundhedsskadeligt ikke at få nok. Mangel på fedt fremmer fedme, og essentielle fedtsyrer mindst lige så vigtige som vitaminer.

Fedt er ikke bare fedt – der er godt og dårligt fedt, og det er livsvigtigt at få nok

af det gode fedt. Balancen skal være i orden. At få nok af det gode fedt er en af de

allervigtigste regler for en virkelig sund ernæring.

Det drejer sig, hvis man vil tabe sig til en rimelig vægt, om at spare på mættet fedt og at øge indtagelsen af monoumættet og omega-3 fedtsyrer samtidig med, at man får mere motion.

I sammenlignende undersøgelser mellem landene i Europa har man kunnet vise, at

kvinder med det laveste indtag af fedt har den største tilbøjelighed til at blive fede,

mens kvinder med det højeste indtag af fedt har den mindste tilbøjelighed til at blive

fede. Hos europæiske mænd er der ingen sammenhæng mellem fedtindtag og

fedme

(Kilde: Eat, drink and be healthy. The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. Af Walter C. Willett, M.D. Simon & Schuster Source 2001. ISBN 0-684-86337-5).

Efter at lade være med at ryge er at spise den rigtige type fedt en af de vigtigste måder at forebygge hjerte- og kredsløbssygdomme på. Det har dog vist sig, at mættet fedt ikke er årsagen til hjerte- og kredsløbssygdomme, for højt kolesterol mm., men de er vigtigt med balance mellem fedtsyrerne, så man får nok af de sudne fedtsyrer i olivenolie, fisk, avocado, hørfrøolie, manler, nødder mm.

Et godt eksempel er Kreta, hvor man spiser mere fedt end i Danmark og ryger lige så meget, men lever fem år længere, både mænd og kvinder. Grunden er dels, at det næsten udelukkende er som olivenolie, kretenserne får deres fedt, og at de spiser mange grønsager med vigtige fede syrer, bla. alfa-linolensyre i salatplanten Portulak.

De vigtige typer fedt er:

Monoumættet fedt – enkeltumættet, fx olivenolie

Polyumættet fedt – flerumættet omega-6 og omega-3

Mættet fedt

Transfedt – der dannes ud fra planteolier ved hydrogenering (margarine) og er en unaturlig form for fedt og fremmer sygdom.

De første to er flydende, de sidste to faste. En god grundregel er så vidt som muligt at holde sig til flydende fedtstoffer.

Vi optager fedt fra tarmene, hvor de enkelte fedtsyrer er hængt på glycerol, typisk med

tre kulstofatomer med en fedtsyre på hver. Resultatet kaldes triglycerider.

Fedtsyrerne er hængt af før optagelsen gennem tarmvæggen og hægtes så igen sammen på den anden side til triglycerid, der er kroppens hoveddepot for energi og opbevares i fedtcellerne. Får vi for meget fedt i kosten, kan blodet blive helt hvidt af triglycerider. En gammeldags, paneret svinekotellet kan indeholde 85 gram fedt. En stor del af transporten i blodet af energi sker i form af triglycerider og fede syrer.

Som fosfolipider finder vi også de fede syrer i cellernes vægge, hvor de er ansvarlige for cellens optageevne, modstandskraft og for cellens bevægelighed. I blodet og

cellemembranerne finder vi også steroler, fx kolesterol, der er nødvendigt for dannelsen af nye cellemembraner og for dannelsen af D3-vitamin og hormoner.

Kolesterol er livsvigtigt og må ikke blive for lavt. Det såkaldte "dårlige" LDL-kolesterol bliver først dårligt, hvis det bliver iltet (af de frie iltradikaler), der

forharsker LDL-kolesterolet, og først da kan det sætte sig sammen med kalk til åreforkalkning, hvilket bør hedde åreforfedtning i stedet. Indtil da er LDL-kolesterol selv et antioxidant, som er vigtigt for blandt andet reparation af pulsårerne. Det er også LDL-kolesterol, vi danner mange af vores hormoner ud fra.

Vi skal ikke have så lavt kolesterol som muligt. De eneste, der har gavn af det, er

medicinalindustrien, der tjener fedt på kolesterolsænkende medicin – statiner. Vi skal spise sundt og få masser af naturlige antioxidanter. Det sunde fedt øger ikke kolesterol (udover det gode, hjertebeskyttende HDL-kolesterol) tværtimod.

Se under kolesterol på [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

Fede syrer er også meget vigtige for alle kroppens celler, for hormondannelse, for nerveskederne og dermed hele hjernens udvikling og funktion, for synet og er råmateriale for blandt andet stoffer, der har betydning for blodets evne til at koagulere samt for muskelcellernes evne til at trække sig sammen. Den fede syre docosahexaensyre (DHA), fra fx fiskeolie og hørfrøolie udgør den største del af fedtet i hjernen (60–70%)..

Essentielle fedtsyrer

Grunden til, at vi kalder de gode og vigtige fedtsyrer for essentielle, er, at vi ikke selv kan danne dem. De er livsvigtige for hele vores sundhedstilstand, både den kropslige og psykiske.

Når vi indtager fedtsyrer, er de råmaterialer eller byggesten til dannelsen af nogle kraftige, hormonlignende stoffer ved navn eicosanoider, der menes at have været nogle af de første styrende stoffer i de første primitive organismer i urhavet – en slags superhormoner. De omfatter en række forskellige stoffer, blandt andet: Prostaglandiner, thromboxaner og leukotriener.

Typen og mængden af de fedtsyrer, vi får med kosten, er bestemmende for, hvilke typer og mængder af de forskellige eicosanoider, der dannes, og dermed for virkningen på kroppens forskellige systemer. Vi har derfor en mulighed for at påvirke vores egen kropsfunktion ved at være opmærksomme på, hvilke typer fedt vi spiser.

Vi kan dele fedtsyrerne i fire store grupper:

N3 eller omega-3 fedtsyrerne, der især findes i alt godt fra havet og hørfrøolie.

N6 eller omega-6 fedtsyrerne, som overvejende findes i planteolier og fødevarer fra dyr, der har levet af planter og frø. Der er dog også mange omega-3 fedtsyrer i mælk og kød fra dyr, der har græsset længe, og hos vildt, der ikke har gået i en indhegning og er blevet fodret. Det er derfor bedst at

spise økologiske eller biodynamiske fødevarer.

Generelt får vi alt for lidt af omega-3 fedtsyrerne i forhold til for meget af omega-6

fedtsyrerne. Oprindeligt har vi i urtiden fået mere af omega-3 (fra fisk), hvilket stadig er tilfældet hos inuitter, der lever af deres oprindelige kost. I dag får vi betydeligt mere omega-6 end omega-3. Man kan strides om forholdet, men det burde nok være 1 omega-3 til 4 omega-6 eller bedre, hvor det i dag menes at ligge på 1 omega-3 til mere end 15-20 omega-6.

Prostaglandinerne

Prostaglandiner er hormoner, der dannes løbende ud fra de essentielle fedtsyrer under medvirken fra enzymer, der kræver tilstedeværelse af bl.a. zink, magnesium, B-3 vitamin, B-6 vitamin, C- og E-vitamin. De eksisterer kun i ganske kort tid og skal derfor hele tiden dannes påny. En sund livsstil med sund kost, motion etc. fremmer en balanceret dannelse af prostaglandiner, mens den hæmmes af dårlige fedtstoffer, fx visse former for mættet fedt og transfedtsyrer, alkohol, medicin mm.

Der er fire "hovedslags" prostaglandiner:

Prostaglandin E1, der også kaldes vidunderhormonet, da det virker stimulerende på

immunforsvaret, humøret, huden og nervesystemet. Det virker blodfortyndende, afslapper og udvider kredsløbet, hvorved blodtrykket sænkes og åreforkalkning hæmmes, mens humøret fremmes. Det virker hurtigt og dæmper inflammation – som at hælde vand på et bål. Inflammation er betændelsesagtige forandringer i kroppen. Læs mere om inflammation på [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

For dannelsen af prostaglandin E1 er linolsyre (LA) og gammalinolensyre (GLA) nødvendige. Linolsyre skal vi have udefra, mens vi kan danne gammalinolensyre selv, hvis vi er sunde og raske. Alder og stress, alkohol, mættet fedt og transfedtsyrer hæmmer dannelsen af GLA, og nogen kan på grund af genetiske forhold ikke omdanne linolsyre til gammalinolensyre. Man må så give det som tilskud, fx som kæmpenatlysolie, der er den bedste kilde til GLA. Livets Olie, Nutridan Strong citron og Udo's Choice indeholder kæmpenatlysolie. Man kan også købe kapsler med ren kæmpenatlysolie eller natlysolie.

Prostaglandin E2 dannes først og fremmest fra omega-6 fedtsyren arachidonsyre fra dyrefedt, mælkefedt, indmad, rejer og muslinger. Prostaglandin E2 fremmer blodets evne til at klumpe sig sammen, undertrykker immunforsvaret og øger smerter. Det virker sammentrækkende på livmoderen (mensesmerter og abort), får nyrerne til at tilbageholde salt, hvorved der kan komme væskeophobninger. For meget sukker i kosten, der

giver anledning til øget dannelse af insulin, øger også produktionen af dette prostaglandin, så det daglige sukkerforbrug har også betydning.

Prostaglandin E2 har dog selvfølgelig også en vigtig rolle i kroppen, blandt andet for at sikre, at vi holder op med at bløde efter skader og operationer, og hjernen kan ikke fungere ordentligt uden arachidonsyre.

Ingefær, hyben og grøn thé samt fiskeolie, acetylsalicylsyre og gigttabletter af typen NSAID, fx ibuprofen, hæmmer dannelsen af prostaglandin E2.

Prostaglandinerne E3 og E4 dannes ud fra omega-3 fedtsyrer fra hørfrø, valnødder, grønne grønsager og fede fisk (ALA (alfalinolensyre), EPA (eicosapentaensyre) og DHA (docosahexaensyre)). De virker langsommere, dæmpende og beroligende på et overreagerende immunsystem og dæmper signaler fra cellerne, også i nervesystemet. De hæmmer åreforkalkning, blodpropdannelse, kræftvækst, psoriasis, migræne, astma og modvirker dannelsen af prostaglandin E2 og leukotriener. De modvirker således også inflammation.

Det er forholdet mellem de "gode" og "dårlige" eicosanoider, der bestemmer, om vi er syge eller raske, men vi kan ikke undvære de såkaldt dårlige, for de har også deres funktion, fx at sikre, at vi kan holde op med at bløde, hvis vi har fået et sår. Det gælder om at holde den rette balance.

Det er kun essentielle fedtsyrer i cis-form, der kan omdannes til prostaglandiner. Fedtsyrer i transform, der bla. bliver dannet under hærkning til fx margarine, andet hærket vegetabilsk fedt, eller i olier og umættet fedt, der bliver opvarmet til stegetemperatur, kan kroppen ikke bruge. De er giftige for kroppen og fremmer risikoen for åreforkalkning og kræft.

Fedtsyrerne kan også blive ødelagt, forharskede, af lys og ilt, eller ændrede af andre stoffer. Fedtsyrerne konkurrerer også med hinanden, så en overdreven indtagelse af omega-6 medfører ubalance i systemet.

Omdannelsen af fedtsyrerne til prostaglandiner er så energikrævende, at forbrændingen af fedt sættes op. Man kan kun tabe sig, hvis man får nok af det sunde fedt. Samtidig vil de sunde fedtsyrer hæmme trangen til at spise for meget og til at spise søde ting.

#### Forurening

Olier skal helst være rene, men det er i praksis meget svært at sikre det. Drejer det sig fx om fiskeolier, er der problemer med dioxin, PCB, kviksølv, pesticider og tributyltin. Det er svært at rense disse olier og svært at kontrollere, men der er fastsat grænseværdier, der efter manges mening ligger for højt. Det mener bl.a. professor Grandjean i Odense. Han har sammen med Pål Weihe fra Færøerne forsket i kviksølvs indflydelse på nervesystemet. Men fiskeolier er meget værdifulde, så man må prøve at finde frem til produkter, hvor producenten eller forhandleren kan dokumentere, at grænseværdierne er

overholdt, og produktet iøvrigt er af god kvalitet.

Under produktionen kan der også komme forurening med fx opløsningsmidler, der bruges til at få den sidste olie ud af oliemasken, efter at frøene eller frugterne er koldpresset. Den gode olivenolie, der er mærket "jomfru" og "extra" er koldpresset og fra første presning. Når denne presning er sket, bruger man opløsningsmidler til at få den sidste olie ud af oliemasken. Dennes kvalitet er dårlig, og denne restolie kan indeholde en del af de skadelige opløsningsmidler, der bruges i processen.

Der findes megen dårlig olivenolie, hvor man har tilsat den kvalitetsmæssigt dårlige olie uden at ændre mærkningen. Den er ikke værd at bruge og er skadelig. Man skal aldrig købe billig olivenolie, da den helt sikkert ikke er jomfru og extra, men tilblandet dårlig olie. Prisen følger kvaliteten, og det er en tommelfingerregel, at olivenolie må ikke koste under 50 kroner for en halv liter.

Er produktionen af frø eller frugter ikke økologisk, kan der allerede fra første færd være sprøjtemidler, som kan være svære at opdage, ligesom man ikke ved, hvad de kan gøre af skade.

Under hærkning af fedt til fx margarine kan der bagefter findes rester af det organiske opløsningsmiddel, der sammen med brint og nikkel er brugt til at hærde - hydrogenere olien med. Det gælder dog mest for billig og dårlig margarine, men de er bedst at undgå al margarine, der også er så industrielt forarbejdet, at værdien er ringe..

Produktionen

Under produktionen af fedtsyrerne kan der ske en betydelig forringelse af kvaliteten. Først og fremmest bør olien være koldpresset, hvilket i praksis vil sige, at der ikke må opstå højere temperatur end 50 grader under presningen. De nyeste EU-regler for koldpresning er, at temperaturen ikke må overstige 25 grader. Det er svært at overholde, og mange maskiner kan ikke klare det. Jo højere varmegrader, jo lettere iltes - forharskes - olien og jo større risiko for dannelse af transfedtsyrer, der ikke kan udnyttes af kroppen og fremmer risikoen for hjerte- og kredsløbssygdomme.

Det er først og fremmest under hærkning til fx margarine, at der dannes transfedtsyrer. Nogle få margariner indeholder dog ikke transfedtsyrer, fx Becel og Benecol, og i Danmark må man ikke længere sælge margarine og andet med mere end to procent transfedtsyrer. Men opvarmer man margarine til stegetemperatur, dannes der transfedtsyrer.

Der sker også en vis omdannelse af olierne ved den desodorisering, som nogen olier

gennemgår for at fjerne ubehagelig lugt, fx opvarmes rapsolie til over 200 grader, for at den skal miste sin grimme lugt og smag. Samtidig fjernes

sekundærstofferne, plantestoffer med antioxidativ virkning (modvirker forharskning), så olien ikke tåler hverken lyd, ilt eller varme. Bruger man koldpresset rapsolie, der ikke siden er varmet op, er det fint at bruge den til salater og til bagning samt forsigtig opvarmning.

Ved raffinering med kaustisk soda kan man fjerne frie fedtsyrer fra olierne og gøre dem mere holdbare. Olierne kan blive degummet med fosforsyre for at fjerne uønskede stoffer, og nogen olier bliver bleget for at fjerne klorofyl og betakaroten samt overskydende sæberester.

Bortset fra jomfruolivenolie har de fleste olier, der står på hylderne i supermarkedet, gennemgået en eller flere af disse processer, der kan forandre fedtsyremolekylerne og gøre en del af dem giftige, og fjernelse af plantestofferne er ikke godt, da de er af helbredsmæssig betydning (antioxidanter).

Man bør altså sikre sig, at olier er behandlet ordentligt.

#### Opbevaring

Lys og varme fremmer iltningen – forharskningen – af fedtstoffer. Nogen er mere sarte end andre, men ingen kan klare at holde iltningen nede, uden at olien opbevares i frostboks eller i det mindste køleskab, og der samtidig er tilsat en antioxidant, mest E-vitamin.

Når man skal købe olier, er det derfor bedst at købe dem i mørke eller sorte flasker, og at sikre sig, at de ikke har stået for længe på hylderne, og der er tilsat antioxidant.

Man må heller ikke glemme, hvor længe man selv har haft olien stående, og at sætte kapsel på med det samme, når man har brugt af olien. Olivenolie er i virkeligheden den eneste olie, der kan tåle at stå uden for køleskab i længere tid, netop på grund af sekundærstofferne (plantestoffer med antioxidativ virkning).

#### Brugen af fedtsyrerne

Som nævnt tåler i hvert fald enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer ikke at blive varmet for meget op. Kommer man op på stegetemperaturer, vil der ske ødelæggelse af de gode fedtsyrer og dannelse af skadelige nedbrydningsprodukter, bla. transfedtsyrer.

De enkeltumættede, fx oleinsyren, der er mest af i olivenolie, er dem, der tåler opvarmning bedst, men det er en fordel at holde stegetemperaturen nede, fx ved at starte med vand i wok'en eller panden, og når det, man vil stege, begynder at dampe, så kan man tilsætte olien. Man kan også starte med en tør pande eller wok og tilsætte olien, når grønsagerne begynder at dampe. Fordampende vand sluger varme.

De fedtsyrer, der bedst tåler opvarmning, er mættede, fx kokosfedt og smør. Derfor er det for eksempel godt at bruge godt, kærnet økologisk mejerismør,

evt. blandet med olivenolie, og til kraftig stegning kokosfedt.

I øvrigt er det bedst at tage olierne rå, fx blandet med saft eller juice. For eksempel Aroniasaft, hvis man ikke synes om smagen. Man kan også bruge olier til dressing, men må regne med, at der sker en vis iltning hurtigt, når olien kommer ud i luften og er fordelt over et stort areal. Det gælder blandt andet, når man har kværnet hørfrø, hvilket er en god måde at sikre sig, at hørfrøolien er bedst. Man skal først gøre det, lige før salaten skal spises. På Kreta spiser man også olivenolie på den måde, at man dypper brødet i olien.

Essentielle fedtsyrer og sygdom

Åreforkalkning, bedre kaldet åreforfedtning, med dens følger, hjerte- og kredsløbssygdomme, skyldes oxidation (forharskning) af fedtet i kroppen på grund af mangel på antioxidanter, samtidig med at vi bevæger os for lidt. Omega-3 fedtsyrerne har stor betydning i forebyggelsen af hjerte-karsygdomme. Det var Hans Oluf Bang og Jørn Dyerberg, der nu er professor i human ernæring, æren for at have opdaget, da de undersøgte den markante forskel mellem Grønland og Danmark i forekomsten af hjerte-karsygdomme. Omega-3 fedtsyrerne beskytter mod åreforkalkning og blodpropper. Transfedtsyrer øger tilbøjeligheden.

Fælles for gigtsygdomme er ændringer i immunsystemet og inflammation – betændelsesforandringer (inflammation) i muskler, led, sener og knogler (bevægeapparatet). At spise margarine og for meget mættet fedt, fx fedt fra ikke økologiske dyr og ikke økologisk mælkefedt, er som at hælde benzin på et bål. Der dannes for meget af prostaglandin E2. Spiser man derimod omega-3 fedtsyrer, er det som at hælde vand på bålet. Der dannes flere gode prostaglandiner af typen E1, E3 og E4.

Sammenhængen mellem fedt og cancer er svagere, men en god cellevæg, der let kan optage ilt og næringsstoffer til cellen, er med til at beskytte cellens styrende æggehvideproteiner – DNA – mod ændringer og angreb fra de skadelige frie iltradikaler, der hele tiden dannes under iltens omsætning i kroppen, især hvis man er belastet af fremmede kemiske stoffer. Og de essentielle fedtsyrer styrker cellevæggen. En tysk læge og forsker, Johanna Budwig, har opnået store resultater i behandlingen af alvorligt syge kræftramte ved at behandle dem med store doser hørfrøolie (omega-3) blandet med proteiner i form af hytteost. Da blandingen ikke smager særlig godt, hvis man ikke bruger nykværrede hørfrø, kan det være en god idé at blande det med moset banan.

Fedtsyrerne har stor betydning for hjernens udvikling og funktion. DHA – docosahexaensyre – er den kraftigst virkende omega-3 fedtsyre i hjernen, som den udgør en væsentlig del af, inklusive nethinden. Fiskeolie er den bedste kilde til DHA, men også EPA, linolensyre og enkeltumættede fedtsyrer gavner hjernen. Det er vist, at olivenolie gavner hukommelsen. Fosterets



hjerne udvikles ikke ordentligt, hvis gravide ikke får nok af de de sunde fedtsyrer.

De essentielle omega-3 fedtsyrer har stor betydning for overførslen af signaler fra den ene nervecelle til den anden og har vist sig at kunne hjælpe mod depressioner og mani. Fiskeolie ser også ud til at kunne dæmpe aggressioner og hjælpe ved skizofreni.

For meget mættet fedt i forhold til umættet svækker hjernen og nedsætter evnen til at lære. Det er heller ikke godt med hærdede planteolier, transfedtsyrer og for mange planteolier med omega-6 fedtsyrer, som fx majsolie, sojaolie, vindrukerneolie, solsikkekerneolie m.fl.

Hos urolige børn, adfærdsvanskelige, DAMP, ADHD hjælper sunde fedtsyrer meget,

for eksempel EyeQ. Samtidig skal børnene have tilskud af magnesium, pycnogenol mm. Og de må ikke få sukker. Læs mere om DAMP, ADHD, på [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

Mangelsymptomer

Mangel på omega-6 fedtsyrer, især gammalinolensyre (GLA) kan give tør hud og tørre slimhinder, hårtab, udslæt, mangel på energi, hormonforstyrrelser, dårlig lever- og nyrefunktion, hjerteproblemer, tørst, hyperaktivitet, langsom sårheling, nedsat sædkvalitet, dårligt fungerende immunsystem.

Mangel på omega-3 fedtsyrer kan give dårlig vækst, dårlig koordination, migræne, depression, problemer med indlæring, nervelidelser, klæbrige blodplader med øget tendens til blodpropper, mental svækkelse samt hormonelle forstyrrelser.

Hvor finder vi de essentielle fedtsyrer?

Omega-6 fedtsyrer: Linolsyre - LA - finder vi i planteverdenen, fx i valnøddeolie, rapsolie, hørfrøolie, mandler og grønsager. Gammalinolensyre i kæmpenatlysolie.

Hjulkroneolie indeholder giftige stoffer, der skal fjernes før brug, og i denne proces mister olien værdi. Enhver behandling af olier med kemiske stoffer eller opvarmning bør undgås.

Omega-3 fedtsyrer - DHA og EPA finder vi i fisk, tang og andet godt fra havet, og alfa-linolensyren (ALA) i hørfrø, valnødder og andre kerner samt visse grønne planter (fx Portulak). Hørfrøolie er altså en god kilde til både omega-3 og omega-6 fedtsyrer samt alfa-linolensyre.

Olivenolie er efter min mening i ordentlig kvalitet en meget fin kilde til en del af det gode fedt. Den har et meget højt indhold af oliesyre, også kaldet omega-9, og har en række positive virkninger. Rapsolie indeholder også mange gode fedtsyrer, men den skal være koldpresset og må ikke have været varmet op efter fremstillingen, ligesom den skal opbevares køligt og være i

mørke flasker. Det meste rapsolie i forretningerne lever ikke op til disse krav. Da det kan være svært at finde ud af, hvad man skal tage for at få tilstrækkeligt af de essentielle fedtsyrer i ordentlig kvalitet, kan man med fordel tage et dagligt tilskud af en blanding af dem, fx Udo's Choice, Nutridan Strong citron eller Livets Olie. Man skal så sørge for at reducere sit fedtforbrug af andet fedt især ikke økologisk mættet og hærdet fedt, og hvis man vil holde sin vægt nede, skal man især passe på med sukker, stivelse og andre kulhydrater, der hurtigt omdannes til sukker i tarmene. Det stimulerer dannelsen af insulin, der efterfølgende omdanner sukkeret til fedt, hvis det ikke bliver brugt til motion. Det er ikke fedt, man bliver fed af, men sukker, mel, kartofler, pasta etc.

Kilder:

Udo Erasmus: Sundt Fedt & Dræberfedt"

Jean Carper: Mad din Mirakelmedicin

Jean Carper: Mirakelkost til din Hjerne

Walter C. Willett: Eat, Drink and be Healthy

Serge Renaud: Le régime santé

Menneskets Ernæring – fra molekylærbiologi til sociologi

Anette Harbech Olesen: Det er ikke lige fedt. Forlaget Hovedland

Anette Harbech Olesen. Fedt for Life – Din guide til sundt fedt. 2010

Niels Ehler: Lev fedt og bliv slank.

Dr. Robert C. Atkins: Dr. Atkins nye Kostrevolution.

Radiodoktoren er: Carsten Vagn Hansen