

SUND OLIEBALANCE FORLÆNGER LIVET

Spis mere omega-3 og mindre omega-6.

Forskere hylder omega-3 som tidens stærkeste våben mod blodpropper, kræft, sukkersyge, allergi, rynker og meget mere. Problemet er bare, at du får alt for lidt af det – og endnu værre: at det bliver modarbejdet af, at du spiser for meget omega-6.

Denne ubalance kan være med til at fremkalde en betændelse i kroppen, som på sigt kan gøre dig syg. Løsningen er at genoprette balancen og spise mere omega-3, dvs. flere fisk og fiskeolier, og være opmærksom på de mange skjulte omega-6-kilder.

Efterhånden er det trængt ind hos de fleste af os, at fiskeolie er sundt og det samme gælder fx olivenolien og mandlerne. Men nu kommer der rod i fedtuniversets venne- og fjendebilleder.

Ubalance i omega-fedtstofferne

Mange af os, der tror, vi har styr på det sunde fedt, undergraver i virkeligheden vores egen sundhed ved at spise ikke bare for lidt fisk, men også for meget af en række olier, der kun i mindre mængder er sunde for os.

En ubalance i omega-fedtstofferne virker nemlig som en åben invitation for såkaldt inflammation: en betændelse i kroppen, som i værste fald kan føre til alt fra blodpropper og diabetes til kræft og tidlig aldring, demens, gigt – og meget mere. De madvarer, du skal være ekstra på vagt over for, er dem, der indeholder store mængder af omega-6.

Især mad, der rummer masser af planteolier, uden at du ved det. Fx kan kiks (også grove og økologiske) være smækfulde af omega-6 på grund af indholdet af majs- eller sojaolie. Det samme kan et væld af andre forarbejdede fødevarer.

Selv kød kan være en problematisk kilde til planteolie, hvis dyrene er fodret op med kunstige planteolieprodukter og kornprodukter i stedet for at gå frit og guffe græs, der indeholder mange flere omega-3-fedtsyrer.

Omega-3 og -6 (og de andre fedtsyrer)

Denne artikel zoomer primært ind på de flerumættede fedtsyrer, omega-3 og -6, og agiterer for, at du skal spise flere af de første og færre af de sidste. Men tanken er IKKE, at du i stedet for plantemad med højt indhold af omega-6 kaster dig over mad med mættet fedt, dvs. kød- og mælkefedt, kokos- og palmeolie, så længe forskerne ikke har helt klarhed over, hvor sunde eller usunde de er. Her er en lynguide til fedtstoffernes komplicerede univers, der forhåbentlig kan hjælpe dig til sundere valg.

- **MÆTTET FEDT: Skidt**

Findes især i smør, smørbare blandingsprodukter, hård margarine, friturefedt samt plantefedt som kokosolie og palmeolie. I årevis har man troet, at det øver kolesteroltallet og risikoen for åreforkalkning og blodpropper, men muligvis er billedet mere nuanceret. Indtil vi er

blevet klogere, bør maks. 10 pct. af dagens kalorier stamme fra mættet fedt.

- **FLERUMÆTTET FEDT: 2 slags**

Kroppen har brug for flerumættede fedtsyrer gennem kosten, da den ikke kan danne dem selv.

- **OMEGA-3: Genialt**

Dæmper betændelse og sænker risikoen for hjerte-kar-sygdom, diabetes m.m. Bedste kilde er fed fisk. Skal mindst udgøre 1 pct. af dagens kalorier – helst mere.

- **OMEGA-6: Kun godt i små mængder – ellers skidt**

Madvarer med omega-6 er isoleret set sunde, bl.a. for kolesteroltallet, men vi får alt for store mængder, og det er skidt, fordi det modarbejder omega-3 og bl.a. øger din risiko for blodpropper. Findes i alle planteolier, nødder, bløde smørprodukter og et utal af andre hel- og halvfabrikata. Omega-3 og -6 tilsammen må kun udgøre 5-10 pct. af dagens kalorier.

- **ENKELTUMÆTTET FEDT: Godt**

Her hører olivenolie, nødder og avocado til. Enkeltumættede fedtsyrer har en gavnlig effekt på kolesteroltallet. Må bidrage med 10-15 pct. af dagens kalorier.

Fra I FORM nr. 5, 2009 • Af Jerk W. Langer • Dato: 1.3.2010