

FOR MEGET OMEGA-6

Omega-6-fedtstofferne bliver først et problem, når du spiser mange flere af dem end af omega-3. Men det gør de fleste af os desværre uden at vide det.

Vi spiser ni gange for meget omega-6

Forskerne har regnet på det: Hver gang en typisk dansker spiser én del fiskeolie, indtager vi 9-10 dele planteolier.

I vores forfædres stenalderkost var forholdet 1:1, og fordi vores arvemasse ændrer sig langsomt, er vores kroppe stadig designet til den fordeling. Forholdet var også 1:1 i den klassiske middelhavskost, som man spiste på Kreta i 1960'erne.

Talrige studier har dokumenteret, at den form for kost forebygger mange kroniske sygdomme og forlænger levetiden. Også det traditionelle sydasiatiske og japanske køkken har et langt bedre forhold mellem omega-3 og omega-6.

Spiser og lever du i øvrigt sundt, kan du nu godt slippe fra et forholdstal på 1:5. Det kræver bare, at du er bevidst om, at du får flere omega-3-fedtstoffer og færre omega-6'ere. Kan du få omega-3 og -6 endnu mere i balance, er det selvfølgelig endnu bedre.

Omega-6 udkonkurrerer omega-3

Hvordan kan de ellers isoleret set sunde omega-6-planteolier pludselig havne i skurkerollen, tænker du måske. For at forstå det er vi nødt til at tage de biokemiske briller på et øjeblik og holde tungen lige i munden, for nu bliver det lidt indviklet:

Når omega-3-fiskeolier og omega-6-planteolier er blevet optaget i kroppen, indbygges de i den membran, som ligger omkring hver celle. Fra cellemembranen omdannes fedtsyrerne til nogle hormonlignende signalstoffer, eicosanoider. Disse har stor indflydelse på, om vi rammes af inflammation, om vi har smerter, om vores blodkar kan trække sig sammen, og om blodpladerne klumper sig sammen og bliver til blodpropper.

Din krop kan ikke danne ubegrænsede mængder af signalstoffer, så omega-3-fiskeolier og omega-6-planteolier konkurrerer om at blive omdannet til signalstoffer. Fordi planteolierne er i overtal, er det overvejende dem, der lægger beslag på enzymerne i stofskiftet. Dermed dannes der mange flere signalstoffer fra omega-6-planteolie end fra omega-3.

Problemet er, at omega-3-fiskeolier er meget bedre til at dæmpe inflammation og modvirke blodpropper, dæmpe smerter, sænke blodtrykket og beskytte dig mod alle de andre sygdomme, som kronisk inflammation kan føre med sig. Så hvis du ikke retter op på ubalancen mellem omega-3 og omega-6, risikerer du let at komme i farezonen.

Omega-6 gemmer sig i alt fra brød til dåsetun

Nu må du endelig ikke holde op med at spise plantemad af skræk for omega-6. Problemet er ikke din daglige kvote af grønsager og frugter eller den smule olie, du bruger til din salatdressing. Hold derimod øje med alle de skjulte kilder til omega-6. Fx brød, ovnkartofler, nudelsupper, tærter, kiks, slik, mayonnaiseprodukter, købedressinger, tun i olie, chips osv.

Ofte står der bare "vegetabilsk olie" på varedeklarationen, som typisk dækker over billig planteolie, fx soja-, majs-, solsikke- eller vindrukerneolie. Sojaolie er en af dem, der bruges aller mest af industrien. I USA regner man med, at cirka 20 procent af alle de kalorier, befolkningen indtager, stammer fra sojaolie alene!

Det allervigtigste er dog stadig at spise mere fisk. En overvældende mængde forskning understreger, at omega-3-fiskeolier er et af dine stærkeste våben mod hele de sygdomme, som inflammation kan føre med sig.

Her gemmer omega-6 sig også

Omega-6 bliver i dag tilsat en lang række madvarer som planteolie og optræder i deklARATIONEN som vegetabilsk olie eller fedtstof i en eller anden form. Her er de værste skurke:

- Ristede løg
- Fastfood, fx pommes frites
- Kager, kiks og meget brød
- Bouillonterninger
- Pulversuppe
- Mange færdigretter, fx kartofler
- Remoulade og mayonnaise
- Margarine
- Pålægssalater
- Tortillas
- Chips
- Dejblandinger
- Frugt pålæg
- Opdrættet eksotisk fisk
- Fiskekonserves med olie
- Al mad fra frituregryden – også fisk
- Kød kvæg, der ikke er fra friland

Fra I FORM nr. 5, 2009 • Af Jerk W.

Langer • Dato: 1.3.2010

15 TING OMEGA-3 BESKYTTER MOD

(– hvis du altså holder omega-6 nede.)

1) Blodprop i hjertet

Efter en blodprop i hjertet sænker fiskeolier markant faren for et nyt hjertetilfælde. En kapsel dagligt (ca. 1000 mg) er nok til at halvere risikoen for pludselig hjertedød, fordi det forebygger hjerterytmeforstyrrelser.

2) Dårligt kredsløb

Omega-3-fiskeolie fortynder blodet, så det får sværere ved at klumpe sammen til en blodprop.

3) Højt blodtryk

Blodtrykket falder lidt, når du spiser mange omega-3-fiskeolier, fordi de udvider blodkarrene.

4) Åreforkalkning

Fiskeolie sænker ikke kolesteroltallet, men det modvirker, at åreforkalkning bliver farligt ved at dæmpe betændelse i åreforkalkningen på blodkarrets inderside, som ellers får blodet til at klumpe sammen til en blodprop.

5) Kræft

Kronisk inflammation kan få cellernes deling til at løbe af sporet, så slutresultatet bliver en kræftsvulst. Fiskeoliers antiinflammatoriske virkning kan måske sænke kræftfaren.

6) Ømme led

Fiskeolie dæmper ledsmerter og modvirker stivhed. Dosis skal være høj og svare til at spise fed fisk hver dag eller tage ca. 3000 mg som tilskud dagligt. Fiskeolier er et af de kraftigst virkende antiinflammatoriske stoffer i maden. Hos gigtramte mindsker fiskeolie behovet for den gigtmedicin, der kan have bivirkninger og være rigtig hård ved maven.

7) Alzheimers sygdom

20 % af hjernens fedtstoffer er fiskeolier, der bl.a. omdannes til stoffer, som modvirker demens. Spiser du ofte fisk, sænker du faren for den frygtede Alzheimers sygdom, der er den hyppigste form for demens. Høje doser fiskeolie kan forsinke udviklingen af Alzheimers sygdom i de tidlige faser.

8) Dårligt humør og depression

Fiskeolier kan stabilisere humøret, hvis det svinger meget, fx ved en depression. Der er tegn på, at omega-3-fedsyrer i høje doser kan mindske behovet for at tage lykkepiller mod depression.

9) Fødselsdepression

Nybagte mødre, som ikke spiste fisk under graviditeten, øger risikoen for at få en depression efter fødslen.

10) Rynker og ældet hud

Kronisk inflammation ælder huden med rynker og slap hud. Omega-3-fiskeolier modvirker inflammation og giver generelt huden en smukkere og glattere glød.

11) Psoriasis

Psoriasis er en betændelsestilstand i huden, som omega-3-fiskeolier kan dæmpe og lindre, men de kan ikke decideret helbrede psoriasis. Der skal ret høje doser til, nemlig mindst 3000 mg om dagen.

12) Astma og allergi

Har du selv astma eller allergi, kan du nedsætte risikoen for, at dit ufødte barn får det, ved regelmæssigt at spise fisk under din graviditet. Et barn født af en mor med astma eller allergi løber en lavere risiko for selv at få sygdommen, hvis moderen under graviditeten regelmæssigt spiser fisk. Jo flere fisk, desto bedre.

13) Sukkersyge

Diabetikere har ikke blot for meget sukker i blodet, men ofte også et meget højt indhold af triglycerid (fedt), der øger faren for åreforkalkning og blodpropper. Fiskeolier sænker markant blodets triglycerider.

14) Menstruationssmerter

Menstruationssmerter bliver ikke så kraftige, hvis du tit spiser fisk eller fiskeoliekapsler. Signalstoffer dannet ud fra omega-3-fiskeolier trækker nemlig ikke livmoderen så krampagtigt og kraftigt sammen som signalstoffer dannet fra omega-6-planteolier.

15) For tidlig fødsel

Tager du fiskeolie i de sidste to måneder af graviditeten, varer den i gennemsnit fire dage længere, og din baby vil i snit veje 100 gram mere ved fødslen.