

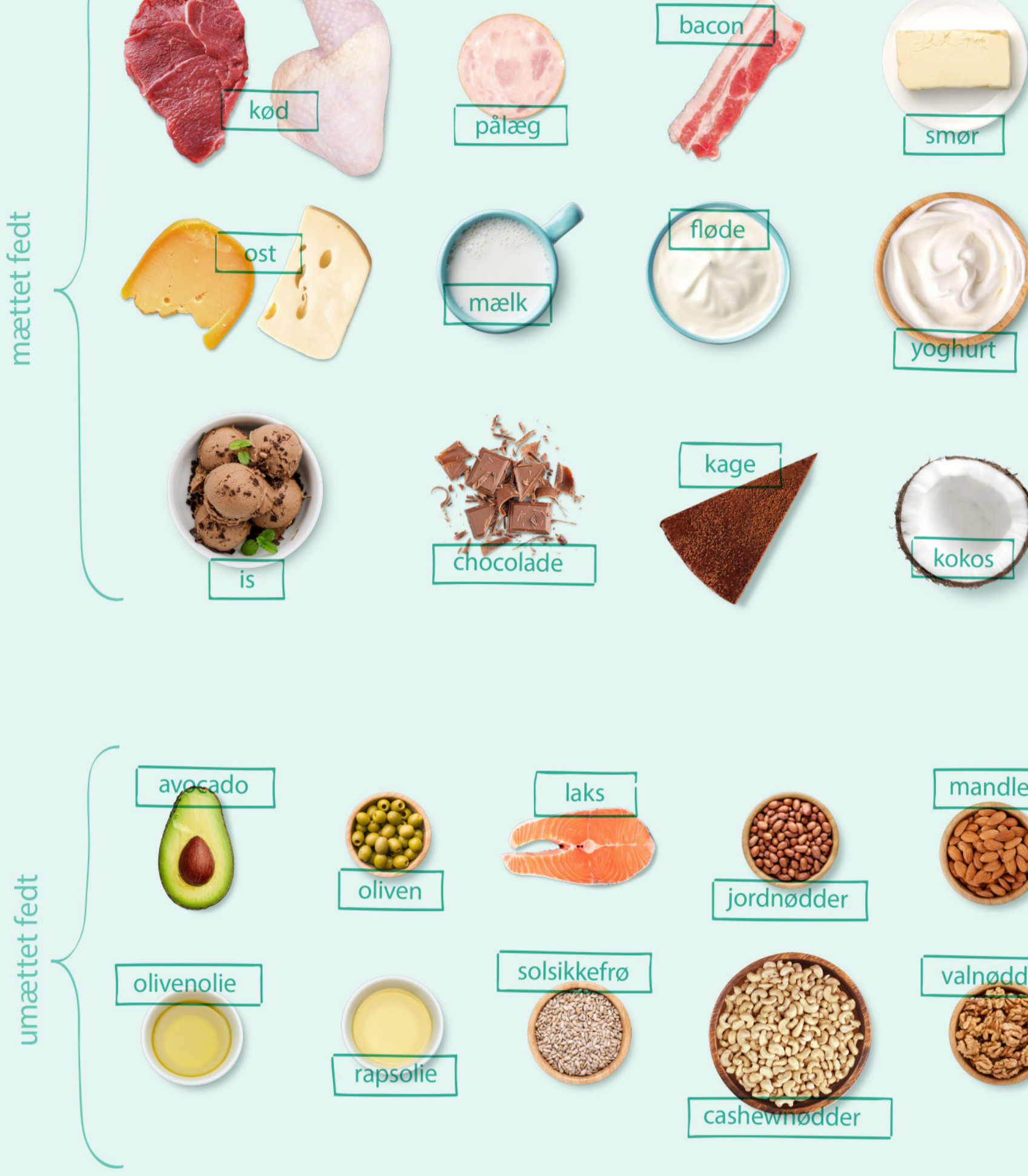


# Mættet Fedt

Fedt er et makronæringsstof ligesom kulhydrat og protein.

Fedt kan opdeles i mættet og umættet fedt. Mættet fedt er primært fedt, der kommer fra mad der stammer fra dyr, men findes også i tropiske olier som fx nødder, palme- og kokosolie. Fedt indeholder dobbelt så meget energi pr. g som protein og kulhydrat.

## Her finder du fedt



## Mulige misforståelser

“Fedt er det, der mætter bedst”

Fedt indeholder mere end dobbelt så mange kalorier per gram som protein og kulhydrater, derfor tænker du måske, at det mætter dobbelt så meget. Men hvis vi ser på mæthedsfølelsen af fedt, protein og kulhydrat, så ser det ud til at proteiner mætter mest per gram<sup>1</sup>.

“Umættet fedt er sundt, og det kan vi spise meget mere af”

Det er godt at erstatte nogle af de mættede fedtsyrer med umættede, da det vil reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Men det er også skadeligt at få for meget umættet fedt. Hvad der er sundt, afhænger af kostens sammensætning.

“Fedtfattige produkter er usunde og fyldt med tilsætningsstoffer”

Vi danskere spiser generelt for meget fedt<sup>2</sup>, så fedtfattige produkter er et godt alternativ og en måde at reducere sit fedtindtag på. Tilsætningsstoffer er godkendte ingredienser til fødevarer, og er ikke usunde i sig selv. Vitamin C, som vi har dagligt brug for, er også et tilsætningsstof med E-nummer 300, men dette gør ikke vitamin C usundt.

## Godt at vide om mættet fedt



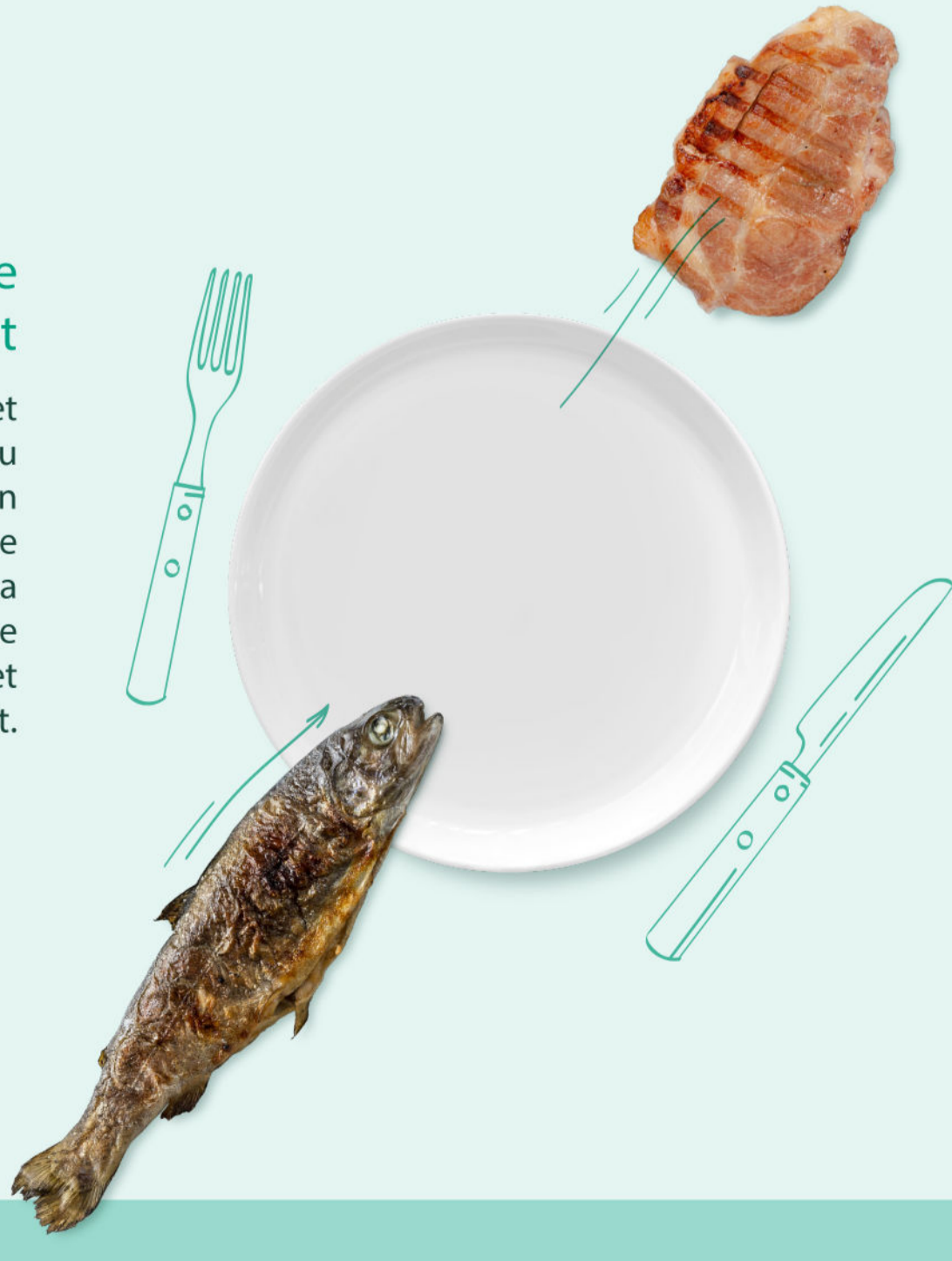
udgør halvdelen af din daglige maksimale mængde mættet fedt.

### Energi og fedt

Alt fedt og olier har et højt kalorieindhold. Både mættet fedt og umættet fedt indeholder dobbelt så meget energi pr. gram som protein og kulhydrat. Så selv umættet fedt skal du forsøge at spise i begrænsede mængder.

### Hjertekarsygdomme og mættet fedt

Der er fortsat meget der tyder på, at mættet fedt øger risikoen for hjertekarsygdomme. Du behøver ikke helt at undgå mættet fedt i din mad, men hvor det er muligt, kan du erstatte mættet fedt med umættet fedt (typisk olie fra planter). Du kan også vælge fedtfattige varianter af de fødevarer, som indeholder meget mættet fedt.



Kilder  
<sup>1</sup> Nordic Council of Ministers, 2012. Nordic Nutrition Recommendations - Integrating nutrition and physical activity (NNR12).  
<sup>2</sup> DTU Fødevareinstituttet, 2013. Danskerne kostvaner 2011-2013  
<sup>3</sup> Fødevareinstituttet, 2013. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet.  
<sup>9</sup> Hooper L, Martin N, Abdelhamid A, Davey Smith G. reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2015;CD011737  
<sup>10</sup> Mensink RP. Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: A systematic review and regression analysis. Geneva: World Health Organization; 2016