

Om fedt og fedtsyrer i den danske kost

Som udgangspunkt har bestræbelserne de seneste mange år gået på at nedbringe fedtindholdet i den danske befolknings kost. De fleste mennesker ved i dag, at hvis man vil spise sundt, er det en god ide kun at spise fede madvarer i begrænset omfang. Denne viden afspejler sig i resultaterne fra undersøgelser gennem tiden^{1,2}. Fedtet i den danske gennemsnitskost er faldet betydeligt og udgør nu 35 % af energien mod 44 % og 39 % i henholdsvis 1985 og 1995. Det går således i den rigtige retning, om end der stadig er et stykke vej til de 30 % af energien, som er det anbefalede gennemsnitsniveau³. Dog er den gunstige nedadgående udvikling i det totale fedtindhold stagneret siden 2000-2002, hvilket understreger vigtigheden i fortsat at fokusere på fedtindholdet i kosten.

Imidlertid drejer det sig ikke kun om mængden af fedt, men også om kvaliteten af det fedt vi spiser. Her tænkes på den ernæringsmæssige kvalitet, dvs. sammensætningen af fedtet opdelt i mættede og umættede fedtsyrer. Det mættede fedt bør ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger kun udgøre 10 % af energien, men ifølge kostundersøgelsen fra 2000-2002 kommer ca. 15 % fra denne kategori². Der er kun sket et mindre fald i indtaget af mættet fedt fra 19 % i 1985 og 17 % i 1995^{4,5}.

Umættet fedt opdeles i enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer. I gennemsnit udgør enkeltumættet fedt 12 % og flerumættet fedt ca. 5 % af energien mod anbefalede niveauer på henholdsvis 10-15 % og 5-10 %². Flerumættet fedt kan yderligere opdeles i to kategorier – de såkaldte omega-6- og omega-3-fedtsyrer. De kaldes også n-6 og n-3 fedtsyrer eller essentielle fedtsyrer. De bør udgøre mindst 3 % af kostens energiindhold, heri inkluderet mindst 0,5 % fra n-3-fedtsyrer³. Et estimat for indholdet i den danske gennemsnitskost ligger på, at ca. 5 % af energien kommer i form af essentielle fedtsyrer og ca. 1 % fra n-3-fedtsyrer. Dvs., at alt tyder på, at den danske kost har et tilfredsstillende indhold af essentielle fedtsyrer.

Når omega-3- og omega-6-fedtsyrer omsættes i den menneskelige organisme, sker det i indbyrdes konkurrence. Det betyder, at hvis kosten har et ubalanceret forhold mellem de to slags fedtsyrer, kan det have uønskede effekter. Der hersker videnskabelig usikkerhed om, hvad der er det optimale forhold mellem de to slags fedt. Men der er ikke noget, der tyder på, at den danske kost nærmer sig ubalancerede niveauer.

En mindre øgning af de polyumættede fedtsyrer i forbindelse med at indholdet af mættede fedtsyrer nedsættes kan anbefales. Dette skal ske ved at nedbringe indholdet af mættet fedt og derved gøre plads til en øgning af umættet fedt i kosten. Disse ønskede ændringer i danskernes kost er afspejlet i flere af de 8 kostråd fra 2005, hvor rådet ”Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kødprodukter” er det væsentligste. Mejeriprodukter, som spiller en væsentlig rolle for danskernes indtag af mættet fedt, vil være en af de centrale fødevarergrupper, hvor fokus skal lægges på at skifte de fede produkter ud med magre produkter. Der kan opnås lignende fordele ved at erstatte fede kødprodukter med magre. Endvidere anbefales i kostrådene en udskiftning af hårde margariner

¹ Danskernes kostvaner 1995-2006. Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. Fødevarerinstitutionen 2008.

² Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevarerforskning, 2005.

³ Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004.

⁴ Danskernes Kostvaner 1985. Hovedresultater. Ernæringsenheden Levnedsmiddelstyrelsen, 1986.

⁵ Danskernes Kostvaner 1995. Hovedresultater. Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.

med bløde margariner og planteolier. Sådanne kostændringer skaber plads til en mindre øgning af kostens indhold af umættede fedtsyrer, herunder omega-3-fedtsyrer. Derudover vil kostrådet om at spise fisk flere gange om ugen, og den særskilte anbefaling om nødder, der kom med i 2007 i relation til vurderingen af frugt og grønt anbefalingen, bidrage med umættede fedtsyrer til kosten, og hvis de erstatter andre fede madvarer forbedre fedtkvaliteten⁶.

Ved rådgivning om fedt i kosten er det vigtigt at understrege, at en øgning af umættede fedtsyrer skal ske på bekostning af det mættede fedt. Det ville være stærkt uhensigtsmæssigt i forhold til udviklingen i overvægt og fedme, også blandt danske børn, hvis budskabet blev misforstået, og det totale fedtindtag begyndte at stige pga. en øgning i indtaget af umættede fedtsyrer uden en tilsvarende reduktion i det mættede fedt.

⁶ Frugt, grønsager og sundhed. Opdatering af vidensgrundlaget for mængdeanbefalingen 2002-2006. Fødevareinstituttet 2007.