

FEDTS BETYDNING FOR DIT HELBRED

Mættede vs umættede fedtsyrer



- Mættede fedtsyrer findes i mejeriprodukter, kød og æg og bør indtages i moderate mængder
- Enkelumættede og flerumættede fedtsyrer, der findes i nødder og vegetabiliske olier, anses for sunde i moderation

Omega-3 fedtsyrer



- Vital for celledstabilitet, hukommelse og immunforsvar
- Findes i fed fisk og visse plantebaserede kilder

Transfedt:



- Skadelig for blodmetabolismen og øge kolesterolniveauet
- Findes i forarbejdede fødevarer og bør undgås

Madlavning Forberedelse



- Raffinerede olier er bedre til madlavning, koldpressede olier til salater
- Overophedning af jomfruolier kan producere transfedt og tabe vitaminer

Udskiftning af usunde fedtstoffer



- Sunde fedtstoffer omfatter uraffineret linolie, valnødder og koldtvandsfisk
- Usunde fedtstoffer omfatter mejeriprodukter med højt fedtindhold, rødt kød, forarbejdede fødevarer og sukkerholdige drikkevarer

Forholdet mellem mættede og umættede fedtsyrer bør være omkring 1:2
Det anbefalede indtag er 1 gram fedt pr. 1 kg kropsvægt
Undgå at indtage overskydende kalorier fra fedt

