



INDHOLD

- **Fedtet forvirrer danskerne**
- **Nyt studie bekræfter fordelene ved reduktion af mættet fedt**
- **Fedtindtag i Europa**

Fedtet forvirrer danskerne

I marts 2015 offentliggjorde DTU deres store undersøgelse om danskernes kostvaner, som viste, at kun 3 % af befolkningen følger Fødevarestyrelsens anbefalinger i de officielle Kostråd, når det gælder indtaget af max 10 % mættet fedt i kosten: Danskerne har skruet gevaldigt op for det usunde fedtindtag – dvs. det mættede fedt. Det mættede fedt kan bl.a. føre til et forhøjet kolesteroltal, hjertekarsygdomme, og/eller andre livsstilssygdomme. Hele 26 procent af den danske befolkning dør af en hjertekarsygdom, hvilket gør det til den næst hyppigste dødsårsag i Danmark.

Nu indikerer en ny undersøgelse fra Becel, at én af grundene til, at vi ikke følger Kostrådene, kan være, at vi er virkelig forvirrede omkring fedtet: Vi ved simpelthen ikke, hvad der er mættet og umættet fedt – og mere end halvdelen (55 %) kender meget lidt til - eller slet ikke - Fødevarestyrelsens kostråd om mættet fedt.

Hver anden dansker synes, at informationen om fedt i kosten er kompliceret, og hele 60 % tager fejl af, hvilke fødevarer der indeholder umættet og mættet fedt. Og ikke mindst børnefamilierne har store udfordringer: 40 % af forældrene i undersøgelsen – og 3 ud af 10 af samtlige adspurgte – vil gerne have hjælp fra en diætist til at til at sammensætte en kost, der følger Fødevarestyrelsens Kostråd.

Derfor vil Becel nu se på, hvor og hvordan man kan sætte ind for at øge kendskabet til det sunde, umættede fedt, Kostrådene og fordelene ved at følge dem.

For yderligere information om undersøgelsen og Becels kommende tiltag, kontakt eva.skoog@unilever.com.



Nyt studie bekræfter fordelene ved reduktion af mættet fedt

Hvorvidt der er sundhedsmæssige fordele ved at reducere mængden af mættede fedtsyrer, og øge omega 6 fedtsyrer i kosten, debatteres jævlige. Nu bekræfter et nyt studie publiceret i American Journal of Clinical Nutrition en række fordele ved at erstatte mættet fedt med umættede fedtsyrer.

Formålet med undersøgelsen "The Dietary Intervention and VAScular function (DIVAS)", var at udforske, hvorvidt der er sundhedsmæssige fordele for hjertet, ud over de allerede etablerede fordele vedr. kolesterol, ved at erstatte mættede fedtsyrer med enkeltumættede eller flerumættede fedtsyrer. I 16 uger fulgte 195 forsøgspersoner med moderat risiko for hjertesygdom en diæt, der enten var høj på mættede, enkeltumættede eller flerumættede fedtsyrer. Forsøgspersonerne fik specielt formulerede smørbare fedtstoffer (80 % fedt, Unilever FoU) for at imødekomme undersøgelsens specifikationer. Kosten rig på enkeltumættet fedt indeholdt olivenolie og smørbart fedtstof baseret på oliven og rapsolie, og kosten rig på flerumættet omega 6 var baseret på saflorolie (spiseolie udvundet af frø fra Saflor-blomsten). Til kosten rig på mættet fedt anvendtes smør. Forskerne fandt, at erstatning af mættede fedtsyrer med enten enkeltumættede, eller flerumættede omega 6 fedtsyrer, forbedrede blodlipider, blodtryk (natlig systemiske blodtryk) og en markør for inflammation (E-selectin). Ingen effekt blev imidlertid fundet på det primære resultat for vaskulær funktion, flow-mediated dilatation (FMD).

Undersøgelsen bekræfter, at udskiftning af mættet fedt med vegetabiliske olier og smørbare plantefedtstoffer kan være godt mhp. reduktion af flere risikomarkører for hjertesygdomme blandt personer med moderat risiko for hjertesygdom. Resultatet understøtter således anbefalingerne om at indtage flydende vegetabiliske olier og bløde plantefedtstoffer fremfor faste fedtstoffer for at forbedre hjertesundheden.

Resumé: <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2015/05/27/ajcn.114.097089>

Fedtindtag i Europa

En systematisk gennemgang af kostdata fra 24 europæiske lande fandt at mange stadig ikke spiser de anbefalede fedtstoffer. I 22 ud af 24 lande, spiser befolkningen i gennemsnit for meget mættet fedt. I kun 15 ud af 24 lande, er det gennemsnitlige indtag af flerumættet fedt indenfor anbefalingerne.

De vigtigste kilder til mættet fedt var mejeriprodukter, tilsatte fedtstoffer og olier samt kød og kødprodukter. Flerumættet fedt kom hovedsagligt fra tilsatte fedtstoffer, efterfulgt af korn og kornprodukter samt kød og kødprodukter.

Kostråd til forebyggelse af kroniske sygdomme fokuserer generelt på at begrænse indtaget af fedtrigt kød og øge indtaget af magre mejeriprodukter og vegetabiliske fedtstoffer og olier. Denne store systematiske gennemgang forstærker, at det er relevant at følge disse kostråd, da de kan medvirke til at erstatte mættet fedt med umættet fedt i en grad, som er relevant for Europæernes nuværende kostindtag.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejlt.201400513/abstract>

