

**\*\*\* Smör**  
**\*\* Bregott**  
**\* Kokosolja**  
**\* Olivolja**  
**\* Rapsolja**

**- Flora**  
**- Lätta**  
**-- Milda**  
**-- Solrosolja**  
**--- Becel**

## **Kostfetter - från bäst till värst**

# **SMÖR och MARGARIN**

## **Guide till matfetter för hälsa**

Denna guide siktar till att underlätta val av matfetter för vanliga konsumenter. Biokemisk forskning har under senare år medfört radikala omvärderingar av olika kostfettets betydelse för hälsa och för kärl och hjärta.

*Rapport till Cancer- och Allergifonden inom projektet  
Tillämpad biokemisk forskning om konsumentprodukter*

	Mättade C12/14:0	Mättade C16/18:0	Omättade C18:1	Omega-6 C18:2	Omega-3 C18:3	Omega-3 EPA, DHA
Smör	+	+++	++			
Bregott	+	++	+++			
Chark		+++	++			
Fet fisk		+	+			++
Rapsolja			+++	+	+	
Olivolja		+	+++	+		
Majsolja			+	+++		
Solrosolja			+	+++		
Becel			+	+++	+	
Linfröolja			+	+	+++	
Palmolja		++	++	+		
Lätta		++	++	+		
Kokosolja	+++					

Antalet plustecken indikerar mängden av respektive fettsyror. Producenternas information om innehållet i rapportens matfetter finns på respektive produkter och produkthemsidor.

## Kostfetter – innehåll av fettsyror

**Mättat fett:** Fettsyror med 12-14 kolatomer har här skiljts från de mer vanliga med 16-18 kolatomer. De kortare fettsyrorna kan ge vissa hälsofördelar.

**Enkelomättat:** Vanligen dominerar oljesyra, C18:1, med 18 kolatomer och en dubbelbindning. Oljesyra är något mer reaktiv än mättade fettsyror men mycket mindre riskabel än de fleromättade fettsyrorna.

**Fleromättat av typ omega-6:** En dominerande fettsyra i växtoljor är linolsyra, C18:2, med 18 kolatomer och två dubbelbindningar. De flesta får alltför mycket omega-6 med kosten redan utan riskabla extra kostfetter.

**Fleromättat omega-3 från växter:** I linfrön finns fettsyran *alfa*-linolensyra, C18:3, med 18 kolatomer och med tre dubbelbindningar. Intaget av detta farligt reaktiva kemiska ämne bör hållas lågt och väl antioxidantskyddat.

**Fleromättat omega-3 från fisk:** De livsnödvändiga fettsyrorna är EPA, C20:5, och DHA, C22:6. Alternativ till fisk är kapslar med t ex krillolja. Även EPA och DHA är farligt reaktiva men väl skyddade av antioxidanter i fisk och kapslar.



### ***Smör***

2-3 g fleromättat  
av totalt 81 g fett

### ***Bregott***

9 g fleromättat  
av totalt 75 g fett

## **Smör och Bregott**

Bra mättat och omättat fett

Läsning: [Mättat fett och Kostråd](#)

Smör utgörs av en biokemiskt säker mix av mättat fett och ungefär en tredjedel enkelomättat fett.

Proportionerna av fettsyror ligger idealiskt nära dem för människans och närstående däggdjurs fett.

Högt innehåll av korta fettsyror med färre än 18 kolatomer underlättar fettsyornas rörlighet och förbränning.

Bregott är smör med en tredjedel tillsatt rapsolja vilket höjer andelen omättat fett.

Även ost är en hälsorik källa till mjölkfett och ger dessutom mjölkens proteiner.

**Hälsoval:** Smör framstår som trestjärnigt förstahandsval av matfett.



***Becel (lätt)***  
19 g fleromättat  
av totalt 38 g fett

***Becel pro.activ***  
17 g fleromättat  
av totalt 35 g fett

***Becel Gold***  
35 g fleromättat  
av totalt 70 g fett

## **Becel och Solrosolja**

Hälsosamt omega-6

Läsning: [Välj Bregott framför Becel för kärl och hjärta](#)

Biomedicinsk läsning: [Syreradikaler och oxidativ stress](#)

Halva fettmängden i Becel utgörs av fleromättat fett av typ omega-6 som de flesta får för mycket av redan utan matfetter.

Det höga innehållet av omega-6 i Becel kommer från solrosolja som liksom majsolja domineras av fettsyran linolsyra.

Överintag av fleromättat fett skadar både livsviktiga blodfetter och biologiska membraner via lipidperoxidation och syreradikaler.

Mer av omega-6 ökar också bildningen av inflammatoriska ämnen av typ eikosanoider med negativa effekter på blodkärl.

Trots det höga innehållet av omega-6 marknadsförs Becel fortfarande med slagord som kopplar till hjärthälsa.

**Hälsoråd:** Farligt högt innehåll av omega-6 gör det angeläget att välja bort olika varianter av Becel.



### ***Linfröolja***

*alfa-linolensyra*  
ALA C18:3

### ***Fet fisk***

*lax - makrill - sill*  
*eikosapentaensyra*  
EPA C20:5  
*dokosahexaensyra*  
DHA C22:6

## **Fiskfetter och Linfröolja**

Bra och dåligt omega-3

*Biomedicinsk läsning: [Kost och ateroskleros](#)*

Fiskfettsyrorerna EPA och DHA är livsnödvändiga i små mängder och har gett omega-3 en positiv hälsoprofil.

I ökad mängd och utan skydd av antioxidanter är omega-3 minst lika reaktivt och riskabelt som omega-6.

Vegetariskt omega-3 från linfröolja kan inte effektivt omvandlas till EPA och DHA med längre kolkedjor.

Tillsatser av omega-3 i margariner som Becel och Milda, i flytande margariner och i andra livsmedel kan ifrågasättas hälsomässigt.

Marknadsföring av margariner med omega-3 döljer oftast skillnaden mellan linfröolja och fiskfetter.

**Hälsoval:** Undvik matfetter och livsmedel med tillsats av omega-3 i form av linfröolja.



### ***Smör- & rapsolja***

20 % fleromättat  
rapsolja (70 %)  
smörolja (8 %)

### ***Milda***

25 % fleromättat  
rapsolja, solrosolja,  
linfröolja, härdad olja

### ***Becel***

37 % fleromättat  
solrosolja, rypsolja  
linfröolja, härdad olja

## **Matoljor och flytande margariner**

Överflöd av omättat fett

Olivolja och rapsolja dominerar som matoljor trots för människor och däggdjur onaturligt högt innehåll av enkelomättat fett.

Smörolja ökar andelen mättat fett och ger en bättre mix av fetter som tål uppvärmning och stekning.

Höga intag av rapsolja bör undvikas med hänsyn till innehållet av ca 20 % omega-6 och ca 10 % omega-3.

Det är lämpligt att välja bort flytande margariner med högt innehåll av fleromättat fett från solrosolja, majsolja och linfröolja.

Flytande Becel och Milda från Unilever innehåller mycket omega-6 och fortfarande 2010 härdad vegetabilisk olja.

**Hälsoval:** Smör- & rapsolja är mindre dålig än Milda, och Becel är klart mest riskabel.

<b><i>Flora</i></b> (Unilever)	<b><i>Lätta</i></b> (Unilever)
totalt 80 % fett	mest vatten totalt 39 % fett
mest vegetabiliskt fett 32 % rapsolja	21 % vegetabiliskt fett 18 % rapsolja

## **Margariner med palmolja**

Vegetariskt mättat fett

Biomedicinsk läsning: [Fetter - Kolesterol - Statiner](#)

Palmolja innehåller mycket mättat fett och möjliggör margariner med en mix av fettsyror liknande den för smör.

En skillnad med oklara konsekvenser är att triglyceridernas mättade och omättade fettsyror sitter i olika positioner för smör och palmolja.

Palmolja har dåligt miljörykte och döljs typiskt under beteckningen vegetabiliskt fett i margariner som Lätta och Flora.

Ett alternativt sätt att öka innehållet av mättat fett i margariner är att blanda in kokosolja som på senare tid fått hög hälsostatus.

Margariner baserade på mättat fett från palmolja skiljer sig klart från Milda och Becel med fleromättat fett kopplat till farlig hälsoreklam.

**Hälsoval:** Välj gärna bort produkter med ospecificerat vegetabiliskt fett men glöm inte att hög andel fleromättat fett är farligast.

**Lätt & Lagom**

40 g fett / 100 g  
6-8 g fleromättat

**Lätta**

40 g fett / 100 g  
6 g fleromättat

**Becel**

38 g fett / 100 g  
19 g fleromättat

## Lättmargariner

### Vatten och Fett

Lättmargariner innehåller mycket vatten i stället för fett vilket kan ses som ett lönande sätt att sälja vatten.

En trend är att livsmedelstekniskt pressa in alltmer vatten som t ex i Mini Lätta med endast 28 % fett.

Rimligare för den som vill ha mindre fett är att ta hälften så mycket av ett vanligt matfett.

Arlas Lätt & Lagom baseras liksom Lätta på rapsolja och vegetabiliskt fett, men en variant innehåller även omega-3 från fiskolja.

Marknadsföring kopplar fortfarande till kroppsvikt trots kunskap om att det normalt är snabba kolhydrater som ligger bakom övervikt.

**Hälsoval:** Bland ledande lättmargariner är Lätta och Lätt & Lagom mindre riskabla än Becel med dess höga andel fleromättat fett.

## Mörk historia bakom farliga matfetter

**Härdning och transfetter:** Klassiskt har margarin framställts via en industriell process som betecknas härdning. Denna överför flytande fleromättat fett till mer mättat fett med fastare konsistens. Samtidigt bildas transfetter. Kopplingen av dessa till hjärt- och kärlsjukdomar blev ett allvarligt hot mot margarinindustrin under 1990-talet.

*Biomedicinsk läsning:* [Transfetter](#)

**Palmolja:** Övergång till palmolja med dess höga innehåll av mättat fett blev ett sätt att framställa margariner utan hälsofarliga härdade fetter. Proportionerna av fettsyror närmar sig dem för mjölkfett. Lätta och Flora är nu sådana produkter från Unilever. Flora har klöverblommor i stället för oljepalmer på byttan.

**Fröfetter:** En alternativ strategi blev att tekniskt klara en hög inblandning av fleromättade fröolja. Via reklam hävdas sedan att omega-3 och omega-6 är bättre än mättat fett för hälsan. Becel och Milda är nu produkter av denna typ från Svenska Unilever.

**Hjärtreklam:** Forskningen har länge visat på fleromättat fett som ett hälsohot via lipidperoxidation. Sådan medför bl a reaktioner som skadar funktionen av de livsviktiga blodfetterna. Massiv reklam har i stället gentemot hälsosektor och allmänhet utmålet mättat fett som ett hälsohot. Särskilt Becel använder också missvisande slagordsreklam med kopplingar till kolesterol.

*Biomedicinsk läsning:* [Kolesterol - Becel - Statiner](#)

**Officiell bild:** Allmänhetens bild av hälsoaspekter på livsmedel styrs i hög grad av ytlig och hårdvinklad marknadsföring. Generösa ramar sätts numera på EU-nivå av organ som EFSA, European Food Safety Authority. En kraftfull lobby leds där av multinationella livsmedelsföretag. Myndigheter, utbildningar och forskning inom enskilda länder pressas att hålla sig till givna ramar.

**Fokus på hälsa:** Oberoende specialister och organisationer som prioriterar kost för hälsa har länge haft svårt att nå ut. Nätpublicering och nätsajter har på senare år öppnat nya möjligheter. Detta har bidragit till en allmän insikt om kopplingen mellan snabba kolhydrater och övervikt trots etablerade krafters motstånd. Som framgår av media och ledande oberoende kostsajter pågår nu en liknande radikal omvärdering för hälsoval av fetter. Kritiska exempel ger [Sveriges Konsumenter i Samverkan](#) och [Kostdoktorn](#). Denna rapport kan förhoppningsvis bli ett stöd för balanserade förändringar i rätt riktning.