

De livsvigtige fedtstoffer.
Optometrist Thorkild Rasmussen, FCOVD
www.synspleje.com

Fedt har været meget udskældt, og det har skabt en skræk for at spise fedt. Dette er lidt af en sundhedskatastrofe, for netop fedt er et livsvigtigt fødeemne.

Men nu er der stor forskel på fedt – og denne artikel vil forsøge at skabe lidt balance i opfattelsen af fedt.

Grundlæggende kan man sige at fedt er livsvigtigt, idet det fungerer som brændstof for cellerne, har stor betydning for hjernens og øjnens udvikling og funktion. Det virker også som transport af en lang række signalstoffer og vitaminer i kroppen. Fedt danner byggeblokke for livsvigtige hormoner.

Så kort sagt kan vi slet ikke fungere uden fedt.

Men bliver man ikke fed af at spise fedt?

Nej man bliver fed af at spise mad som kroppen ikke kan omsætte til energi.

Noget fedt har kroppen meget let ved at omsætte – og hvis man spiser den slags fedt så øges kroppens energiomsætning. Og en øget energiomsætning betyder øget energi, bedre heldbred, bedre afgiftning og hurtigere fornyelse af kroppens celler. Øget energiomsætning på celleniveau betyder at man holder sig slank og holder sig yngre end dåbsattesten.

Andre fedtstoffer er svære at omsætte og kan medføre det modsatte – blokering af energi, dårligt helbred, forgiftning og aldring af kroppens celler.

Hvad er godt og hvad er skidt?

Lad os starte med de gode fedtstoffer – de fedtstoffer som både er livsvigtige, og som spiller en stor rolle for både hjernens og synets udvikling, og som er vigtigt for vort hormonsystem.

Det er de flerumættede fedtstoffer – dem som findes i fed fisk og i de fleste plantefrø.

Disse fedtstoffer – eller olier fremmer fedtforbrændingen i kroppen, og øger energiniveauet. Derfor er de også kendte for at have en gunstig indvirkning på mange velfærdssygdomme, så som fedme, gigtlidelser, hjerte-kar-sygdomme, eksem og selv sukkersyge type 2. Ikke fordi disse olier er medicin, men fordi de er livsvigtige for et utal af kroppens funktioner, og mangler vi disse olier i vor kost så fungerer kroppen ikke som den skal, og vi får diverse dårligheder.

Disse flerumættede fedter er meget sarte overfor både varme, ilt og lys. Derfor skal de spises helt friske og ubehandlede. Hvis de bliver opvarmet, f.eks. under madlavning så ændres deres kemi fra at være de sundeste fedtstoffer vi kan spise til at være de farligste – de omdannes til transfedtsyrer, som er direkte sygdomsfremkaldende og energidæmpende.

Disse olier eller fedtstoffer kaldes for omega 3, omega 6 og omega 9.

Omega 3 får vi gennem at spise fisk, men for at få de mængder som vi har behov for skal vi spise fisk flere gange i ugen – og vel og mærke frisk fed fisk. Så det er de færreste i Danmark som får Omega 3 fedtsyrer nok til at opretholde en normal kropsfunktion.

En god og billig måde at tage tilskud af Omega 3 fedt, er at spise knuste økologiske hørfrø. Hørfrø indeholder store mængder Omega 3, men de skal knuses for at de kan udnyttes. Da de er små og meget hårde, vil de forsvinde lige igennem vort tarmsystem hvis vi spiser dem hele. De er lette at knuse med en lille elektrisk kaffemølle, og de skal blendes umiddelbart inden man spiser dem. Gemmer man dem, vil olien blive harsk og dermed skadelig!

En lettere måde er at spise koldpresset hørfrøolie, som kan anvendes som salatdressinger, til at hælde over grønsager og kartofler, i supper eller indtages i grønsagsjuice. Men vær opmærksom på at disse olier skal være både koldpressede og uraffinerede, ligesom flaskerne skal være indpakkede i papæsker og opbevarede på køl på salgsstedet. Ellers kan de ikke holde sig friske, og som sagt bliver de skadelige for helbredet når de bliver harske. Det er også derfor man ikke må stege eller bage med flerumættede fedtstoffer.

Olien som hedder "Perfect Balance" fra NaturDrogeriet, eller "Udo's Choice" fra Panacea er begge gode produkter.

Af andre fedtstoffer som er gode for den slanke linie og for helbredet er de koldpressede økologiske olivenolier. Disse olier tåler lidt mere varme end de flerumættede, og kan i et vist omfang anvendes under madlavningen.

Men som hovedregel må ingen fedtstoffer opvarmes ret meget, og specielt de sunde olier tager stor skade af stegepandens varme!

Olivenolie er godt når man lynsteger (wok), men måden man bør gøre det på, er at varme gryden eller wokken op til meget høje temperaturer. Så hælder man grønsagerne i gryden/wokken sammen med ½ deciliter vand, og rører godt om i det. Lige inden grønsager er klare, kommer man så den gode koldpressede olivenolie i.

På den måde kommer oliens temperatur ikke over 100 grader, og de fine smagsstoffer i olien ødelægges ikke – ligesom den beholder sine sunde egenskaber.

Resultatet bliver bedst med en meget varm gryde og små mængder grønsager.

Det er dog vigtigt at forstå, at olivenolie ikke kan erstatte de flerumættede olier!

Olivenolie er en god olie, men den er ikke livsvigtig – det er til gengæld de flerumættede olier, Omega 3 og Omega 6!

Men olivenolie er et godt alternativ hvis olien skal opvarmes.

Hvad bruger man til stegning?

Skal man stege på traditionel vis i en pande, så er den sundeste olie man kan anvende uraffineret kokosolie eller uraffineret palmeolie. Læg endelig mærke til ordet *uraffineret!* Raffinerede og hærkede olier bør altid helt undgås.

Der findes en god kokosolie med en helt neutral smag (Cocosa Pure Coconut Oil), som er en mættet olie med gode sundhedsmæssige egenskaber. Denne olie tåler endnu højere temperaturer end både de flerumættede olier og olivenolierne, og kan derfor anvendes til pandestegning.

Smør er også velegnet til pandestegning, men smør består af længere molekylekæder end kokosolie, og er derfor sværere at forbrænde.

Hvis man sammenligner vores celler med en brændeovn, så ved de fleste at store ukløvede stykker brænde er sværere at få ild i, og brænder langsommere end små stykker fintkløvet træ. Kokosolie virker i cellerne ligesom fintkløvet træ gør i brændeovnen – det brændes hurtigt af og giver hurtig energi. Smør derimod virker som de store stykker ukløvet brænde som er sværere at få ild i og som langsomt brænder af.

Endelig er der de fedtstoffer som aldrig bør ses i husholdningen, simpelthen fordi de er direkte sundhedsskadelige. Det gælder alle margariner og planteolier som er raffinerede. Det vil sige de fleste af de produkter som man finder på hylderne i fødevarerforretningerne. Grunden til at de er skadelige er, at de er fremstillet af olier som indeholder de ellers sunde, flerumættede fedtstoffer, men i fremstillingsprocessen udsættes de for varme og kemiske behandlinger. Herved omdannes de ellers sunde flerumættede olier til skadelige fedtstoffer og transfedtsyrer som er bevist sundhedsskadelige.

Derfor bør ethvert køkken indeholde tre til fire forskellige olier:

1. Flerumættede olier (f.eks. Perfect Balance), som anvendes til at hælde på den færdige mad eller indtages sammen med grønsagsjuice. Tilsat krydderurter er den fantastisk som salatdressing. Denne olie må aldrig opvarmes, og skal spises frisk.
2. Økologiske koldpressede olivenolier, som også er gode til salatdressing, kan anvendes under madlavningen, men kun ved lave temperaturer. Se vejledning tidligere i teksten.
3. Kokosolie (f.eks. Cocosa Pure Coconut Oil) eller smør til pandestegning.
4. Kokosolie (f.eks. Cocosa Extra Virgin Coconut Oil) eller smør til at smøre på brødet.

Hvis man bruger fedtstoffer på denne måde, så vil det være fordelagtigt at mindst 30% af ens energiindtag kommer fra fedt, 30 – 40 % fra proteiner og 30 – 40 % fra gode kulhydrater (se også artiklen "De gode og de "onde" kulhydrater!).

Dit helbred!

For de som frygter for deres figur og vægt er det vigtigt at forstå, at det som gennemsnitsdanskere bliver fed af, er et overforbrug af simple kulhydrater (sukker, sødt, hvidt brød og pasta) og for få vitaminer, og i mange tilfælde dårlige fedtstoffer (margariner og raffinerede vegetabiliske olier).

Hver gang du på varedeklarationen læser "hærdede vegetabiliske olier" er dit helbred og din figur i fare!

Gennem at indtage flere af de hurtigt omsættelige fedtstoffer, kan man øge forbrændingen, hvilket fører til en bedre energi, en flottere figur og et væsentlig bedre helbred. Det virker selvfølgelig bedst når det kombineres med et reduceret forbrug af sukker, hvidt brød og pasta (se artiklen "De gode og de "onde" kulhydrater); og understøttes af et tilskud af vitaminer og daglig motion.

Så fedt er ikke bare fedt – ligesom med kulhydraterne findes der gode og onde fedtstoffer. Fedt er uundværligt, slankende og helsebringende – men kun når man bruger de rigtige fedtstoffer!

Find flere artikler på: www.synspleje.com