

FETT

Fett har flere viktige oppgaver i kroppen, men inneholder også mange kalorier. Derfor er det viktig å begrense mengden man spiser og være bevisst på hvilke typer fett man velger.

Ulike typer fett

Vi skiller mellom mettet fett og umettet fett:

Mettet fett finnes blant annet i matvarer som fete meieriprodukter som smør, fløte og rømme, i rødt kjøtt og produkter av dette som pølser og kjøttdeig og i sjokolade, kaker, kjeks og potetgull. Mettet fett kjennetegnes ved at det blir hardt ved kjøleskapstemperatur.

Umettet fett finnes i matvarer som fet fisk, tran, planteoljer, avocado og nøtter. Umettet fett omtales ofte som det sunne fett og er reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom. Det kjennetegnes ved at det holder seg flytende i kjøleskapet.

I praksis betyr det at det er anbefalt å bruke myk plantemargarin eller olje, spise mer fet fisk og samtidig begrense inntaket av kaker, kjeks, potetgull, pommefrites og ferdigmat blant annet.

Det anbefales å velge kjøtt og melkeprodukter med mindre fett (magre produkter).



Fem spiseskjeer olje inneholder like mange kalorier som en tallerken middag. Bruk mindre mengde og mål opp.

100 gram potetgull inneholder like mange kalorier som 5 brødsiver med pålegg.



Fem skiver kalkunskinke inneholder like mange kalorier som én skive dansk salami. Salami inneholder i tillegg mye mettet fett.

NYTTIG Å VITE



Begrens inntaket av alle typer fett, men velg fortrinnsvis umettet fett.

Vær oppmerksom på skjult fett i maten, kjeks og kaker er eksempler på dette. Les derfor varedeklarasjonen.

Nøtter og planteoljer inneholder umettet fett og er sunt, men også energirikt, og mengden bør derfor begrenses. En håndfull er passe porsjon.



TIPS!



- ✓ Velg matvarer merket med nøkkelhullet. De inneholder mindre mettet fett og fett totalt sammenlignet med tilsvarende produkter.



- ✓ Begrens bruk av fett i matlaging. 1 ss olje per person til steking er passende.
- ✓ Dressinger av majones og rømme kan byttes ut med dressinger laget av yoghurt naturell eller kesam.

