

Hvilke fedtstoffer er velegnede til opvarmning?

I Danmark er den officielle anbefaling, at man undgår for stor indtagelse af transfedtsyrer, som mistænkes for at være medvirkende ved udvikling af hjertesygdomme og øge risikoen for udvikling af type 2 diabetes. Derfor er brugen af transfedtsyre reguleret industrielt i Danmark, således at der højst må være 2 gram pr. 100 gram fedt i en vare. Tidligere kunne der være op til 60 % af det samlede fedt indhold i varer som bagværk, snacks og fastfood.

Der er for mig ingen tvivl om, at det har været med til at fremme den generelle folkesundhed i Danmark, at der er skåret drastisk ned for transfedtsyrer indholdet i disse varer, og samtidigt er det for mig - selv i små mængder - en faktor som kan være medvirkende til at skabe et dårligt helbred. Fra officielt hold har man fokus på hvad og i hvilke mængder, der kan være medvirkende faktorer ved de store, dødelige sygdomme, men i min oplevelse, er det også vigtigt at have fokus på at optimere vores daglige sundhed. Derfor vil jeg ikke anbefale brugen af margarine, selvom der er mindre transfedtsyrer indhold end tidligere, og jeg vil anbefale at undlade eller begrænse indtaget af bagværk - i hvert fald bagværk lavet med margarine - snacks og fastfood.

Den officielle vejledning fra DTU fødevareinstituttet ang. brugen af fedtstoffer ved opvarmning er, at det kun har en begrænset effekt, hvilke fedtstoffer vi bruger, da der skal lang tids stegning til, før indholdet af transfedtsyrer stiger til over 2 gram pr. 100 gram fedt. Man anerkender, at olier med et lavt indhold af flerumættet fedt er mest stabile at bruge ved opvarmning, og derfor er mest velegnede, men man kommer ikke med deciderede anbefalinger af fedtstoffer til opvarmning. Tværtimod er overskriften på artiklen "[Helt fint at stege i planteolie](#)" uden at man specificerer hvilke.

Anbefalingerne er de samme fra [fødevarestyrelsen](#), og generelt har man fra officielt hold mere fokus på skære ned på indtagelsen af fedt og specielt mættet fedt. Det kunne jeg skrive meget om, men i stedet vil jeg henvise til [en artikel som jeg tidligere har skrevet](#) herom.

På foranledning af en artikel fra firmaet Colombani vil jeg her holde mig til hvilke fedtstoffer, som er gode at bruge ved opvarmning. [Colombani](#) forhandler primært nødder, mandler og olivenolie – i øvrigt af en rigtig god kvalitet og til relativt lave priser – og [de fortæller om en australsk undersøgelse](#), som viser, at ekstra jomfru olivenolie er det bedste produkt at bruge ved opvarmning og stegning tæt forfulgt af kokosolie.



Det kan være meget kompliceret som lægmand at sætte sig nærmere ind i undersøgelsen, på samme måde som det kan være kompliceret at sætte sig ind i de undersøgelser, som DTU lægger til grund for deres anbefalinger, men kort fortalt så viser den australske undersøgelse, at den forringelse af olien og de biprodukter, som opstår ved opvarmning, er lavest i ekstra jomfru olivenolie og i kokosolie. Smør og

dyrefedt er ikke medtaget i undersøgelsen, som udelukkende omhandler planteolier.

Nu skal man generelt passe på ikke at bifalde undersøgelser, bare fordi de understøtter ens egne holdninger. Alligevel tillader jeg mig at prise undersøgelsen, da det virker helt logisk for mig, at olier som olivenolie og kokosolie, som kun indeholder relativt få fler(poly)umættede fedtstoffer, er mere stabile og velegnede ved opvarmning end olier med betydeligt flere flerumættede fedtstoffer som rapsolie, solsikkeolie mm. Samtidigt er det også meget velgørende at se, at der i den australske undersøgelse bliver skelnet mellem olivenolie, jomfru olivenolie og ekstra jomfru olivenolie, da der i mange officielle undersøgelser efter min mening ofte slet ikke bliver skelnet til, at kvalitetsforskelle kan have stor betydning for resultatet. Om olierne er økologiske fremgår dog desværre ikke.



Men hvis det handler om stabilitet vil det så ikke være oplagt at undlade at bruge olivenolie ved opvarmning, da den indeholder mest enkeltumættet fedtstoffer, og ikke så mange af de mere stabile mættede fedtstoffer? Teoretisk ja, men i praksis vil jeg sige nej.

Lad mig først forklare at fedtstoffer groft sagt kan opdeles i mættede, mono(enkelt)umættede og poly(fler)umættede fedtstoffer.

De mættede fedtstoffer findes i størst mængde i animalske kød og fedtstoffer, smør og kokosolie. Det er dem, som er faste, når man opbevarer dem i køleskab.

De enkeltumættede fedtstoffer findes i størst mængde i oliven og avocado. Olie herfra er halvfast når de opbevares i køleskab.

De flerumættede fedtstoffer findes hovedsageligt i fisk, hørfrø, solsikke, tidsel, raps og græskar, og olier herfra er flydende, også når de opbevares på køl.

De mættede fedtstoffer er som sagt mest stabile, og derfor er det oplagt at bruge smør og kokosolie til opvarmning og evt. lidt dyrefedt, hvis man kan finde noget godt økologisk dyrefedt, f.eks. andefedt.

Men den enkeltumættede fedtsyre, som der er i store mængder i olivenolie, som samtidigt kun indeholder få af de flerumættede fedtstoffer, er også så relativt stabilt, at det efter min mening godt kan bruges ved opvarmning og mild stegning.

Det er også vigtigt at se på andre faktorer end fedtsyresammensætningen, og som DTU så rigtigt også påpeger det, så er der i de koldpressede olivenolier mange antioxidanter, som beskytter olien mod iltning og dannelsen af transfedtsyre. Indenfor alternative kredse er der mange, som anbefaler ikke at bruge olivenolie ved opvarmning, men jeg mener, at man skal passe på ikke at bruge en for snæver tilgang til spørgsmålet. Fedtsyresammensætningen er en vigtig vinkel, men antioxidant niveauet i olien kan også være en anden. Samtidigt er det for mig også påfaldende, at olivenolien kulturelt har været brugt igennem

mange generationer både som olie til stegning og opvarmning og som olie tilsat maden i kold tilstand, hvilket for mig er en indikation af oliens egenskaber både i kold og varm tilstand. Den australske undersøgelse synes at understrege dette.

Men når der nu ifølge undersøgelse er en forringelse ved at opvarme olie hvorfor så i det hele taget gøre det? Kan man ikke bare spise rå mad eller opvarme uden olie, f.eks. med vand eller i ovnen? Jo det kan man godt, men efter min mening så vil gevinsten ved at indtage mindre olie af forringet kvalitet være mindre end det tab, som man får ved ikke at indtage mad tilberedt på forskellige måder, blandt andet stegning. Man kan sige det samme om generel tilberedning: mister man ikke mange næringsstoffer ved det? Jo, der vil være færre næringsstoffer i madvaren, men ofte vil man optage flere næringsstoffer, fordi de er lettere tilgængelige og fordøjelige. Samtidigt vil tilberedningen også tilføre maden noget. I traditionel Kinesisk Medicin (TCM), som jeg kender mest til, vil man tale om, at man tilfører maden Qi (livsenergi) ved at tilberede den, og jeg tænker, at det er den samme tankegang, som ligger bag, når man i den indiske Ayurveda tradition også tilbereder maden en del. I TCM taler man også om, at de forskellige tilberedningsmetoder tilfører forskellige kvaliteter Qi, så derfor er en del af en varieret og afbalanceret kost også en kost med stegt mad. Hvis man kun ser det ud fra en synsvinkel om næringsindhold, så vil man altså miste hele den energimæssige tilgang til maden.

Så min generelle anbefaling mht. brug af olier ved opvarmning er:

- Opvarm kun i økologisk, koldpresset kokosolie og olivenolie, økologisk smør samt evt. økologisk dyrefedt
- Steg gerne dine madvarer, men vær opmærksom på ikke at stege for ofte og gør det gerne ved lavere temperaturer ved f.eks. at sautere grøntsager, og i kortere tid ved f.eks. at tilsætte lidt vand til grøntsager efter kortere tids stegning.