

# Vælg de rigtige fedtstoffer

## Begræns mættet fedt

Mættet fedt øger kolesteroltallet og fremmer derfor risikoen for åreforkalkning og blodpropper. Mættet fedt er fast ved stuetemperatur fx smør og stegemargarine.

Mættet fedt findes primært i animalske fødevarer. Benyt indkøbsguiden for at minimere indholdet af mættet fedt i dine madvarer.

## Vælg umættet fedt

Umættet fedt kan opdeles i enkeltumættet og flerumættet. Sammenlignet med mættet fedt nedsætter det umættede fedt kolesteroltallet og modvirker åreforkalkning og blodpropper. Enkeltumættet fedt findes i nødder, avocado, frø og olier, især i olivenolie og rapsolie. Flerumættet fedt findes i nødder, avocado, planteolier og fisk.

Umættet fedt er flydende eller blødt ved stuetemperatur fx plantemargarine og olier. Umættet fedt findes primært i vegetabiliske fødevarer, olier og fisk.

## Den optimale fedtfordeling er:

- For voksne bør 25-40 % af det samlede energiindtag komme fra fedt
- Højest 10 % af de 30 % bør komme fra mættede fedtsyrer
- 10-20 % af de 30 % bør komme fra enkeltumættede fedtsyrer
- 5-10 % af de 30 % bør komme fra flerumættede fedtsyrer