

# Her er de SUNNE fete valgene



## TIL STEKING

### GODE VALG

Oljer med høyt innhold av enumettede fettsyrer som f.eks. rapsolje og olivenolje er velegnet til steking ettersom de tåler å bli varmet opp til høye temperaturer uten å danne farlige transfettsyrer. Rapsolje inneholder svært lite mettet fett og en del omega-3-fettsyrer, som kan senke blodtrykket, og E-vitamin, som styrker immunforsvaret. Omega-3-fett fra planter kan ikke erstatte omega-3 fra fisk. Bytter du ut mettet fett med olivenolje eller rapsolje, synker faren for både hjerte-karsykdom og diabetes. Kokosolje tåler også høy temperatur og er et godt valg til steking.

### DÅRLIGE VALG

Stekemargarin inneholder mye palmitinsyre. Det gjør den langt mindre hjertevennlig enn f.eks. rapsolje. Hvis du likevel vil bruke den, er flytende margarin sunnere enn den faste. Unngå frityrsteking. Potet, deig og

skinn suger til seg fett, slik at du får i deg mye kalorier og mye mettet fett, spesielt av den dårlige typen. Kvitt deg med frityrkjelen, og bak i ovnen.



## TIL BAKING

### GODE VALG

Rapsolje, fordi den inneholder ekstremt lite mettet fett, men mye enumettet fett. Den har også en del omega-3-fett, men ikke av samme kvalitet som i fisk. Når du skal bake, så regn med at 100 gram smør svarer til 80 gram rapsolje. Kokosolje er også et godt valg. Den tåler høy temperatur, og noen undersøkelser viser at den kan beskytte mot hjerte-karsykdom. Solsikke-, druekjerne- og maisolje inneholder alle mye av den essensielle fettsyren linolsyre. De egner seg ikke så godt til steking, men du kan godt bake med dem. Når fett ligger beskyttet i deigen, brytes ikke fettsyrene så lett ned til helseskadelige stoffer. Disse oljene inneholder en del omega-6, som du ikke bør få i deg for mye av.

### DÅRLIGE VALG

Smør (les hvorfor i neste spalte).

TIPS: Erstatt halvparten av smøret, oljen eller margarinen i brød og kaker med eple-/bananmos eller surmelk som Cultura/Biola.



## PÅ BRØDSKIVEN

### GODE VALG

Lett Vita hjertego' har lite mettet fett og lite kalorier. Brelett omega-3 fra Fjordland dekker 1/4 av dagsbehovet for omega-3, har lite kalorier og ganske lite mettet fett. Andre sunne forslag kan f.eks. være litt moset avokado (som inneholder gode enumettede fettsyrer), litt lettmajones, en god pesto laget av olivenolje, ferskost eller dijonsennep.

### DÅRLIGE VALG

Meierismør er det fettstoffet som inneholder aller mest mettet fett og flest kalorier, og som derfor er mest skadelig for hjertet. Elsker du smørsmaken, så la være å bruke det til hverdags, og nyt det heller i fulle drag på søndagsrundstykket. Det er det rom for når du ellers spiser sunt.

Dagsbehovet for fiskeolje kan dekkes av f.eks. ½ boks makkrell i tomat, 39 gram laks eller 45 gram sild.



## TIL STEKING

### GODE VALG

Oljer med høyt innhold av enumettede fettsyrer som f.eks. rapsolje og olivenolje er velegnet til steking ettersom de tåler å bli varmet opp til høye temperaturer uten å danne farlige transfettsyrer. Rapsolje inneholder svært lite mettet fett og en del omega-3-fettsyrer, som kan senke blodtrykket, og E-vitamin, som styrker immunforsvaret. Omega-3-fett fra planter kan ikke erstatte omega-3 fra fisk. Bytter du ut mettet fett med olivenolje eller rapsolje, synker faren for både hjerte-karsykdom og diabetes. Kokosolje tåler også høy temperatur og er et godt valg til steking.

### DÅRLIGE VALG

Stekemargarin inneholder mye palmitinsyre. Det gjør den langt mindre hjertevennlig enn f.eks. rapsolje. Hvis du likevel vil bruke den, er flytende margarin sunnere enn den faste. Unngå frityrsteking. Potet, deig og skinn suger til seg fett, slik at du får i deg mye kalorier og mye mettet fett, spesielt av den dårlige typen. Kvitt deg med frityrkjelen, og bak i ovnen.



## TIL BAKING

### GODE VALG

Rapsolje, fordi den inneholder ekstremt lite mettet fett, men mye enumettet fett. Den har også en del omega-3-fett, men ikke av samme kvalitet som i fisk. Når du skal bake, så regn med at 100 gram smør svarer til 80 gram rapsolje.

Kokosolje er også et godt valg. Den tåler høy temperatur, og noen undersøkelser viser at den kan beskytte mot hjerte-karsykdom.

Solsikke-, druekjerne- og maisolje inneholder alle mye av den essensielle fettsyren linolsyre. De egner seg ikke så godt til steking, men du kan godt bake med dem. Når fett ligger beskyttet i deigen, brytes ikke fettsyrene så lett ned til helseskadelige stoffer. Disse oljene inneholder en del omega-6, som du ikke bør få i deg for mye av.

### DÅRLIGE VALG

Smør (les hvorfor i neste spalte).

TIPS: Erstatt halvparten av smøret, oljen eller margarin i brød og kaker med eple-/bananmos eller surmelk som Cultura/Biola.



## PÅ BRØDSKIVEN

### GODE VALG

Lett Vita hjertego' har lite mettet fett og lite kalorier. Brelett omega-3 fra Fjordland dekker 1/4 av dagsbehovet for omega-3, har lite kalorier og ganske lite mettet fett.

Andre sunne forslag kan f.eks. være litt moset avokado (som inneholder gode enumettede fettsyrer), litt lettmaionese, en god pesto laget av olivenolje, ferskost eller dijonsennep.

### DÅRLIGE VALG

Meierismør er det fettstoffet som inneholder aller mest mettet fett og flest kalorier, og som derfor er mest skadelig for hjertet. Elsker du smørsmaken, så la være å bruke det til hverdags, og nyt det heller i fulle drag på søndagsrundstykket. Det er det rom for når du ellers spiser sunt.



## OSTER

### GODE VALG

Magre oster, 20+/30+, som har et forholdsvis lavt fettinnhold. Det samme kan man si om parmesanost, som er en av de mest proteinrike ostene (som dermed metter best). Cottage cheese og ferskost er også gode valg. Ved å velge disse ostene får du alle de gode stoffene i form av kalk og protein og unngår samtidig å få i deg for mye kalorier.

Ost er bedre for kolesterolet enn smør, men likevel ikke veldig bra, snarere nøytralt.

### DÅRLIGE VALG

Fet ost, f.eks. blåskimmeloster, brie og camembert, ettersom de inneholder store mengder fett og langt mindre protein enn en vanlig gulost. Hvis du elsker de fete ostetyperne og spiser mye av dem til hverdags, risikerer du å legge på deg.



## SNACKS

### GODE VALG

Usaltede nøtter. Nøtter har en gunstig effekt på kolesteroltallet. Dessuten er de fulle av mettende protein og fiber og inneholder mye vitaminer og mineraler.

Hold deg til ubehandlede nøtter, og unngå de som er ristet i olje. Kalorimengden er svært høy i de oljeristede utgavene, og ofte er oljen hydrogenert, det vil si full av transfettsyrer.

Også uristede nøtter inneholder en del kalorier, så selv om de er sunne, kan du ikke bare spise i vei hvis du vil holde deg slank. 30 gram om dagen er passe. Popkorn poppet i kjele med f.eks. litt kokosolje er også en fin snack som ikke går ut over helsen.

### DÅRLIGE VALG

Potetgull, småkaker og kjeks. Disse inneholder som regel masse kalorier og herdet vegetabilsk olje, som bidrar til å forrykke forholdet mellom omega-3- og omega-6-fett ytterligere i negativ retning.



## DESSERTER

### GODE VALG

Litt mørk sjokolade. Kakaosmør inneholder mye av fettsyren stearinsyre, som demper appetitten. Stearinsyre er samtidig vanskelig å fordøye, så en del av kaloriene forsvinner uutnyttet ut igjen. Sjokolade inneholder også laurinsyre, som er bra for hjerte og kretsløp. I tillegg til fett inneholder kakao store mengder antioksidanter og magnesium. En liten sjokoladebit hver dag vil derfor senke blodtrykket og forebygge diabetes og blodpropp.

### DÅRLIGE VALG

Fløteis og desserter med krem, som inneholder mye mettett fett. Unngå også lys sjokolade, som inneholder for mye sukker og melkefett. Spis heller den mørke!