



Får du nok fedt?

Fakta om fedtsyrer

Sabine Murati

Naturopath i biologisk medicin, RAB

www.sabinemurati.dk

Du kan ikke fungere uden fedt!

Din hjerne, dine slimhinder, dine hormoner, dit nervesystem og andre vigtige dele af kroppen kan ikke fungere optimalt uden fedt.

Hver en celle i din krop er dybt afhængig af tilførslen af sunde fedtsyrer for at kunne fungere. Cellernes membraner består primært af fedt. Cellemembranens opgave er at beskytte cellens indre og være i stand til at 'lukke op og i' for de molekyler, der skal transporteres ind og ud af cellerne.

En udtørret og usmidig cellemembran fungerer ikke optimalt, hvilket kan have stor betydning for en lang række af de processer, der konstant finder sted i kroppen.



**Valnødden ligner ikke kun menneskets hjerne visuelt.
Valnødden består, ligesom menneskehjernen, også af ca. 60% fedt!**

Typer af fedt

Der er grundlæggende 3 typer fedt:

Mættet fedt – findes især i: animalsk fedt (dyrefedt), smør, klaret smør og fede mælkeprodukter - derudover i vegetabilsk form som kokosolie, palmeolie og kakaosmør. Mættet fedt er fast ved stuetemperatur og egner sig til opvarmning, da det forsat er stabilt ved højere temperaturer.

Monumættet fedt (enkeltumættet fedt) - findes især i: oliven, avocado, nødder (især macadamianødder, hasselnødder, cashewnødder, mandler, m.fl.) og olierne af disse. Monumættet fedt tåler opvarmning i moderat omfang; fx kan olivenolie bruges til stegning ved lavere temperaturer.

Polyumættet fedt (flerumættet fedt) - findes især i: kerner, frø, fed fisk og olierne af disse. Polyumættet fedt egner sig ikke umiddelbart til opvarmning – steg fx aldrig i hørfrøolie og vær opmærksom på varmebehandlingen af kerner og frø – for høje temperaturer ødelægger fedtsyrrernes struktur og ændrer dermed også deres potentielt sundhedsfremmende egenskaber til potentielt sundhedsskadelige. Polyumættede fedtsyrer kaldes også omega-3 og omega-6 fedtsyrer. Omega-3 fedtsyrerne kommer som regel fra fede fisk og omega-6 fedtsyrerne fra kerner, frø, kylling og kornfodret kød.



Kvaliteten skal være i orden

Køb kød, smør og fede mejeriprodukter fra fritgående, gerne økologiske, dyr, der har spist græs og planter.

Fedtsyresammensætningen i disse produkter er bedre i forholdet mellem omega-3 og omega-6 fedtsyrer.

Olier bør være koldpressede eller mekanisk pressede jomfruolier og nødder/kerner/frø bør være rå og usaltede.

Kan man mangle fedtsyrer?

Ja! Fedtforskrækkelse har været en fremherskende tendens i efterhånden mange år og det sætter desværre sine spor. Mange mennesker dør med symptomer, der kan relateres direkte til et for lavt fedtindtag og rigtig mange har svært ved at introducere større mængder af det nødvendige sunde fedt i deres kost - ofte fordi, at de er bange for at tage på, eller på anden måde tror, at et øget fedtindtag vil være dårligt for deres helbred.

Symptomer på fedtsyremangel kan være

- Manglende energi og træthed
- Depression
- Indlærings- og koncentrationsbesvær
- Rynket, 'trist', tør og slap hud
- Hudproblemer: udslæt, eksem, psoriasis, uren hud, talgknopper; fx på overarmene
- Tørt hår, hårtab, skøre negle
- Hormonelle forstyrrelser
- Nerveproblemer
- Øget modtagelighed overfor infektioner, alle typer
- M.fl.



Er du i tvivl om, hvad du skal spise eller hvilke tilskud du skal tage?

Bestil tid til en personlig konsultation og bliv vejledt i, hvad der er det rigtige for netop dig.

www.sabinemurati.dk