Transfetter

Transfett bildas när flytande växtoljor ”härdas”. Härdning används inom livsmedelsindustrin för att göra fettet hårdare så att produkterna får önskad sprödhet, fasthet och smältpunkt. Det ökar även hållbarheten.

Vid härdning omvandlar man på kemisk väg det nyttiga **omättade fettet** till **mättat fett**, som är onyttigare. Om oljorna härdas fullt ut omvandlas alla omättade fettsyror till mättade. Ofta avbryts härdningen innan dess, och det är då det bildas transfettsyror.

Det finns också små mängder transfett naturligt i mejeriprodukter och kött från kor och får. Ungefär hälften av det transfett vi får i oss per dag kommer från sådana produkter och resten från industriellt tillverkade transfetter.

Varför är transfett inte bra?

Liksom mättat fett höjer transfettet halten av det onda LDL-kolesterolet i blodet och minskar halten av det goda HDL-kolesterolet. Det ökar i sin tur risken för hjärt- och kärlsjukdom. Enligt de vetenskapliga studier som finns kan transfett öka risken för hjärt- och kärlsjukdom mer än motsvarande mängd mättat fett.

Hur vet man om maten innehåller transfett?

Enligt de föreskrifter som finns ska det framgå i ingredienserteckningen om en produkt innehåller härdat fett. Däremot finns det inget krav på att tillverkaren måste ange om fettet är delvis härdat eller fullhärdat. Beteckningen ”delvis härdat fett” innebär att det kan ingå transfett av varierande mängd. Fullhärdat fett, det vill säga fett som har härdats fullt ut, innehåller inte transfett.

Varför förbjuds inte transfett i Sverige?

2004 införde danska Fødevaredirektoratet nationella regler som innebär att innehållet av transfettsyror i matfetter begränsas till högst 2 procent av totalfettet.

Sverige har, liksom övriga EU-länder utom Danmark, valt en annan väg än lagstiftning. I stället för att reglera mängden industriellt framställda transfetter har vi fört diskussioner med livsmedelsindustrin. Att utesluta delvis härdade fetter som råvaror i livsmedel kan vara ett sätt, men konsekvensen får inte bli att dessa fetter ersätts med andra fetter med lika högt eller högre innehåll av mättat fett. Om möjligt bör livsmedelsindustrin i stället välja fettråvaror med en högre andel omättat fett eller minska fettinnehållet.

Källa: Text och tabell Livsmedelsverket.

Mängd transfett per 100 gram:

Rostad lök, 3,3
Crème Fraiche (28 %), 1,2
Pyttipanna (vegetarisk), 0,9
Kebabkött, 0,8
Smältost (13 %), 0,7
Crème Fraiche, blue cheese (15 %), 0,7
Smältost (13 %), 0,6
Crème Fraiche (13 %), 0,5
Vit choklad, 0,4
Glass (fett 10 gram), 0,4
Glass, hallon och mjölk, 0,3
Chocolate Bar (Special K), 0,3
Mörk choklad, 0,3
Fraiche (5 %), 0,3
Sandwich (veteknäcke), 0,2
Sandwich (rågknäcke), 0,2
Sojakorv 0,2
Mörk choklad (70 % kakao), 0,2
Mjölkchoklad, 0,2
Fjällyoghurt (3,6 %, smaksatt), 0,2
Fjällfil (4,2 procent) 0,2

Diskutera i klassen vilka transfetter som finns i matvarorna på de båda bilderna ovan.