



## FAKTAARK

## Fett

### BAKGRUNN

Fett er det næringsstoffet som inneholder mest energi, og derfor er det viktig å ha et bevisst forhold til fettinntaket ved overvekt.

1 spiseskje planteolje inneholder nesten 100 kalorier

Et høyt inntak av fett kan fort tilføre kroppen for mye energi, og det kan være lurt å måle opp mengden fett i matlaging:



En spiseskje olje per person til middag er passe. En vilkårlig «dæsj» kan fort tilsvare energiinnholdet i en ekstra middagsporsjon. Mål derfor gjerne opp.

1 desiliter olje (900 kalorier), og tilsvarer energiinnholdet i 2 små middagsporsjoner eller 6 skiver grovt brød med magert pålegg.



### SUNT FETT

Vi skiller mellom mettet fett og umettet fett:

**Mettet fett** kjennetegnes ved at det blir hardt i kjøleskapstemperatur, og finnes i matvarer som fete meieri- og kjøttprodukter, sjokolade, kake og kjeks.

**Umettet fett** holder seg flytende i kjøleskapet, og finnes i matvarer som fet fisk, tran, matolje og nøtter.

Norske helsemyndigheter anbefaler at vi velger matvarer med umettet fett fremfor mettet fett for bedre hjertehelse, men her trengs det enda mer forskning.

### Fettanbefalinger

Begrens inntaket av alle typer fett, men velg fortrinnsvis umettet fett.

### Vær oppmerksom på skjult fett i maten, les varedeklarasjonen

**OBS:** Nøtter og planteoljer er sunt, men energirikt, og må begrenses ved overvekt.



### Velg nøkkelhullsmerkede matvarer og bruk lite fett i matlagingen.



En spiseskje fett inneholder over dobbelt så mye energi som en spiseskje vanlig sukker