

Fedt nok

Fedtafgiften er nu trådt i kraft. Det betyder bl.a., at det sunde, økologiske smør nu koster lidt over 20 kr. for 200 g.

Har du penge kan du få, har du ingen, kan du købe margarine, kan du. Maragarine fremstilles i dag typisk af forskellige planteolier, fx palmeolie (*som er dårlig kvalitet og medvirker til at regnskoven ryddes*)

Maragrine blev oprindeligt (1860'erne) fremstillet af animalsk fedt blandet med skummetmælk, der i store mængder blev til overs ved smørproduktion. Dengang kaldte man dog tingene ved deres rette navn, idet produktet konsekvent blev omtalt som "**kunstmør**"

Omkring 2. verdenskrig blev det opdaget, at de mættede fedtsyrer øger koncentrationen af kolesterol i blodet og dermed også risikoen for **åreforkalkning og hjerte-karsygdomme**. Ikke at man gjorde så meget ved det før efter krigen: Maragarine var en fast del af soldaternes feltrationer, og der var jo ingen grund til at bruge det gode smør på soldater med begrænset holdbarhed og levetid.



Anton Møller Hansen

Plantemargarine har et meget lavere procentvist indhold af mættede fedtsyrer, men til gengæld et større indhold af de såkaldte **trans-fedtsyrer**, som er et biprodukt fra hærtningsprocessen. Forskning har vist at trans-fedtsyrer også kan øge kolesteroltallet, og margarineproducenter er begyndt at opfinde alternative hærtningsprocesser, som resulterer i et lavere indhold af trans-fedtsyrer.

Fremstilling af margarine fra planteolier blev mulig omkring år 1900, hvor man opfandt en metode til at hærde planteolien. Processen kaldes **hydrogenering** og er en kemisk modifikation af planteoliernes fedtsyrekæder. Dermed misdannes fedtsyrerne, og man skaber de **unaturlige transfedtsyrer**. Transfedtsyrer bringer ubalance i kroppens helbredende processer, og kan fremskynde dannelsen af defekte cellemembraner. Margarine kan måske (også) være allergifremkaldende:

Polyumættet fedtsyre, med transfedtsyre som i margarine, er mistænkt for at være med til at skubbe til dannelsen af prostaglandin E2, et stof der fremkalder inflammation (betændelse) og får vores immunsystem til at udløse allergiske reaktioner.

Velbekomme.

Kilder:

- *Allergi, 56, 2001.*
- *Health News 2004*
- *Helsenyt.com*