



## Smør, margarine og olie

To spiseskefulde er nok	2
Spar især på det hårde fedt	2
Skrab brødet	3
Smid stegfedtet ud	3
Olie	4
Smør	4
Blandingsprodukter	5
Margarine	5
Hvad er fedtsyre?	6
Vil du vide mere?	8



### To spiseskefulde er nok

Op mod halvdelen af det fedt, vi spiser, kommer fra fedtstoffer som smør, Kærgården, Bakkedal, margarine og olie. Resten får vi skjult fx i kød, mælk, ost og slik.

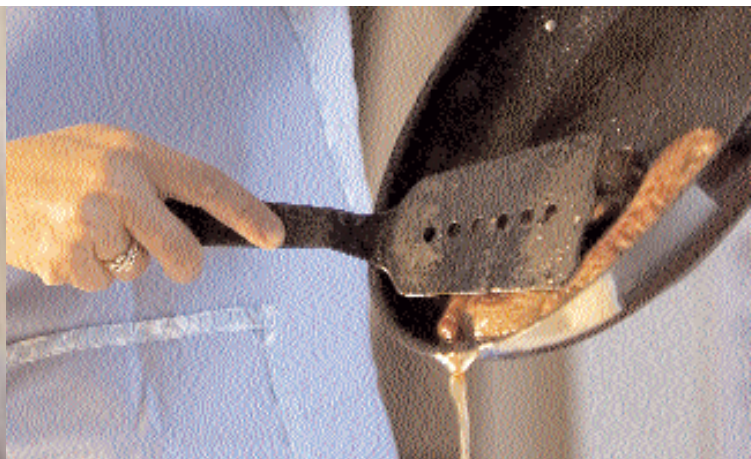
Ved at bruge mindst mulig smør, margarine og olie sparer du effektivt på fedtet. En tommelfingerregel er, at 25-30 gram smør, margarine og olie i alt om dagen er nok. Det svarer til ca. to spiseskefulde. Det gælder både fedtstof på brød og i madlavning, dvs. til stegning, sovs, salatdressing og lignende. Mængden afhænger dog af, hvor stort energibehov man har, og hvor meget fedt kosten ellers indeholder.

For meget fedt i kosten er en af grundene til, at mange bliver overvægtige og rammes af hjerte-kar-sygdomme, kræft og sukkersyge.

### Spar især på det hårde fedt

Sundhedsmæssigt er det bedst at spise så lidt som muligt af de produkter, der indeholder meget mættet fedt. Det er dem, som bliver hårde i køleskabet, dvs. smør, stegemargarine, bagemargarine og blandingsprodukter som Kærgården og Bakkedal. De bløde fedtstoffer, dvs. olie og margarine til bordbrug, indeholder mindre mættet fedt og er derfor ikke helt så usunde.

Når du skal vælge mellem forskellige produkter, er det dog vigtigt at huske, at det mest afgørende er at spare på smør, margarine og olie i det hele taget.



### Skrab brødet

En af de nemmeste og mest effektive måder at spare på fedtet er at skrab brødet i stedet for at smøre tykt på. Under mange pålægstyper, der i forvejen er fede, smørbare eller saftige, kan smør eller margarine måske helt undværes. Det gælder fx leverpostej, ost eller makrel i tomat.

Det er ikke sundere at spise Kærgården og Bakkedal i stedet for smør. Det skulle da lige være, hvis du bruger mindre af det, fordi det er nemmere at smøre på i et tyndt lag.

### Smid stegefedtet ud

Hvis du kasserer det fedt, der er tilbage på panden i stedet for at komme det i sovsen, er det ikke så vigtigt, om du bruger meget eller lidt fedtstof, når du steger. Kødstykker optager nemlig kun lidt stegefedt. Paneret kød og fisk optager dog lidt mere fedt.

Derimod suger grøntsager som løg og kartofler meget fedt, når de bliver stegt. I de tilfælde bør du bruge så lidt fedtstof til at stege i som praktisk muligt. Det gælder også i gryderetter, hvor man bruner kødet i fedtstof fra starten. Her ender alt fedtet i sovsen.



## Olie

Spiseolie udvindes af frø og frugter og anvendes bl.a. til stegning, nogle former for bagning, salatdressinger og mayonnaise. I modsætning til smør og margarine, som både indeholder fedt og vand, består olie af 100 procent fedt. Derfor er der mere fedt i 100 g olie end i 100 g smør eller margarine. Olier har et højt indhold af umættede og et lavt indhold af mættede fedtsyrer. Fødevaredirektoratet anbefaler ikke én olie frem for en anden. Det gælder om at spare på olien ligesom på andre fedtstoffer – og så i øvrigt vælge efter smag, og hvad man skal bruge den til.

Vindrukerneolie, solsikkeolie, majsolie, sojaolie samt mad- og salatolie smager neutralt. De har et højt indhold af flerumættede fedtsyrer. Mad- og salatolie består typisk af soja- eller rapsolie eller en blanding af de to.

Olivenolie har ofte en kraftig smag. Olivenolie er kendetegnet ved et højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer, og olivenolie "stivner" derfor lidt ved køleskabstemperatur.

Rapsolie svarer i sammensætning til olivenolie med højt indhold af monoumættede fedtsyrer, dog med et noget højere indhold af polyumættede fedtsyrer og uden nogen special smag. Rapsolie kan produceres i Danmark.

Friturefedt, som det bruges i de store burgerkæder, har normalt et højt indhold af mættet fedt. Bl.a. pomfritter optager meget fedt under friturestegningen. Derfor bør man begrænse forbruget mest muligt af den slags produkter.

Man sparer ikke på den totale mængde fedt ved at vælge olie frem for smør eller margarine.

## Smør

Smør fremstilles af fløde, som kærnes, dvs. deles i smørfedt og kærnemælk. Kærningen kan foregå i en smør-maskine, som pisker og rører fløden meget hurtigt, eller langsommere i en "gammeldags" kerne, som drejer rundt

og dermed får smørfedt til at klumpe sammen. Det meste smør fremstilles i en smørmaskine. Til gammeldags kærning bruges syrnede fløde. I smørmaskinen tilsættes koncentreret mælkesyrekultur undervejs i processen. Desuden tilsættes smør som regel salt.

Smør kan være mere gult om sommeren end om vinteren. Den gule farve kommer fra det græs, køerne spiser.

Smør anvendes ligesom margarine på brød, til bagning og stegning. Smør indeholder ca. 80 gram fedt pr. 100 gram smør, resten er vand. Smør er det fedtstof, som indeholder mest mættet fedt. 2/3 af fedtet er mættet.

### Blandingsprodukter

Blandingsprodukter er fx Kærgården og Bakkedal. Ordet blandingsprodukter henviser til, at produkterne er en blanding af smør og planteolie. De indeholder typisk to eller tre gange så meget smørfedt som plantefedt.

Blandingsprodukterne kan generelt bruges til det samme som smør og margarine. De er ligesom margarine lette at smøre på brød direkte fra køleskabet.

Blandingsprodukter indeholder ikke helt så meget mættet fedt som smør, men hører alligevel til de fedtstoffer, der indeholder mest mættet fedt. Ca. halvdelen af fedtet er mættet.

### Margarine

Margarine laves af planteolier eller plantefedtstoffer. Olierne og fedtstofferne gennemgår forskellige processer, som fjerner smag og lugt og giver en fastere margarine.

Minarine laves på samme måde, men indeholder mere vand og mindre fedt. Det gælder generelt om at spare på fedtet,



dvs. også på margarine. At vælge de typer, der indeholder mindst fedt, kan være én måde at gøre det på.

Margarine kan bruges til de samme ting som smør, dvs. på brød og til bagning, stegning og sovs. Meget bløde margariner egner sig ikke til mørdej og andre fede deje, der skal rulles ud.

På grund af det høje vandindhold egner minarine sig ikke til stegning og bagning, men kun til at smøre på brød.

Margarine til bordbrug har et varierende indhold af mættede fedtsyrer, men indeholder som regel mindre end stege- og bagemargarine og en del mindre end smør og blandingsprodukter. Se på margarinens deklaration, hvis du vil vide mere. Normalt står fedtsyreindholdet der.

Stege- og bagemargarine er i de fleste tilfælde de margariner, der indeholder mest mættet fedt. De indeholder dog mindre end smør og som regel mindre end blandingsprodukter.



### Hvad er fedtsyrer?

Fedt i maden består af tre forskellige slags fedtsyrer; mættede, enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer. En undergruppe af enkeltumættede fedtsyrer er transfedtsyrer, som dannes ved hærkning af planteolier og desuden findes naturligt i smør, Kærgården og Bakkedal.

Betegnelserne mættede, umættede og transfedtsyrer er udtryk for fedtsyrenes kemiske opbygning. Fedtsyrene findes i forskellige mængder i forskellige fødevarer. I nogle dominerer de mættede, i andre dominerer enten de enkeltumættede eller flerumættede fedtsyrer. En kost med et højt indhold af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer påvirker blodets kolesteroltal i uheldig retning, mens enkelt- og flerumættede fedtsyrer ikke har samme uheldige virkning på kolesteroltallet.

### Mættede fedtsyrer

Mættede fedtsyrer findes især i smør, Kærgården, Bakkedal, hårde margariner, friturefedt og visse plante-fedtstoffer, fx kokosfedt og palmefedt (palmin). Mættede fedtsyrer øger risikoen for blodpropper og åreforkalkning.

### Enkeltumættede fedtsyrer

Enkeltumættede fedtsyrer kaldes også monoumættede fedtsyrer. De findes i ret store mængder i alle fedtstoffer. Olivenolie og rapsolie har et særligt højt indhold.

### Flerumættede fedtsyrer

Flerumættede fedtsyrer kaldes også polyumættede fedtsyrer. De findes især i bløde margariner og i olie som sojaolie og vindrukerneolie.

## Fedt i smør, margarine og olie

Vælg produkter med mindst mættet fedt, hvor det kan lade sig gøre.  
Angivelserne af gram fedt og mættet fedt er pr. 100 g produkt.

Produkt	g fedt i 100 g produkt	g mættet fedt i 100 g produkt
Smør	80	50
Kærgården og Bakkedal	80	40
Bage- og stegemargarine	80	40
Bløde margarine	60-80	20
Flydende margarine	80-100	10
Minarine	30-40	5-13
Olie	100	10

## Transfedtsyrer

Transfedtsyrer findes fra naturens side i små mængder, i fedt fra drøvtyggere og derfor også i produkter som smør, Kærgården og Bakkedal. Ved delvis hærkning af olier fra planter og fisk dannes der også større mængder transfedtsyrer. Mad med et højt indhold af transfedtsyrer øger risikoen for at få hjerte-kar sygdomme. Derfor er der regler for indholdet af transfedtsyrer i olier og fedtstoffer og i sammensatte fødevarer.

Hvis man følger kostrådet om at vælge mejeri- og kødprodukter med et lavt fedtindhold, får man også automatisk færre af de naturlige transfedtsyrer.

Mættede fedtsyrer og transfedtsyrer går under betegnelsen hårdt fedt, da de har højt smeltepunkt, dvs. at fedtet er fast ved stuetemperatur.

### Regler for transfedtsyrer

Danmark har siden juni 2003 haft regler for indholdet af transfedtsyrer i olier og fedtstoffer, der sælges til forbrugere. Der må højst være 2 gram pr. 100 gram. Fra 2004 gælder reglen også for den olie og det fedtstof, virksomheder og restauranter bruger ved fremstilling af madvarer.

## Vil du vide mere?

På Fødevaredirektoratets hjemmesider kan du få mere at vide om sund mad, og om hvad der er i maden. Se på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) og [www.fdir.dk](http://www.fdir.dk)



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevaredirektoratet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
tlf. 33 95 60 00  
fax 33 95 60 01  
[info@fdir.dk](mailto:info@fdir.dk)  
[www.fdir.dk](http://www.fdir.dk)

