

Sunde olier får dit hjerte, dit kredsløb og dine led til at køre som smurt og forebygger sygdomme. Men det er ikke lige meget, hvilke olier du vælger. Der er stor forskel på olier, og hvad du skal vælge, afhænger af hvad du skal bruge dem til. Vi hjælper dig med at finde de rigtige olier til stegning og salater, og hvilke du skal undgå.

Af Anne Gertsen

Vælg de sundeste

olier







Så står du igen i supermarkedet og skal købe den rigtige olie med hjem. Men hvordan var det nu lige det var med olier og sundhed? Det burde være ligetil, men hvad skal man egentlig vælge? Olivenolie, rapsolie, solsikkekerneolie eller en helt fjerde? Der er nok at vælge imellem. Og hvordan var det nu lige med omega-3 og skal det være fler- eller enkeltumættede fedtsyrer, og hvad betyder "koldpresset", "ekstra" og "jomfru"? Fortvivl ikke. Vi har set nærmere på 14 olier og giver dig svar på dine spørgsmål, så du kan vælge den rigtige olie til det rigtige formål.

#### Hvilken slags fedt er sundest?

Vi har brug for fedt, og fedt indgår i alle kroppens funktioner som fx hormonproduktion, og uden fedt dør vi faktisk. Du skal maks. have 25-30 gram fedt om dagen. Det svarer til to-tre spiseskefulde og omfatter både det fedtstof du smører på brødet, og det du bruger i madlavningen.

Det sunde fedt er de umættede fedtsyrer, som forebygger hjerte-kar-sygdomme, alzheimer, diabetes, betændelsestilstande og rynker. De umættede fedtsyrer kan opdeles i to kategorier – enkelumættede og flerumættede, og vi har brug for begge slags. Problemet med de flerumættede fedtsyrer er, at de lettere omdannes til mindre sunde stoffer ved opvarmning og forkert opbevaring.

De vigtigste fedtsyrer under de flerumættede fedtsyrer er omega-3-, omega-6-, og omega-9-fedtsyrer, som blandt andet forebygger betændelsestilstande og regulerer blodtrykket, blodets evne til at størkne og hjerterytmen. Omega-3 er sundt, især hvis den kommer fra fede fisk og findes også i høfrø, nødder og avocado. Omega-6 er usundt i for store mængder og findes i alle vegetabiliske olier foruden nødder, frø og avocado. Forholdet mellem de to omega-fedtsyrer er uhyre vigtigt, og desværre spiser de fleste i den vestlige verden en kost med alt for meget omega-6 i forhold til omega-3.

#### Vælg de uraffinerede olier

Start med at kigge på farven på olien. De fleste supermarkedsolier er farveløse i gennemsigtige plasticflasker. At olien er klar og farveløs betyder, at den har været igennem en større kemisk proces for at få et ensartet produkt uden meget smag. En anden effekt heraf er, at olien har fået fjernet alle sine gode polyfenoler, og nogle gange også de sarte omega-3-fedtsyrer for at undgå at olien bliver harsk. En sådan olie kaldes raffineret. Vælg derfor altid de uraffinerede olier.

#### Opbevaring

Olier skal opbevares rigtigt. De umættede fedtsyrer kan blive ødelagt af lys, varme og ilt, så de bliver harske og mindre sunde. Undgå olier i gennemsigtig emballage, der påvirkes af lyset. Vælg i stedet olier i metaldunke eller mørkefarvede glas. Olierne skal opbevares et mørkt og køligt sted, men undgå køleskabet, der får mange olier til at stivne.

#### Til koldt eller varmt brug

Det er ikke ligegyldigt, hvad du bruger din olie til. Omega-3 bliver ustabil under opvarmning, så derfor skal du kun gå efter et højt omega-3 indhold, når det drejer sig om "kolde" formål.

Mættet og enkeltumættet fedt egner sig derimod fint til stegning og varm madlavning. Vælg en uraffineret olie med et højt rygepunkt, så olien ikke danner skadelige stoffer under stegning.

Hvilken olie du skal vælge afhænger altså især af, om den skal bruges kold eller varmes op og selvfølgelig smagen. Så når du køber olie, så sørg for minimum to slags, en til det kolde og en til det varme. Læs videre i vores guide om de forskellige olier, så slipper du for forvirringen, næste gang du står og skal vælge olier i supermarkedet.

*Din hjertesundhed afhænger af, om du får nok omega-3. Som det er nu, får de fleste af os alt for lidt omega-3 og alt for meget omega-6.*

#### Det gør olierne

##### for din sundhed:

Planteolier er rige på umættede fedtsyrer, der blandet andet:

- øger mængden af det gode HDL-kolesterol, der virker som skraldemænd i dine blodårer
- nedsætter din risiko for hjerte-kar-sygdomme betragteligt
- forebygger alzheimer, diabetes, betændelsestilstande (inflammation)
- giver dig en god mæthedsfornemmelse

#### Vælg altid olier der er:

- uraffineret
- koldpresset
- har et højt indhold af omega-3 – til alle kolde formål
- har højt kogepunkt til stegning.

### Værd at vide om olier

**Mættet fedt:** Findes især i animalske produkter som for eksempel smør, mælkeprodukter og kød. Mættet fedt findes dog også i kokosolie. Mættet fedt har tidligere været udskældt som "det usunde fedt" og en vigtig årsag til blandt andet hjerte-kar-sygdomme, men meget tyder på, at det ikke er helt så farligt igen i naturlige mængder.

**Enkelumættede fedtsyrer:** Er sundt fedt med en enkelt dobbeltbinding. Reducerer mængden af det skadelige LDL-kolesterol i blodet. Findes især i olivenolie, macadamaolie og avocadoolie. Findes i næsten alle fedtstoffer – både animalske og vegetabiliske. Kaldes også monoumættede fedtsyrer.

**Flerumættede fedtsyrer:** Er umættet fedt med flere dobbeltbindinger og er en fællesbetegnelse for omega-3 og omega-6 fedt. Er i de rette doseringer supersundt for blandt andet dit blodtryk og findes især i fede fisk, planteolier og nødder. Kaldes også polyumættede fedtsyrer.

**Omega-3-fedtsyrer:** Umættede fedtsyrer, der er særligt sunde, især hvis de kommer fra fisk. De positive effekter fra plante-omega-3 er i omegnen af 10 procent af effekten fra fiske-omega-3, fordi kroppen skal omdanne det, og det er ikke særlig effektivt. Omega-3 sænker mængden af triglycerid – fedt i blodet – og dermed risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Omega-3-fedtsyrer bliver ustabile ved opvarmning.

**Omega-6-fedtsyrer:** Umættede fedtsyrer, der blandt andet er nødvendige for immunforsvaret i de

korrekte mængder. De fleste får dog for meget i forhold til omega-3-fedtsyrer. Findes især i billige solsikke-, majs- og vindrukerneolie.

**Raffineret:** Betyder, at olien har været gennem en række processer for at fjerne det meste smag og duft. Det gør det lettere at arbejde med, men sænker til gengæld også indholdet af polyfenoler og danner i nogle tilfælde også nogle giftige biprodukter. Ofte bliver den billigste olie tilmed trukket ud ved hjælp af giftige opløsningsmidler. Undgå generelt raffinerede olier.

**Uraffineret:** Betyder, at olien så vidt som muligt ikke er oprenset. Det medfører, at den lettere brænder på, lettere bliver harsk og er sværere at arbejde med. Til gengæld er indholdet af sunde stoffer højere, og du kan være sikker på, at der ikke er brugt opløsningsmidler. Betegnes ofte som "ekstra jomfru".

**Koldpresset:** Det er lettere at hive olie ud af råmateriale, for eksempel olivenolie, hvis man bruger ekstra varme, fordi olien så er mere flydende. Man kan også bruge organiske opløsningsmidler for at få alting med ud. Ingen af delene har olien særlig godt af. Koldpresset betyder, at olien blot er lavet ved presning uden varme og uden kemikalier.

**Transfedtsyrer:** Umættet fedt, der dog er enormt usundt. Er ulovligt at tilsætte i Danmark. Der dannes ikke transfedtsyrer ved almindelig stegning. Generelt skal der temperaturer over 180 grader til samt stegning i adskillige timer.



## Følg stjernerne til de sundeste olier:

- ◀◀◀ Sundeste – Rig på omega-3 og/eller oliesyre
- ◀◀ Sund – Rig på omega-3 og oliesyrer, men indeholder også en del mættet fedt
- ◀ Knap så sund - indeholder meget mættet fedt eller omega-6, som vi får nok af

De sundeste olier er især rige på omega-3 og oliesyre. Så vælg olier med ◀◀◀

# Olieguide

## OLIVENOLIE ◀◀◀

**Bedste egenskaber:** Indeholder 75 % af den ultrasunde flerumættede oliesyre. De koldpressede og ufiltrerede olier er også rige på antioxidanter.  
**Værste egenskaber:** Ca. 13 % mættede fedtsyrer, hvilket er lidt højt i forhold til nogle af de andre olier.

**Brug:** Rigtig god til dressinger og til stegning. Kommer sjældent over 180 grader, hvor de umættede fedtsyrer kan omdannes.  
**Opbevaring:** Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.  
**Samlet vurdering:** Sundheden er i top med både omega-3 og omega-6.

## HØRFRØOLIE (sundeste kolde olie) ◀◀◀

**Bedste egenskaber:** Fantastisk kilde til omega-3-fedtsyrer – over 50 %. Især den essentielle alfa-linolensyre. Har samtidig et lavt indhold af mættet fedt.  
**Værste egenskaber:** Ingen, men den er dyr.

**Brug:** Kan ikke tåle opvarmning. Bedst til salater og dressinger.  
**Opbevaring:** Køleskab.  
**Samlet vurdering:** Det bliver ikke meget mere hjertesundt.



## VALNØDOLIE ◀◀◀

**Bedste egenskaber:** God kilde til omega-3 og diverse antioxidanter. Indholdet af mættet fedt er lavt.  
**Værste egenskaber:** Ingen  
**Brug:** Kan ikke tåle opvarmning. Bedst til salater og kolde anretninger.  
**Opbevaring:** Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.  
**Samlet vurdering:** Sænker det dårlige LDL-kolesterol og er derfor særdeles hjertevenligt. Smager godt på salater.

## AVOCADOOLIE ◀◀◀

**Bedste egenskaber:** Næsten 90 % umættede fedtsyrer, heriblandt omega-6 og oliesyre, der er sundt for kredsløbet og giver en god mæthedsfølelse.  
**Værste egenskaber:** Ingen  
**Brug:** Velegnet til stegning af fx fisk og skaldyr. Lækker i dressinger pga. sin milde smag.  
**Opbevaring:** Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, da den så stivner.  
**Samlet vurdering:** En ultrasund olie med masser af umættede fedtsyrer, der har en gavnlig indflydelse på forholdet mellem det gode HDL-kolesterol og det dårlige LDL-kolesterol.

## RAPSOLIE ◀◀◀

**Bedste egenskaber:** Har et højt indhold af oliesyre og omega-3-fedtsyrer (10%) og et meget lavt indhold af mættet fedt (7 %).  
**Værste egenskaber:** Ingen.  
**Brug:** Både god til dressinger og til at stege i. Er dog lidt mindre stabil end olivenolie.  
**Opbevaring:** Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.  
**Samlet vurdering:** Den danske rapsolie er sundere end olivenolie. Gå efter de koldpressede og gerne af rapskim.







### GRÆSKARKERNE «

Bedste egenskaber:

Rigtig god kilde til den essentielle omega-6. Desuden rig på oliesyre samt omega-3-fedtsyrer.

Værste egenskaber: 15 % mættede fedtsyrer trækker lidt ned

Brug: Velegnet til lynstegning, men ellers bedste til salater og dressinger.

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: En god olie med en karakteristisk smag.



### MAJSOLIE «

Bedste egenskaber: Særdeles rig på den essentielle omega-6-fedtsyre

Værste egenskaber: Indeholder mere end 50 % omega-6-fedtsyrer, hvilket næsten er for meget.

Brug: Salater og dressinger. Majsolie er ikke særlig udbredt i Danmark.

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: Indeholder meget omega-6, så du skal være opmærksom på også at få omega-3 fra andre kilder fx fisk.



### SESAM «

Bedste egenskaber: Særdeles rig på den essentielle omega-6-fedtsyre og på antioxidanter

Værste egenskaber: Indholdet af omega-6 er næsten for højt. Desuden 15 % mættede fedtsyrer

Brug: Bedst til salater og dressinger

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: Indeholder meget omega-6, så du skal være opmærksom på også at få omega-3 fra andre kilder fx fisk.

### JORDNØD «

Bedste egenskaber: Rigtig god kilde til den essentielle omega-6 (linolsyre). Desuden rig på oliesyre, der er sundt for kredsløbet.

Værste egenskaber: 15 % mættede fedtsyrer trækker lidt ned.

Brug: Velegnet til lynstegning, men ellers bedste til salater og dressinger.

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: God, hjertesund og meget velsmagende olie, der er fortrinlig i dressing.



### TIDSEL «

Bedste egenskaber: Er den olie med det højeste indhold af omega-6. Har samtidig et meget lavt indhold af mættet fedt.

Værste egenskaber: Indholdet af omega-6 er næsten for højt

Brug: Kan ikke tåle opvarmning.

Bedst til salater og dressinger

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: Brugen af tidselolie bør begrænses. Nogle af de andre olier har en sundere fedtsyrefordeling



### KOKOS «

Bedste egenskaber: Tåler kraftig opvarmning, uden at der dannes skadelige stoffer

Værste egenskaber: Indeholder hele 94 % mættet fedt  
Brug: Meget velegnet til stegning

Opbevaring: Mørkt

Samlet vurdering: Er ikke særlig sund. Kokosoliens mættede fedt er godt nok af en type, der ikke er så slem, men sundt bliver det aldrig



### SOLSIKKE «

Bedste egenskaber: Særdeles rig på den essentielle omega-6-fedtsyre og på antioxidanter

Værste egenskaber: Indholdet af omega-6 er næsten for højt. Desuden 15 % mættede fedtsyrer

Brug: Bedste til salater og dressinger

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: Indeholder meget omega-6 og slet ingen omega-3, så du skal være opmærksom på også at få omega-3 fra andre kilder fx fisk.



### VINDRUEKERNEOLIE «

Bedste egenskaber: Særdeles rig på den essentielle omega-6-fedtsyre og antioxidanter

Værste egenskaber: Indholdet af omega-6 er næsten for højt

Brug: Kan ikke tåle opvarmning.

Bedst til salater og dressinger

Opbevaring: Mørkt og køligt, men ikke i køleskabet, hvor den stivner.

Samlet vurdering: Indeholder meget omega-6, så du skal være opmærksom på også at få omega-3 fra andre kilder fx fisk

