

# Mettet fett bør begrenses

**KRONIKK:** Det er økende oppslutning rundt ideen om at mettet fett er uskyldig og bør frikjennes. En fyldig vitenskapelig sak kan reises mot dette, til forsvar for den opprinnelige dommen.



Fet mat tar mye kalori plass som ellers kunne vært dedikert til mer næringsrike matvarer, skriver kronikkforfatteren. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)



*Eirik Garnås*

*HØYSKOLELEKTOR VED INSTITUTT FOR HELSEFAG, OSLO NYE HØYSKOLE*

---

PUBLISERT 05.02.2025 - 00:02



Forskersonen er forskning.nos side for debatt og forskernes egne tekster. Meninger i tekstene gir uttrykk for skribentenenes holdninger. Hvis du ønsker å delta i debatten, kan du lese hvordan her.

Læreboka forteller oss at mettet fett, som skiller seg fra umettet ved å ikke ha noen dobbeltbindinger i molekylet, gir mer kolesterol, plakk og hjerte- og karsykdom. En del nye studier har derimot ikke funnet en tydelig sammenheng, noe som har gitt grobunn for en oppfatning om at [mettet fett ikke er så farlig likevel](#).

Budskapet sjarmerer. Det er progressivt og dogmebrytende, og det åpner for økt inntak av noe mange er glad i: ost, smør, bacon, pølser og rømme.

I tidsskriftet [Lipids in Health and Disease](#) presenterer jeg en analyse som maner til forsiktighet.

### Uheldig å koble evolusjon til høyt mettet fett

Ingenting innenfor vitenskapen er hellig – alle teorier kan og bør utfordres. Det sagt, så er det viktig å ikke forkaste etablert viten uten videre. Det vil så godt som aldri være slik at alle studier peker i samme retning. Forskjellig design, utvalg og varighet gir variasjon i funn. Dette er noe av grunnen til at det er viktig å sammenstille flere typer datamateriale og innsikter.

*”Det å felle og spise en elg, sebra eller antilope er rett og slett noe helt annet enn*

# å gå ned på matbutikken og kjøpe svinedeig.

I min artikkel trekker jeg frem viktigheten av å se tilbake på hva vi har spist i tidligere tider, og dermed hva vi har tilpasset oss gjennom naturlig utvalg. Den evolusjonære tilnærmingen har ofte blitt satt i sammenheng med et høyt mettet fettinntak. Det oppfatter jeg som uheldig, da jeg ikke ser det som forenelig med kunnskapsgrunnlaget.

I vurderingen synliggjøres flere argumenter og holdepunkter for restriksjon.

## Viltkjøtt er forholdsvis magert

Den typen kjøtt vi har spist gjennom millioner av år er viltkjøtt. Slikt kjøtt inneholder generelt betraktelig mindre totalt og mettet fett enn kjøtt fra domestiserte dyr. Dette som følge av forskjeller i levemåte og føde. Det å felle og spise en elg, sebra eller antilope er rett og slett noe helt annet enn å gå ned på matbutikken og kjøpe svinedeig.

### Mest lest



Å finne genetiske forklaringer på atferd er psykiatriens hellige gral



Lite vekker mer forakt enn utmatta kvinner



Slik kan Vesten fri seg fra autoritære, korrupte og ustabile stater



Kvinner over 65 år er ekstra utsatt for vold i nære relasjoner



Minnes du 12. februar 2022?

Det finnes unntak, men generelt er dyr i naturen slankere enn de dyrene vi i dag får mesteparten av kjøttet vårt fra. Benmarg og hjerne inneholder mer fett, men majoriteten av dette er av den umettede typen.

## Meieriprodukter inneholder supranormale mengder mettet fett

Smør, ost og rømme har en veldig annen fettsyresammensetning enn det meste annen mat. Mettet fett dominerer relativt til umettet.

Det er også veldig mye fett per mengde mat. I naturen finnes det knapt noe lignende. Der er umettet fett generelt mer fremtredende enn mettet, noe som gjenspeiles i kostholdet til jeger-sankere og tradisjonelle frukt- og

grønnsaksdyrkende grupper. Spesielt flerumettede omega-3 fettsyrer finner vi langt mer av hos dem enn hos oss.

## Et høyt inntak av mettet fett er knyttet til hjerte og -karsykdom

Studiene som ikke har funnet en sammenheng kansellerer ikke de som har gjort det. Den klassiske modellen, der mettet fett øker mengden LDL kolesterol, som i tur bidrar til åreforkalkning, redusert blodgjennomstrømning og risiko for blodpropp og infarkt, holder seg.

Dog påvirker ikke alle mettede fettsyrer dette forholdet likt. Laurinsyre i kokosnøtt, for eksempel, øker mest av alt «det gode» HDL-kolesterolet.

## Et høyt inntak av mettet fett er knyttet til betennelse

En voksende mengde studier kobler måltider og kosthold rike på mettet fett til immunaktivering og lav-grads betennelse. Det er betydningsfullt, da inflammasjon står sentralt i mange lidelser og sykdommer, deriblant diabetes, kreft og depresjon.

I forskningen på området har man sett at omega-3 fettsyrer virker beskyttende, mens mye mettet fett eller omega-6 fettsyrer er triggende.

## Mye mettet fett gir mindre næringstetthet, fiber og antioksidanter

Inntar du mye mettet fett, vil det gå på bekostning av andre næringsstoffer. Fiber, antioksidanter og mineraler som magnesium og kalium, er noe vi finner mye av i frukt, bær og grønnsaker, men ikke i produkter rike på mettet fett.

Fettrike varer er veldig energitette, noe som betyr at de vil ta opp kalori plass som ellers kunne vært dedikert til mer næringsrike matvarer.

## En stadig helserisiko

Mettet fett er en naturlig del av mat, og ikke noe man bør etterstrebe å fullstendig unngå. Det er dog hensiktsmessig å utvise moderasjon. Noen grupper, som småspiste eldre, små barn og hardtrenoende individer, kan ha godt av et noe økt inntak, men mer generelt, er det «fortsatt» godt grunnlag for å begrense inntaket.

# Aktuelt fra forskersonen:

