

PRESSMEDDELANDE

Lund 080618

Mjölfett både gott och ont?

Mjölfett består huvudsakligen av mättat fett, som traditionellt ansetts bidra till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom på grund av sin kolesterolhöjande effekt. Trots detta visar resultat från vissa studier att ett högt intag av mjölkprodukter är kopplat till en lägre förekomst av hjärt-kärlsjukdom. Dessa till synes motsägelsefulla resultat har föranlett mycket diskussion kring gällande näringsrekommendationer.

Många studier har visat att mjölfett är kolesterolhöjande jämfört med omättat fett, bland annat på grund av ett relativt högt innehåll av palmitinsyra. Nya rön tyder dock på att flera mättade fettsyror inte har den effekten. De allra kortaste mättade fettsyrorna, med färre än fyra kolatomer, kan till och med bidra till minskad kolesterolbildning. Vissa mättade fettsyror kan också fungera som signalmolekyler på cellytan och påverka olika gener som är involverade i inflammatoriska och immunologiska reaktioner.

Ny kunskap om positiva effekter av enskilda fettsyror skulle kunna vara en förklaring till varför man i vissa studier inte funnit förväntat samband mellan ett högre intag av mjölfett och ökad förekomst av hjärt-kärlsjukdom, trots att mjölfett till 70 procent utgörs av mättat fett. Men det kan också vara så att mjölkprodukter innehåller substanser som motverkar negativa effekter av mättade fettsyror. En annan möjlighet är att konsumtion av mjölfett samvarierar med livsstilsfaktorer som minskar risken för sjukdom.

Den ökande kunskapen om mättade fettsyror kan i framtiden leda till att fettrekommendationerna preciseras. Förmodligen finns det dock anledning att även fortsättningsvis rekommendera magra mejeriprodukter framför fetare alternativ, vilket är i linje med de livsmedelsbaserade rekommendationer som ges idag.

Vill du läsa mer om mjölfett och hälsa?

Beställ ditt exemplar av andra numret av Nordisk Nutrition! Du som representerar media gör det utan kostnad!

- Maila info@nordisknutrition.se

Vill du veta mer om Nordisk Nutrition?

- Besök hemsidan: www.nordisknutrition.se
- Ring Susanne Bryngelsson, chefredaktör, tel 046-286 22 84, 0709-58 86 36.

Nordisk Nutrition ges ut av SNF Swedish Nutrition Foundation, Lund.

SNF Swedish Nutrition Foundation bildades 1961. SNF syftar till att främja vetenskaplig forskning inom näringslära och närliggande områden samt att främja det praktiska utnyttjandet av framsteg inom denna forskning. SNF har ett 40-tal företag och organisationer som medlemmar. Förutom Nordisk Nutrition ger SNF också ut en vetenskaplig tidskrift, Food & Nutrition Research. Mer information om SNF och tidskrifterna finns på www.snf.ideon.se