

Lektion Hälsosamma fetter



Var inte rädd för fett, men välj med omsorg.

Fett har en viktig roll att fylla för din hälsa eftersom det bidrar till upptag av näringsämnen från andra delar av kosten, som exempelvis de fettlösliga vitaminerna. Fett behövs också som byggsten för dina hormoner och är en viktig energikälla som kompletterar kolhydrater och protein i ämnesomsättningen.

Fett kan delas in i mättat, enkelomättat och fleromättat. Skillnaden mellan dem är hur fettsyrorerna är uppbyggda. Det är bra att variera fettintaget. Försök därför få i dig fett från samtliga kategorier:

- **Enkelomättade fetter** som finns olivolja och avocadoolja. Enkelomättat fett är oftast flytande i rumstemperatur, eftersom det har lägre smältpunkt än mättat fett.

- **Mättat fett** som finns i animaliskt fett som talg och i kokosolja ingår i AIP. Dessa fetter är ofta fasta i rumstemperatur. I många varianter av paleokost ingår ghee (skirat smör, utan mjölkprotein och i bland ingår även smör).
- **Fleromättade fettsyran** omega-3 som finns i fet fisk, avokado och gräsbeteskött (kött från djur som bara ätit gräs). Den fleromättade fettsyran omega-6 finns i växt- och fröoljor och den får vi i dag i oss för mycket av.

Några godkända fetter i AIP-kosten:

- olivolja
- avocadoolja
- kokosolja
- animaliska fetter (talg, ister och ankfett (gärna från gräsbetande djur))

Efter framgångsrik återintroduktion kan vissa lägga till:

- ghee (smör utan mjölkprotein. I paleokost ingår ghee och i vissa tolkningar av paleokost ingår både smör och ghee)
- smör (gärna ekologiskt)

Under vecka 1-2 kan du, om du vill, fortsätta äta smör och ghee. Det är bra att lära sig koka ghee, så gör gärna det vid tillfälle.

SÅ GÖR DU EGET GHEE:

1. Smält smör i kastrull långsamt på låg värme.
2. När smöret smält låter du det sjuda i två till tre timmar utan lock.
3. När färgen blir brunaktig och bubblorna allt glesare är vattnet snart slut i smöret och det är klart.
4. Låt det sedan svalna i ungefär en kvart, häll sedan upp på glasburk genom ett kaffefilter i tratt eller genom en silduk. Den massa som samlats i filtret innehåller mjölkprotein och blandningen som är i burken är ghee.
5. Blandningen ska vara helt klar och ljusbrun om du gjort rätt. Ghee kan förvaras mycket länge i rumstemperatur.

De viktigaste källorna till fett är kött, fisk och fågel och det är bättre att välja feta livsmedel än att tillsätta rent fett i maten. Om du äter mycket viltkött som är väldigt magert kan behovet att tillsätta extra fett vara större. När du börjar med AIP minskar ofta kolhydratmängden naturligt och ibland kan då extra fett till maten vara bra som energitillskott. Fett kan också bli ett viktigt komplement långsiktigt om du väljer att äta lågkolhydratkost.

Håll dig borta från transfetter som är industriproducerade omättade fetter som är hälsoskadliga på grund av att de inte bryts ner i kroppen. De benämns ofta *härdat fett* eller *delvis härdat fett*.

Kort om mättat fett: De senaste åren har det pågått en debatt om huruvida mättat fett i maten bidrar till hjärtsjukdom eller inte. Därför har användningen av växtfetter ökat. Dessa har i de flesta fall en skev balans mellan de fleromättade fetterna omega-6 och omega-3 vilket bidrar till inflammation. Utbytet av mättat fett mot fleromättade växtoljor har varit till stor skada. En nyligen genomförd metaanalys av forskningsläget drar slutsatsen att mättat fett i maten inte bidrar till hjärtsjukdom. Detta är av betydelse om du följer AIP, eftersom flera av de godkända fetterna är just mättade. Vi rekommenderar dock att inkludera fett från samtliga tre kategorier i kosten. Animalier innehåller alla fetter du behöver, men de flesta tycker att även olivolja och kokosolja är goda och praktiska.

SÅ KOKAR DU EGET NÖTFETT (ISTER ELLER TALG):

Talg från gräsbetande djur kan man behöva tillaga själv. Det går att köpa från din bonde eller Gröna gårdar och här kan du läsa hur du smälter talg att det blir ett användbart stekfett.

1. Nötfett, talg eller ister ger välsmakande fett till matlagning. Du kan köpa fett av en slaktare eller på gröna gårdar. Det bästa sitter runt njurarna men du kan också samla alla typer av överblivet fett som du skär bort från kött och förvara i frysen tills du har tillräckligt.
2. Skär fett i kuber och lägg i en gjutjärnsgräsa eller ugnsform
3. Sätt ugnen på 100-120 grader
4. Sätt in fett utan lock. Efter en stund kokar det.
5. Koka bort vattnet i fett. Det brukar ta omkring 3 timmar. Det är klart när fettkuberna är bruna på ytan och bubblande börjar avta.
6. Du kan trycka fettkuberna mot kanten av kärlet för att få ut mer av fett.

7. Sila fettet genom en stålsil ner i diskade glasburkar.
8. Ställ i kylan eller förvara i rumstemp. Det håller sig mycket länge om du kokat bort mesta av vattnet.
9. Spara även de brynta fettkuberna. De är ett supergott snack.

Sammanfattande tips:

- Köp hem (och försök att alltid ha hemma) godkända vegetabiliska fetter: olivolja, kokosolja och avocadoolja. Dessa är praktiska i matlagning och kan ingå i en lång rad recept.
- Koka gärna egen talg (eller köp om du hittar). Detta är inte nödvändigt, men det kan ofta vara billigare än att köpa kokosolja. Talg och ister kan du koka själv hemma (se recept ovan).
- Under vecka 1-2 samt efter eventuell lyckad återintroduktion kan du kanske äta ghee eller rentav smör.
- Ät gärna fet fisk ungefär 3 gånger per vecka. Undvik dock mager fisk eller sådan fisk som blir väldigt stor (svärdfisk, tonfisk, haj eller val mfl.)
- Välj i första hand gräsbeteskött eller viltkött då det har en bättre fettsyrabalans än konventionellt kött.
- Uteslut övriga växtoljor samt fröoljor (solrosolja, majsolja, matolja och rapsolja).

Köplänkar:

- Kokosolja ([mat.se](#))
- Olivolja ([mat.se](#))
- Ghee ([mat.se](#))
- Talg (Gröna gårdar, att tillaga enligt ovan)