

Måltidsdagarna 2018

# Sant & falskt om mat och hälsa

Irene Mattisson

# Vår Föda nr 10 1972

## Inga plastkolor i margarin

Livsmedelsverket har under hösten 1972 fått många förfrågningar om sk bredbart margarin innehåller plastkolor.

Vid kontakt med tillverkare försäkrades att plastkolor under inga omständigheter används vid tillverkning av margarin.

De bredbara margarinsorterna har dessutom rutinmässigt undersökts av livsmedelsverket. Plastkolor kunde inte påvisas i något prov.

Hur uppgiften om plastkolor i margarin har kunnat få så stor spridning vet man inte, en teori är att det rör sig om en förväxling mellan »bredbart» margarin och en tandkrämssort, där plastkolor ingår för rengöringseffektens skull.

För att få bredbarhet på margarin »direkt från kylskåpet», är förutsättningen den att man väljer en lämplig blandning av oljor (som är flytande långt under 0 ° C) och fetter (som är fasta upp till 30—40° C). Margarin med mycket olja har bra bredbarhet vid kylskåpstemperatur.

# Salt

## Inget hälsohot med två teskedar salt om dagen



Det är främst personer med ett högt saltintag som kan behöva dra ner på konsumtionen enligt en ny analys från en global studie.

Publicerad: 2018-08-24 10:45

Petra Hedbom

[petra.hedbom@dagensmedicin.se](mailto:petra.hedbom@dagensmedicin.se)

## Livsmedelsverket: "Fortfarande skäl att vara försiktig med salt"

2018-08-29 , KATEGORI: FOLKHÄLSA, MATVANOR



# Fett

- Totalfett – ganska stort intervall i NNR, vid planering runt 33 E %.
- Transfettsyror – ökar risken för hjärtkärlsjukdom, minskas så mycket som möjligt.
- Mättade fettsyror – lite motstridiga resultat i forskningen. Beror på vad man byter mättat fett mot. Byte till fleromättat minskar risken för kranskärlssjukdom.
- Enkelomättade fettsyror - mer gynnsam effekt på blodfetter än mättade fettsyror mera oklart för sjukdomar
- Fleromättade fettsyror - linolsyra (n6) och alfalinolensyra (n3) är essentiella.

Idag äter 13,2 miljoner\*  
svenskar minst en Delicatoboll.



\*Alternativ fakta.

# Några tips

- ”Ny forskning visar.... ”
- Tvärsnittsstudier - se upp!
- För bra för att vara sant
- ”Follow the money”
- Personliga erfarenheter eller vetenskaplig studie?
- Enskilda studier kontra sammanställningar av forskningsläget?
- Ödmjukhet inför nya resultat, forskningen går framåt nya metoder nya rön



## MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



## MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol



