



# Rapsolja för hälsa och njutning

I höst startar ett 3-årigt projekt för att öka konsumenternas och de professionella matlagarnas kunskaper om rapsoljans positiva hälsoeffekter och breda användningsområde i det svenska köket. Projektet – Rapsolja för hälsa och njutning – drivs av Svensk Raps AB och är delfinansierat av EU. Idag har många svenskar dålig kunskap om fett visar en färsk undersökning. Det nya projektet ska bidra till att förändra detta.

**Text:** Anna Ottosson, leg. dietist **Foto:** Hans Jonsson, Svensk Frötidning

**S**å många som 22 procent av svenskarna anser sig ha dålig kunskap om vilken sorts fett man bör äta, enligt en färsk undersökning från Synovate som är genomförd på uppdrag av Hjärt- och lungfonden. Bland ungdomar upplever hela 37 procent att de har dåliga kunskaper. Kvinnor har bättre kunskap än män och högutbildade har bättre kunskap än de med kortare utbildning. Synovate-undersökningen visar också att mer än var femte svensk, 22 procent, tror att man helst bör äta mättat fett, vilket går stick i stäv med Livsmedelsverkets kostrekommendationer.

## Från Lighttrend till fettdiet

Vågorna i debatten kring fett har gått höga i Sverige de senaste 25 åren. Det började med Lighttrenden på 80-talet, som varit stark fram till idag. Lightprodukterna togs fram för att minska svenskarnas då väl tilltagna konsumtion av fett. Genomsnittskonsumtionen av fett har minskat och närmar sig Livsmedelsverkets rekommendation på 30

procent av kalorierna vi äter på en dag. Den traditionella svenska matlagningen har en bas på smör och grädde. Det är främst mättat fett som ingår i mjölkprodukter, det fett som brukar omnämnas som det mindre bra fettet.

Influenser från Medelhavet och framförallt Italien har förändrat svenskarernas vanor och olja har blivit vanligare i matlagning. Medelhavskosten har hyllats som hälsosam, den är rik på bland annat olja, grönsaker, och nötter. Samtidigt har olika trenddieter kommit fram under senare år där fokus är att frossa i feta matvaror såsom grädde, bacon och majonnäs.

## Nya utmaningar

Idag är utmaningen att förbättra fettkvaliteten i den mat vi äter. Rapsolja är mångsidigt användbar i matlagning och har ett brett användningsområde i det moderna köket. Om man vill att matfettet inte ska tillföra råvarorna och kryddorna någon smak, så passar den neutrala rapsoljan bäst. Om man vill sätta mer smak på maten finns många olika smakrika

rapsoljor, både blommiga och nötiga. Varje lokal producent har sin egen karaktär på rapsoljan, och det finns säkert 100-tals smaker att upptäcka.

## Rapsolja rekommenderas

Myndigheterna i USA och Europa inklusive Sverige, rekommenderar sina medborgare att använda olja i matlagningen framför smör. Främst för att olja är rik på omättade fettsyror som är mer hälsosamma för kroppen. Högt kolesteroltal och övervikt är riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar. Båda dessa riskfaktorer har stark koppling till fettinnehållningen i vår kost.

Svenska Livsmedelsverket rekommenderar att man väljer ett mjukt fett framför ett hårt. Rapsolja är ett mjukt fett som dessutom är rik på omega-6- och omega-3-oljor och har en bra balans dem emellan. De flesta av oss mår bra av att äta mindre mättat och mer fleromättat fett. Byt smöret mot lättmargarin och använd flytande margarin eller olja när du lagar mat, skriver Livsmedelsverket i sina rekommendationer.



## Tips för att äta mer nyttigt fett

Här är några konkreta tips på vad man kan göra för att äta mer fler-omättat och mindre mättat fett:

- Använd flytande margarin eller olja när du lagar mat eller bakar, gärna sådana som innehåller rapsolja.
- Använd lättmargarin på smör-gåsen i stället för smör och Bregott.
- Ät fisk tre gånger i veckan, varav fet fisk en gång.
- Ät mindre fett, genom att välja nyckelhålsmärkt mjölk, matfett, ost, korv och andra charkprodukter.

Källa: [www.slv.se](http://www.slv.se)



## Bättre kunskap om rapsolja

Konsumenternas kunskap om rapsolja är generellt dålig i jämförelse med andra traditionella oljor. Trots att gula rapsfält är en både självklar och vacker svensk landskapsbild så är det få som känner till rapsoljans fördelar i matlagning och att rapsen erbjuder fler nyttiga enkel-omättade fetter än olivoljan.

Projektet ”Rapsolja för hälsa och njutning” finansieras av EU, den svenska rapsoljebranschen samt den svenska regeringen, och syftar till att öka konsumenternas och de professionella matlagarnas kunskaper om rapsoljans breda användningsområde och hälsofördelar i Sverige. Det kommer att ske genom en rad aktiviteter under 3 års tid vilket innefattar ett flertal informationsinsatser; reklamkampanj, broschyrer, informationsmaterial, presseminarium och spännande butiksaktiviteter. Utöver detta lanseras en webbplats, [www.rapsolja.info](http://www.rapsolja.info), för att nå ut med kunskap och inspiration om rapsolja. Ledningsgruppen för projektet består av Johan Biärsjö, Evert Bränd samt Lennart Wallander. «

## Fakta om fett

Fett ger kroppen energi i koncentrerad form och lagras i fettväven som energireserver. Fettväven är dessutom värmeisolerande och ger skydd åt de inre organen. Hos kvinnor är mellan 15 och 35 procent av kroppsvikten fett. Hos män är andelen kroppsfett mellan 10 och 25 procent. Fett innehåller även viktiga fettlösliga vitaminer som A, D, E, K som i sin tur har viktiga funktioner i kroppen.

Källa: [www.slv.se](http://www.slv.se)

Anna Ottosson är en av Sveriges ledande dietister och en välkänd kostexpert från TV, radio och tidningar. Hon har under flera år framgångsrikt hjälpt människor att nå sin drömvikt, både i landstingets regi och via sin egen mottagning med privatkonsultationer på Grand Hotel och Sturebadet i Stockholm. Anna Ottosson har anlitats av en rad kända artister, idrottsmän och politiker och kommer nu även att ingå som expert i EU-projektet. [www.annaottosson.se](http://www.annaottosson.se)

