

## DE SVENSKA KOSTRÅDEN

# Byt till NYTTIGA MATFETTER

Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja, och nyttiga smörgåsfetter. Titta efter Nyckelhålet.

## HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

### STEKA I OLJA

Rapsolja och olivolja går liksom flytande matfetter utmärkt att steka i.

### SMÖRA IBLAND?

Visst är det okej med lite smör ibland, men det går nästan alltid lika bra med olja eller flytande matfett både till matlagning och bakning. 100 gram smör i receptet motsvarar cirka 1 deciliter flytande matfett.

### BRA FETT MED VINÄGRETT

Lyft fram smaken på salladen med en vinägrett. Blanda raps- eller olivolja med vinäger, vitlök, torkade örter, lite salt och peppar – snabbt och gott!

### FETT RÄTT MED NÖTTER OCH FRÖN

Det är inte bara matfetter som kan ge oss bra fett – nötter och frön är laddade med nyttiga fetter. Funkar både i pesto, som de är i en sallad eller som snacks. Osaltade förstås.

### KOLLA EFTER NYCKELHÅLET

Det är en bra hjälp för att hitta matfetter med nyttigt fett.



### FETT PÅ RÄTT SÄTT

Kroppen behöver fett, men rätt sorts fett! Oljor och andra Nyckelhålmärkta matfetter innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv. Men alla fetter är kaloririka. Så för att ge plats för de nyttiga fetterna, behöver man minska på de mindre nyttiga. Det mättade fett är mindre nyttigt och finns i exempelvis smör, palmolja och faktiskt också i kokosolja, vilket många inte tror.

Forskningen visar tydligt att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fett byts ut mot omättat.

### MED TANKE PÅ MILJÖN

Rapsolja och olivolja påverkar generellt miljön mindre än palmolja, som finns i en del matfetter. Läs på förpackningen! Det finns en del certifierade oljepalmsodlingar där odlingen sker på ett mer hållbart sätt. Smör har större påverkan på klimatet än oljorna, men kan samtidigt bidra till ett rikt odlingslandskap och biologisk mångfald. I ekologisk produktion får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas.

## Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"

---



### MER

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



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol