

Tillæg til

Sundheds- og sygeplejefag 2

Kapitel 6

Transfedtsyrer

Af Alice Linning

Gads Forlag

De naturligt forekommende fedtsyrer fra planter og fisk er overvejende cis-fedtsyrer. Cis-fedtsyrer kan desværre omdannes til **transfedtsyrer**, bl.a. ved iltning og opvarmning.

Transfedtsyrer har en uheldig virkning i kroppen, idet de bl.a. menes at øge risikoen for udviklingen af hjerte-kar-sygdomme. Der er nu lovgivning for indholdet af transfedtsyrer i olie og fedtstoffer. Indholdet må ikke overstige 2 gram transfedtsyrer pr. 100 gram fedt. Hvis indholdet er under 1 gram, må produktet deklareres som værende "fri for transfedtsyrer".