

Lystrup, 20. oktober 2005

Folketingets udvalg for fødevarer, landbrug og fiskeri

Fedtbevidsthed

Vi vil gerne påvirke udvalgets viden om fedt og vegetabiliske omega-3 fedtsyrer og påvirke udvalgets holdning til sundhedsforebyggelse gennem kosten.

Problemet

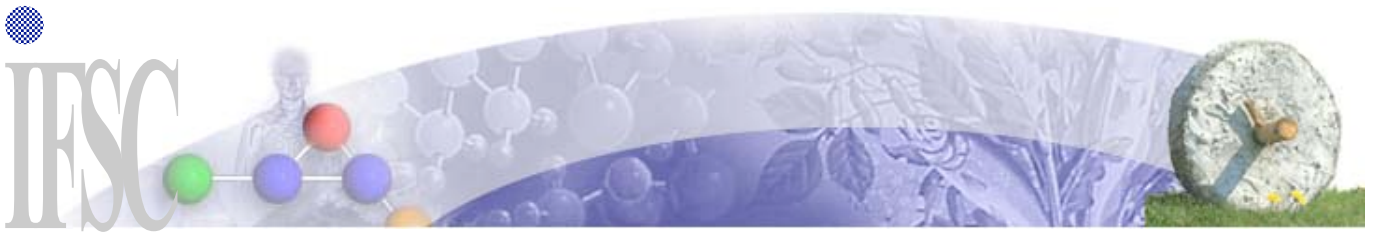
- Vi lider af fedtforskrækkelse og mangler elementær fedtviden. Vi forledes af populærpressen til at leve fedtfattigt og ikke fedtrigtigt!
- Vi får for lidt af det rigtige fedt (umættede fedtsyrer, især essentielle omega-3 fedtsyrer)
- Vi får for meget af det dårlige fedt (mættede fedtsyrer og umættede omega-6 fedtsyrer)
- 'Spis mere fisk' kampagnen har kun begrænset effekt: Den forudsætter en kostomlægning og mange spiser ikke fisk.

Ved du selv nok om fedt? Dette er en venligt ment provokation! Kan du svare rigtigt på blot halvdelen af de elementære fedtspørgsmål i vedhæftede fedt-tipskupen? De rigtige svar er trykt med fed skrift i vedhæftede fedtsvar. Du er velkommen til at lade et par venner prøve! Gennemsnitsdanskere ved oftest endnu mindre til trods for at fedt er en del af kosten og at fedtsyrer er essentielle.

Data

Et udpluk af de uafhængige, videnskabelige data om vegetabiliske og animalske omega-3 fedtsyrer:

- De fleste velfærdssygdomme (hjerte/kar, depression, fedme, osteoporose, gigt m.fl.) ledsages af en abnorm fedtprofil i kroppen.
- Omega-3 fedtsyrer beskytter mod osteoporose, åreforkalkning, inflammation og ledbetændelse
- Omega-3 fedtsyrer i kosten mindsker risikoen for pludselig hjertedød med 50% og sænker kolesteroltallet
- Omega-3 fedtsyrer indgår i cellemembraner og forebygger sygdomme
- Den vigtigste, vegetabiliske omega-3 fedtsyre, alpha-linolensyre (ALA) har selvstændige funktioner, der ikke dækkes af EPA/DHA ('fiskeolie')
- ALA omdannes til EPA/DHA ('fiskeolie') efter kroppens behov
- Det anbefalede, daglige indtag af ALA er 1.5-3 gram
- Man kan optimere kroppens forhold mellem omega-3 og omega-6 fedtsyrer ved at erstatte en del af kostens omega-6 olier med omega-3 olie.
- Stabiliserede, vegetabiliske omega-3 olier kan anvendes i madlavning (opvarmes) uden at oxidere og polymerisere
- Vegetabiliske omega-3 fedtsyrer er i praksis kolesterolfrie



Løsninger

Vi behøver ikke diæt eller kosttilskud, men en større bevidsthed om vor kost og dens fedtindhold. Det vil have utroligt positive konsekvenser for livskvalitet, medicinudgifter, sygedagpenge, m.m. Vi har behov for at erstatte 10-20 gram 'dårligt fedt' med 'godt fedt' i den daglige kost uden iøvrigt at ændre kosten. For at nå dette mål må vi:

- Udbrede viden og bevidsthed i befolkningen om sundt fedt
- Korrigere fedtprofilen af måltider i offentlige køkkener (skoler, hospitaler, plejehjem m.m.) og kantiner
- Motivere producenter af færdigvarer og private kantiner og restauranter samt private husholdninger.
- Fremme produktionen af omega-3 rige planteafgrøder.

Dette forudsætter ikke en udgift for samfundet eller den enkelte, men vil begrænse offentlige omkostninger dramatisk og øge individets velbefindende. Men det forudsætter en offentlig stillingtagen, deltagelse i oplysning og vilje til at anvende vor bedste viden ved offentlige indkøb.

Dansk landbrug producerer fremragende omega-3-rige olieplanter, der er råmaterialer for konsumprodukter. En del af disse kan dyrkes udenfor kvotesystemet og uden subsidier og er derfor et åbenlyst alternativ til bestående afgrøder. Der findes yderligere plantearter, som har et meget højt omega-3 indhold og som ikke dyrkes.

Venlig hilsen

Bo Larsen
PR Director