

FETTVETTREGLER - ER FETT ET FETT?

Fett er et av de viktigste næringsstoffene i maten vår. Fett er en god energikilde, men det har også en rekke andre oppgaver i kroppen. Vi er faktisk avhengig av å spise en viss mengde fett for at vi skal fungere som vi skal. Fett inneholder livsviktige fettsyrer som omega-3 og bærer med seg de fettløselige vitaminene A, D, E og K. I kroppen vår fungerer fettvevet som isolasjon og støtdempere som beskytter indre organer fra og bli skadet. Fett inngår i alle membraner og cellestrukturer.

Fornuftige mengder naturlig fete råvarer som nøtter og frø, fet fisk, avokado, oliven, egg, smør og kokosfett har aldri vært farlig

Gode fettkilder er:

Kjøtt og fisk

o Kjøtt fra beitedyr, som har bedre balanse mellom omega-3 fettsyrer og omega-6 fettsyrer

Fet villfisk

- o ansjos
- o sardiner
- o sild
- o makrell

Som forsyner kroppen rikelig med den essensielle fettsyren DHA

Meieriprodukter

- o Ekte rømme
- o Kremfløte
- o Egg
- o Smør
- o Hvite harde oster

Oljer

- o Ekstra Vir gin olivenolje
- o Kaldpresset rapsolje

- o Kaldpresset kokosfett

Nøtter

- o Banan
- o Mango

Frukt

- o Avokado

Personer med diabetes, høyt blodtrykk, høy kroppsvekt og høyt fastende blodsukker har som regel insulinresistens, og fettinntaket bør utgjøre omkring 70% av kaloriene, mens karbohydratinntaket bør ligge på et minimum (ca. 20 gram per dag, LCHF) slik at hjernen får energi fra ketoner i mangel på gode opptaksmekanismer for «blodsukkeret».

Et fornuftig forhold mellom mettet, enumettet og flerumettet fett sikrer godt vedlikehold av hjerneceller, optimal celledeling og best mulig kommunikasjon hjernecellene imellom. Mangel på fett, for mye av det ene eller for lite av det andre svekker følsomheten i cellenes reseptorer. Maten du spiser er avgjørende for hvordan hjernecellene dine virker. Fettsyrene bygger nye hjerneceller hele livet.

For mye omega-6 i kroppen gir inflammasjon, og rikelig med omega-3 demper inflammasjon.

