

Populärvetenskaplig sammanfattning

Hälsomässiga effekter av palmolja – från vetenskap till folkhälsa¹

Palmolja är en vanlig källa till mättat fett inom livsmedelsindustrin. Det är en billig olja som är neutral i smaken, har lång hållbarhet och har flertalet önskvärda tekniska egenskaper. Den utbredda användningen av oljan är dock ifrågasatt, dels ur ett miljö- och hållbarhetsperspektiv, men även ur ett hälsoperspektiv. Anledningen till att palmolja ifrågasätts ur ett hälsoperspektiv är att palmolja har högt innehåll av mättat fett, framför allt den mättade fettsyran palmitinsyra.

Högt intag av mättat fett påverkar kolesterolnivåerna i blodet, bland annat ökar mängden LDL-kolesterol. LDL-kolesterol är benäget att bilda plack i blodkärlen och höga nivåer är en känd riskmarkör för hjärtsjukdom och hjärt-/kärlsjukdom. Flertalet stora vetenskapliga litteraturgenomgångar har identifierat att ett högt intag av mättade fettsyror, framförallt myristinsyra, laurinsyra och palmitinsyra, är kopplat till ökade nivåer av LDL-kolesterol. Det har även visats att minskade LDL-kolesterolnivåer minskar risken att drabbas av hjärtsjukdom. Ett högt intag av fleromättade fettsyror är kopplat till lägre nivåer av LDL-kolesterol. Enligt WHO och de Nordiska Näringsrekommendationerna 2012 (NNR 2012), som ligger till grund för de svenska kostråden, bör man begränsa intaget av mättade fettsyror till fördel för fleromättade.

Det vetenskapliga underlaget för palmoljas specifika effekter på blodlipider är begränsat. I en sammanfattande litteraturgenomgång från 2013 fann man att palmolja höjer LDL-kolesterol i högre utsträckning än oljor som innehåller högre andel omättade fettsyror, som rapsolja, solrosolja och olivolja. 2014 gjordes en vetenskaplig undersökning av effekterna på blodfetter och förekomst av hjärt-/kärlsjukdom vid byte från palmolja mot andra fetter. Studien visade att ett utbyte av palmolja mot fetter innehållande andra mättade fettsyror än palmitinsyra eller omättade fettsyror gav både gynnsamma och ogynnsamma effekter på blodfetterna. Vilken effekt man får av att byta ut palmolja beror på vilket fett man byter till och hur mycket och hur ofta man konsumerar livsmedlet i fråga.

I Sverige är de vanligaste källorna till palmolja hushållsmargarin, bordsmargarin, småkakor, konditoribitar, vetebröd och wienerbröd. Flertalet av dessa livsmedel bör vi begränsa intaget av, då de har högt energiinnehåll och innehåller inga eller mycket små mängder näringsämnen. NNR 2012 rekommenderar att intaget av mättat fett inte överstiger tio procent av vårt dagliga energiintag. Enligt kostundersökningen *Riksmaten 2010-2011* bidrar de mättade fettsyrorerna med 13 procent av svenskarnas dagliga energiintag. Vi äter alltså mer mättat fett än vad som rekommenderas.

Det finns idag inga exakta siffror på hur mycket palmolja vi äter i Sverige. Med hjälp av Livsmedelsverket har uppskattade siffror tagits fram. Enligt *Riksmaten 2010-2011* äter en medelsvensk fem gram palmitinsyra med vegetabiliskt ursprung per dag. Enligt *Matkorgen 2010*, en undersökning om innehållet av näringsämnen och oönskade ämnen i genomsnittssvenskens matkorg, bidrar den vegetabiliska palmitinsyran med åtta gram per dag.

¹ Den fullständiga rapporten finns på SNF:s hemsida: http://snf.ideon.se/palmolja_2014/

Av dessa fem till åtta gram vegetabilisk palmitinsyra går det inte att veta exakt hur mycket som kommer från palmolja, då det i kategorin ”vegetabilisk palmitinsyra” även är inkluderat palmitinsyra från andra växtbaserade källor som exempelvis kakaosmör och sojaolja (*5 gram palmitinsyra motsvarar 12 gram palmolja*).

Utifrån dagens vetenskapliga kunskapsläge finns det inga belägg för att ett utbyte från palmolja mot ett annat fett med hög andel mättade fettsyror, med liknande tekniska och sensoriska egenskaper, skulle ge en folkhälsovinst i Sverige. Istället för att fokusera på intaget av palmitinsyra eller andra enskilda mättade fettsyror bör man, i enlighet med rekommendationerna enligt NNR 2012, se till kostens helhet och begränsa det totala intaget av mättade fettsyror, till förmån för fleromättade fettsyror.

/Ulrika Gunnerud, SNF