

2015-01-27

Frågor och svar om palmolja utifrån SNF:s palmoljerapport 2014

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

I vilka livsmedel är palmolja vanligt?

I Sverige är de vanligaste källorna är hushållsmargarin, bordsmargarin, småkakor, konditoribitar, vetebröd och wienerbröd.

Vad är fördelarna med att använda palmolja i livsmedel?

Palmolja är ett mättat fett och som har flertalet önskvärda tekniska egenskaper. Bland annat oxiderar det inte lika lätt som omättade fetter, denna egenskap ger ett livsmedel längre hållbarhet. Mättade fetter är fasta i rumstemperatur vilket ger struktur till ett livsmedel. Palmolja och har också goda smak- och avsmältningsegenskaper, vilket gör att ett livsmedel smakar gott och känns bra i munnen. Palmolja är en billig källa till mättat fett.

Hur ser fettsammansättningen i palmolja ut?

Palmolja består av 47 procent mättade fettsyror, 39 procent enkelomättade fettsyror och 3 procent fleromättade fettsyror. De vanligaste enskilda fettsyrorerna är palmitinsyra (41 procent), oljesyra (38 procent) och linolsyra (10 procent).

Vad har palmolja för påverkan på hälsan?

Palmolja är en källa till mättat fett. Ett högt intag av mättat fett ökar risken att drabbas av hjärt-/kärlsjukdom. Palmolja höjer riskmarkörer för hjärt-/kärlsjukdom (total kolesterol, LDL-kolesterol och HDL-kolesterol) jämfört med oljor innehållande större andel omättade fettsyror som soja-, raps-, oliv-, och solrosolja.

Hur påverkas hälsan om man byter palmolja till någon annan olja?

Detta beror på vilken olja man byter till. Studier visar att risken att drabbas av hjärt-/kärlsjukdom minskar om man byter ut mättade fettsyror mot fleromättade. Ett byte till en annan olja med samma mängd eller högre innehåll av mättade fettsyror ger ingen skillnad på hälsan, medan ett byte till en olja innehållande högre andel omättade fettsyror troligtvis ger hälsofördelar.

Vilka alternativ finns?

Alternativen är beroende på livsmedlet. Rent tekniskt går det att byta ut palmolja i alla produkter. I vissa fall kan det vara väldigt svårt och därmed kostsamt. Alternativet bör ha liknande egenskaper som palmoljan för att livsmedlet ska bibehålla exempelvis smak, konsistens och hållbarhet. Andra tropiska oljor (ex kokos- och sheaolja) och fullhärdade fetter har liknande egenskaper och går ofta att byta till. Oljor som har större andel

omättade fettsyror, ex rapsolja, har andra tekniska egenskaper och är inget fungerande utbytesalternativ i vissa livsmedel.

Finns det transfetter i palmolja?

Nej, det finns inte transfetter naturligt i palmolja. Dock kan det bildas transfetter om ett fett med omättade fettsyror delvis härdas. Palmolja har 49 procent omättade fettsyror.

Hur mycket palmolja äts i Sverige?

Det finns inga exakta siffror på hur mycket palmolja som äts i Sverige. Livsmedelverkets kost- och matkorgsundersökningar visar att medelintaget av vegetabilisk palmitinsyra (där palmolja är en av flera bidragande källor) ligger någonstans mellan 5-8 gram per dag. Hur stor andel av detta som kommer från palmolja går inte att säga då även andra vegetabiliska oljor och fetter innehåller palmitinsyra. Hypotetisk motsvarar 5-8 gram vegetabilisk palmitinsyra 12-20 gram palmolja, men intaget är troligtvis lägre eftersom palmolja inte är ensam källa till vegetabilisk palmitinsyra.

Hur stor andel av intaget av mättat fett kommer från palmolja?

Enligt Livsmedelsverkets kostundersökning Riksmaten 2011-2012 kommer 13 procent av vårt dagliga energiintag från mättade fettsyror. Det finns som tidigare nämnt inga exakta data på hur mycket palmolja som äts i Sverige. Estimerade beräkningar visar att vegetabilisk palmitinsyra bidrar med 5-8 gram fett, vilket hypotetiskt motsvarar 12-20 gram palmolja. 12-20 gram palmolja motsvarar 16-26 procent av intaget av mättade fettsyror. Intaget ligger dock troligtvis lägre än så, då palmolja inte är den enda källan till vegetabilisk palmitinsyra.

Är palmitinsyra ohälsosamt att äta?

Nej, palmitinsyra är inte ohälsosamt att äta i rimliga mängder. Vår kropp tillverkar själv palmitinsyra och den existerar naturligt i animaliska produkter som kött, ost och mejeriprodukter. Palmitinsyra är den dominerande fettsyran i bröstmjolk och är en viktig fettsyra för spädbarns utveckling och tillväxt. Palmitinsyra en mättad fettsyra och intaget av mättade fettsyror bör inte överstiga 10 procent av vårt dagliga energiintag.