

Fett

Det finns olika typer, mättat och omättat fett.

En bra tumregel är att mättat fett är hårt i kylskåpstemperatur, medan omättat fett är mjukt. Omättat fett delas in i enkelomättat och fleromättat fett.

- **Mättat fett** finns i smör, hårda margariner, kokosfett, ost, grädde, crème fraiche, glass, feta charkuteriprodukter, kakor och choklad.

- **Omättat fett** finns i matolja, flytande margariner, majonnäs, fet fisk, oliver, avokado, frön, nötter och mandel.

Jämför livsmedel inom samma livsmedelsgrupp.

En ost med en fetthalt på 17 % är mager, medan mjölk med en fetthalt på 3 % räknas som fet.

I näringsvärdesdeklarationen anges den totala mängden fett, sedan *varav* mättat, enkelomättat och fleromättat fett.

Läsa och förstå text på förpackningar

Texten på livsmedelsförpackningar ger information om innehållet.

Märkning

Det finns regler kring märkning av livsmedel.

Nedan följer några uttryck och vad som gäller för dem.



• **Nyckelhålet** hjälper dig att hitta de hälsosammare alternativen. Livsmedel med nyckelhål ska uppfylla ett eller flera av följande: mindre fett, nyttigare fett, mindre socker, mindre salt, mer fiber och fullkorn jämfört med andra livsmedel av samma typ.

• **Lågkalori (Lågt energiinnehåll)**: innehåller högst 40 kcal per 100 g för livsmedel i fast form eller högst 20 kcal per 100 ml för livsmedel i flytande form.

• **Mager, Lätt, Light eller Lättsockrad**: innehållet av fett och socker är minskat med minst 30 % jämfört med motsvarande ursprungsprodukt.

• **Sockerfritt, Utan socker**: produkten innehåller högst 0,5 g sockerarter per 100 g eller 100 ml. Kan innehålla sötningsmedel.

• **Utan tillsatt socker, Osockrat, Sötad utan socker**: produkten innehåller ingen tillsatt sockerart, men kan innehålla naturliga sockerarter samt sötningsmedel. Bör i förekommande fall märkas med "innehåller naturligt förekommande socker" respektive "innehåller sötningsmedel".

• **Osötat**: inget ämne med söt smak är tillsatt. Kan innehålla naturliga sockerarter från råvaran.

Ingrediensförteckning

Om en vara innehåller mer än en ingrediens, måste dessa anges på förpackningen. Ingredienserna ska stå i fallande skala efter vikt. Det innebär att varan innehåller mest av det som står först och minst av det som står sist.

En "nyckel" med förteckning över alla E-nummer finns på apoteket eller livsmedelsverket.se

Det måste framgå om produkten innehåller allergener t.ex. nötter, mjölk. Det markeras med fetstil eller stora bokstäver.

Näringsvärdesdeklaration

Deklarationen är frivillig utom för barnmat och när det gäller livsmedel för särskilda näringsändamål, t.ex. glutenfria livsmedel.

Värden för energi, protein, kolhydrater och fett brukar anges. Ibland anges även värdet för sockerarter, fiber, mättat fett, vitaminer och mineralämnen. Näringsvärden anges per 100 g livsmedel. Ibland kan värdet även anges per 1 dl drickfärdig dryck eller per portion.

Fullkornsbröd		
Ingredienser		
Vatten, fullkornsmjöl* av råg och vete, vetemjöl, klippta kornkärnor*, surdeg av fullkornsråg*, råg och vete, solrosfrö, vetekärnor*, vört av korn, vetegluten, havrekli (1,7%), kallpressad rapsolja (1,5%), linfrö, salt, jäst och förjäst vetemjöl.		
*Fullkornsinnehåll: 38 %, motsvarande 51 % av torrvikten		
Näringsvärde		
	Per 100 g	Per 35 g 1 skiva
Energi	1100 kJ 260 kcal	385 kJ 91 kcal
Fett - varav mättat	6,0 g 0,7 g	2,1 g 0,2 g
Kolhydrat - varav sockerarter	40 g 4,0 g	14 g 1,4 g
Fiber	7,0 g	2,5 g
Protein	9,5 g	3,3 g
Salt	1,1 g	0,4 g

Energi

De energigivande näringsämnen är protein, kolhydrater och fett. Även alkohol ger energi. Energi kan anges i både i kilojoule (kJ) och kilokalorier (kcal). Det är två olika enheter för samma sak.

$$1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ kJ} = 0,24 \text{ kcal}$$

1 g protein	4 kcal = 17 kJ
1 g kolhydrat	4 kcal = 17 kJ
1 g fett	9 kcal = 37 kJ
1 g alkohol	7 kcal = 27 kJ

Protein

finns främst i kött, fisk, ägg, ost, keso, kvarg, mjölk, fil, yoghurt, sojaprodukter (t.ex. tofu), Quorn och baljväxter.

Kolhydrater

finns i allt som kommer från växtriket samt i mjölk, fil och yoghurt. Kolhydrater är den sammanlagda mängden stärkelse och sockerarter.

- **Stärkelse** är sammansatta sockerarter och finns bland annat i potatis, ris, pasta, bröd, mjöl, gryn och baljväxter.

- **Sockerarter** benämns ibland i näringsdeklarationer som mono- och disackarider. De kan antingen ingå naturligt i råvaran eller vara tillsatt socker. Om det är tillsatt socker kan man utläsa det i ingrediensförteckningen. Sockerarter finns bland annat i godis, kakor och läsk. Det är bättre att få sockerarter från frukt och bär, där de finns tillsammans med kostfiber och vitaminer.

Fiber

är kolhydrater som inte kan brytas ner i kroppen. De finns bland annat i fullkornsprodukter, baljväxter, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. I näringsvärdesdeklarationen deklarerar fiber för sig själv.