eftersom det är kostsamt att genomföra kontrollerade interventionsstudier med sådan frågeställning.

Intaget i USA dubbelt så högt som här

I USA och vissa europeiska länder är transfetter ett större problem än i Sverige, t ex är medelintaget i USA dubbelt så högt som hos oss [1]. Hälsodepartementet i New York deklarerar att man vill eliminera alla industriellt framställda transfetter i restaurangmat, ‹http://home2.nyc.gov/html/doh/html/cardio/cardio-transfat.shtml›: »Take the trans fat out of New York.« Man pekar på att många amerikaner får en stor del av sitt dagliga energibehov på restaurang. En enda snabbmatsmåltid kan innehålla mer än 10 g transfett.

I Sverige ligger medelintaget av transfetter hos både barn och vuxna i nivå med den lägsta referenskvintilen i de stora internationella epidemiologiska studierna. WHO, liksom Livsmedelsverket, rekommenderar att intaget på befolkningsnivå inte bör överstiga 1 energiprocent. Det svenska medelintaget ligger däromkring.

Efter överenskommelse med livsmedelsindustrin i Sverige togs alla industriellt tillverkade transfetter i livsmedelsbutikernas matfetter (margariner) bort i mitten på 1990-talet. Som en följd av denna åtgärd sjönk transfettintaget i befolkningen drastiskt. Det kan dock fortfarande förekomma transfetter i importerade bagerimargariner som används av t ex vissa konditorier. Transfetter förekommer också i friteringsfetter, och det är även i Sverige möjligt för högkonsumenter att få i sig stora mängder via friterad snabbmat [2].

Det finns numera ingen självklar anledning att använda industriellt framställda transfetter i livsmedel, utan man bör i stället söka hälsosammare alternativ [1]. Den bästa hälsoeffekten skulle uppnås om transfetterna byttes ut mot ohärdade vegetabiliska oljor (omättade fetter utan transfettsyror). Detta är dock inte alltid okomplicerat, eftersom mättade fetter är mer lika transfetterna vad gäller konsistensgivning och stabilitet. Vill man ersätta med mättat fett är stearinsyra sannolikt det minst ogynnsamma alternativet

Industriella transfetter bör tas bort

Huruvida man skall förbjuda industriellt tillverkade transfetter kan diskuteras. Idag finns inget krav på livsmedelsindustrin att ange mängden transfett i sina produkter. En enkel åtgärd är att tydligt märka produkterna så att konsumenten själv kan välja bort livsmedel som innehåller transfetter. Många är dock inte vana att läsa på förpackningar. Andra konsumerar stora mängder transfettrika livsmedel, t ex snabbmat, utan att veta om det.

Av dessa anledningar bör livsmedelsindustrin sträva efter att helt ta bort transfetterna ur sina produkter, och det är även önskvärt att snabbmatsrestauranger fortsätter att sluta använda transfettrika frityrfetter.

I Danmark lagstiftade man för två år sedan om att innehållet av industriellt framställda transfetter i livsmedel får uppgå till högst 2 procent [2], vilket motsvarar cirka 4 g fett per dag. Vissa debattörer har önskat att Sverige följer den linjen.

Sikta på det höga energiintaget

Livsmedelsverkets generella kostråd bygger på högt intag av frukt, grönt och fiber, begränsat intag av socker samt en bra fettsammansättning med max 10 energiprocent mättat fett, inklusive transfett. Med sådan kost får man i sig mycket lite transfett.

Sammanfattningsvis finns det alltså stöd för att en hög konsumtion av transfetter och mättade fetter ökar risken för hjärt–kärlsjukdom. På populationsnivå är transfettintaget sannolikt inget stort hälsoproblem i Sverige, även om vissa individer kan tänkas få i sig riskabelt stora mängder via konsumtion av snabbmat och konditorivaror.

Vår uppfattning är dock att fokus bör kvarstå på det alltför höga totala energiintaget i befolkningen och på att minska konsumtion av såväl transfetter som mättade fetter samt på att öka den fysiska aktiviteten.

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

REFERENSER

1. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC. Trans fatty acids and cardiovascular disease. N Engl J Med. 2006;354:1601-13.
2. Stender S, Dyerberg J, Astrup A. High levels of industrially produced trans fat in popular fast foods. N Engl J Med. 2006;354:1650-2.
3. Mensink RP, Katan MB. Effect of dietary trans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects. N Engl J Med. 1990;323:439-45.
8. Risérus U. Trans fatty acids and insulin resistance. Atheroscler Suppl. 2006;7(2):37-9.
9. Risérus U, Arner P, Brismar K, Vessby B. Treatment with trans10cis12 conjugated linoleic acid causes isomer-specific insulin resistance in obese men with the metabolic syndrome. Diabetes Care. 2002;25(9):1516-21.

Studentredaktör ny medlem i medicinska redaktionen

Till ny medlem av Läkartidningens medicinska redaktion med titeln studentredaktör har utsetts Marie Annerstedt. Hon är 25 år och studerar på termin 9 vid Lunds universitet. Vid sidan av studierna arbetar hon också som chefredaktör för Appendix, medlemstidning för Medicine studerandes förbund.

Marie Annerstedts uppgift är att tillföra kompetens ur ett studerandeperspektiv till den medicinska redaktionen. På sikt ska hon även medverka på Läkartidningens webbplats som ska få nytt utseende och delvis nytt innehåll senare i vår.

Bland planerna för den nya sajten finns att öka tidningens kontaktytor mot läkarstudenter och Marie Annerstedt hoppas kunna initiera artiklar skrivna av studenter för studenter på www.lakartidningen.se.

Marie Annerstedt kan nås på mejladressen marie.annerstedt@lakartidningen.se.

Marie Annerstedt