

Transfettysyrer og helse

ARTIKKEL

PEDERSEN JI

JOHANSSON L

THELLE DS

Sammendrag

Transfettysyrer dannes ved partiell herding (hydrogenering) av vegetabiliske og marine oljer eller ved bakteriellaktivitet i vommen hos drøvtyggere. De finnes derfor i margarin, kjøtt, melkefett og bakervarer. Umettede fettysyrer itransform har en mer utrettet struktur enn tilsvarende cisfettysyrer, og de får derved egenskaper mer som mettedefettysyrer. I dyreforsøk er det vist at transfettysyrer kan konkurrere med essensielle fettysyrer om elongerings- og desatureringsreaksjoner og derved påvirke danningen av eikosanoider. Transfettysyrer i kosten øker LDL-kolesterolnivået, men mindre enn de mettede fettysyrene C12-C16. De reduserer HDL-kolesterolnivået og øker nivået av Lp(a). Ved disse uheldige effekter på blodlipidene er det å forvente at de vil øke risiko for koronar hjertesykdom. Dette er bekreftet i mange, men ikke alle, epidemiologiske undersøkelser. Forutsatt at kosten inneholder tilstrekkelig med essensielle fettysyrer, er det ikke sterke holdepunkter for at transfettysyrer har andre uheldige effekter på helsen. Inntak av transfettysyrer er betydelig redusert i løpet av de siste tiår i Norge (fra anslagsvis ca. 15 g/d i 1958 til ca. 4 g/d i 1996). I forhold til det omkring 8-10 ganger høyere inntak av mettede fettysyrer må derfor transfettysyrenes helsemessige betydning nå ansees som liten.

Publisert: 20. september 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. mars 2026.