

## FAKTAARK: Essensielle fettsyrer (omega-3 og -6) ved et vegetarisk og vegansk kosthold

### Omega-3 og -6

Omega-3 (alfa-linolensyre) og omega-6 (linolsyre) er to typer flerumettet fett som er essensielle, det vil si at de ikke produseres i kroppen og at de derfor må tilføres fra kostholdet.

#### **Funksjon:**

Essensielle fettsyrer er del av kroppens celler og er blant annet nødvendige for barns normale vekst og utvikling. Omega-3 er spesielt viktig for utviklingen av synet og hjernen til foster og spedbarn og har flere viktige funksjoner i hjernen, hjertet og øynene.



Helsedirektoratet anbefaler at minst én prosent av energiinntaket er omega-3. Behovet er derfor avhengig av alder, kjønn og aktivitetsnivå, eventuelt graviditet og amming.

#### **Gjennomsnittsbetov:**

6-11 mnd: 0,9 g      12-23 mnd: 1,1 g  
2-9 år: 1,4-1,9 g      10-17 år: 2,3-3,1 g  
Voksne >18 år: 2,6-3,2 g  
Gravide og ammende: 2,8-3,6 g

#### **Spesielle anbefalinger:**

Omdannelsen i kroppen til de lange omega-3-fettsyrene dokosaheksaensyre (DHA) og eikosapentaensyre (EPA) fra den lange fettsyren alfa-linolensyre (ALA) er begrenset. Inkludert i det daglige inntaket av omega-3 er det derfor spesielle anbefalinger for enkelte grupper:

Gravide/ammende: 0,2 g (200 mg) DHA fra algeolje  
Spedbarn: 0,1 g (100 mg) DHA fra morsmelk eller morsmelkerstatning  
Barn 12-23 mnd: 0,1 g (100 mg) DHA fra algeolje

### Innhold av omega-3 i utvalgte plantebaserte matvarer

Mat	Mengde	Gram omega-3 (ALA)
Linfrøolje	1 spiseskje á 10 g	5,2
Linfrø (knuste)	1 spiseskje á 10 g	2,3
Valnøttolje	1 spiseskje á 10 g	1,8
Valnøtter	1 neve (10 stk)	1,8
Chiafrø (tørre, knuste)	1 spiseskje á 10 g	1,8
Rapsolje	1 spiseskje á 10 g	0,8
Hvetekimolje	1 spiseskje á 10 g	0,7
Soyaolje	1 spiseskje á 10 g	0,6
Edamame (grønne soyabønner)	100 g	0,5
Soyabønner (tørre)	50 g	0,5
Tofu (fra soya)	100 g	0,2
Avokado	1 liten á 130 g	0,2
Rapsbasert, melkefri margarin	Til en brødiskive (5 g)	0,2

Faktaarkene gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se [www.keff.no](http://www.keff.no) for mer informasjon.

Sist oppdatert av KEFFs Faggruppe for vegetarisk kosthold: Januar 2021. Foto: Shutterstock

### **Fokus på omega-3, ikke -6**

*Behovet for omega-6 dekkes som regel i et vegetarisk eller vegansk kosthold uten problemer. Siden kroppen brukes samme enzymesystem for å omdanne omega-3 og omega-6, er det viktig at det er en riktig balanse mellom disse. Det optimale forholdet er usikkert, men for de fleste vil det være gunstig å redusere inntaket av omega-6 til fordel for omega-3.*

### **Hovedkilder til omega-6:**

*Mais-, solsikke-, palme- og peanøttolje, nøtter og egg. Rapsolje, valnøttolje og soyaolje inneholder både omega-3 og -6.*

### **Omega-9**

*Fettet vi spiser kan være sammensatt av flere ulike fettsyrer. Noen matvarer som avokado og olivenolje inneholder relativt lite omega-6 og 3, men mye enumettet fett i form av omega-9. Denne er ikke essensiell, har andre egenskaper og påvirker ikke omdannelsen av omega-3 og -6, men det er uansett helsemessig gunstig å bytte ut mettet fett (kokosfett og palmeolje) med enumettet fett.*

### **Begrens inntaket av knuste linfrø**

Hele linfrø går stort sett hele gjennom kroppen, så omega-3-innholdet vil ha liten praktisk betydning. Næringen i knuste linfrø vil derimot være mer tilgjengelig for kroppen. Vær oppmerksom på at linfrø inneholder cyanogene glukosider som blir frigjort til blåsyre (hydrogencyanid) i magen. Noe av blåsyra en får i seg blir borte, men det er skadelig å få i seg for mye. Oppvarming som f.eks. i kokt grøt kan redusere innholdet av cyanogene glukosider til en viss grad. EUs mattrygghetsorgan EFSA har gjort en risikovurdering og mener at et daglig inntak på 1,3-14,7 gram knuste linfrø er trygt. Mengdeintervallet tilsvarer et kroppsvektintervall på 8,7-100 kg, så i snitt 0,15 g linfrø/kg. Det vil si at en person på 70 kg kan spise ca. én spiseskje linfrø daglig. Barn bør unngå knuste linfrø.

### **Praktiske råd og tips:**

- *Bruk hovedsakelig rapsolje til matlaging*
- *Varier med oliven-, valnøtt- og linfrøolje, for eksempel som dressing*
- *Bruk en soya- eller rapsbasert margarin*
- *Bruk valnøtter som snacks, i salater, på frokostblanding og i nøttestek/nøtteburgere*
- *Voksne kan spise opptil én spiseskje knuste linfrø daglig, f.eks. i brød eller på havregrøt*
- *Inkluder soyabønner og tofu regelmessig for eksempel i wokgryter og supper*
- *Ta daglig tilskudd med algeolje som inneholder 0,2 g (200 mg) DHA hvis du er gravid eller ammende*
- *Gi daglig tilskudd med algeolje som inneholder 0,1 g (100 mg) DHA til barn fra 1-2 år.*



### **Kilder**

-Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, Helsedirektoratet 2014  
-Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring, Helsedirektoratet 2016  
-Helsedirektoratet, inkludert spesielle råd for gravide, ammende og spedbarn: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold>  
-Matvaretabellen. Mattilsynet, Helsedirektoratet og Universitetet i Oslo, 2020. [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no)  
-<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/vaxtgifter/cyanogena-glykosider-och-vatecyanid> og <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/notter-och-froer/linfro>

Faktaarkene gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se [www.keff.no](http://www.keff.no) for mer informasjon.

Sist oppdatert av KEFFs Faggruppe for vegetarisk kosthold: Januar 2021. Foto: Shutterstock