Karen Nørby
ERNÆRINGSTERAPEUT

Hjernen består af 60% fedt – hvorfor har vi så været så bange for det?

I mange år har vi fået at vide, at fedt er noget, vi skal passe på med. Især mættet fedt har været udskældt, og fødevareindustrien har arbejdet hårdt på at få fedtindholdet så langt ned som muligt.

Resultatet blev ofte produkter med mindre fedt – men til gengæld mere sukker, flere raffinerede kulhydrater og flere tilsætningsstoffer.

En ny artikel fra "Ugeskrift for læger" med professor Arne Astrup sætter spørgsmålstegn ved, om fedtforskrækkelsen egentlig har gavnet vores sundhed.

Store undersøgelser har gennem flere årtier forsøgt at få børn til at spise mere fedtfattigt allerede fra de første leveår. Men når forskerne ser på resultaterne i dag, er konklusionen overraskende:

Det har ikke ført til mindre åreforkalkning. Samtidig er overvægt blevet et større og større problem gennem de samme årtier.

Det har simpelthen ikke virket at skære ned på mættet fedt hos de mindste.

Du finder artiklen her:

Artiklen fik mig til at tænke på noget andet:

Hvad betyder det for hjernens udvikling, når børn gennem opvæksten får for lidt fedt?

Hjernen elsker fedt

Hjernen består af omkring 60% fedt og er afhængig af fedtstoffer for at udvikle sig og fungere optimalt.

Fedt indgår i nervecellernes membraner, understøtter kommunikationen mellem hjernecellerne og kan være med til at dæmpe inflammation i hjernen.

I hjernen finder vi både mættet fedt, omega-3, omega-6 og omega-9. Derfor har forskellige typer af gode og naturligt forekommende fedtstoffer deres plads i en varieret kost.

Samtidig ser vi i dag flere børn og unge med koncentrationsproblemer, udviklingsforstyrrelser og mentale udfordringer end tidligere.

Der er naturligvis mange årsager til denne udvikling, men det er værd at spørge, om årtiers fedtforskrækkelse kan have haft konsekvenser, som vi først nu begynder at forstå.

Nemme måder at få mere sundt fedt ind i hverdagen

- En håndfuld nødder som mellemmåltid
- Kerneknækbrød med smør, ost, avocado, hummus eller peanutbutter
- Stenalderbrød til morgenmad eller frokost
- Fed fisk som laks, makrel og sild flere gange om ugen
- Avocado i salater og på brød
- Olivenolie på grøntsager og i dressinger

Små ændringer kan gøre en stor forskel for både hjerne og krop. Og mættet fedt har også sin plads i en sund og varieret kost.

Et enkelt tip er at hælde nødder og kerner i glas og stille dem frem på køkkenbordet eller på en bakke. Så er de nemme at tage frem til morgenmad og mellemmåltider.

Kerneknækbrød

Stenalderbrød/boller

Bakke med nødder

Vil du lære mere om kost til mennesker med ADHD og andre udviklingsforstyrrelser?

På ADHD-sundhedsvejleder-uddannelsen lærer du, hvordan kost og ernæring kan bruges som et vigtigt redskab til at støtte børn, unge og voksne med ADHD og andre udviklingsforstyrrelser.

Uddannelsen henvender sig blandt andet til pædagoger, lærere, behandlere, køkkenpersonale og pårørende, som ønsker en dybere forståelse af sammenhængen mellem kost, hjerne og mental trivsel.

Hold 8 starter op til september. Der er plads til 12 personer, og de 6 pladser er taget.

Du er meget velkommen til at booke et uforpligtende møde, hvis du ønsker at høre mere om uddannelsen.

Læs mere om uddannelsen her →

Book et uforpligtende møde ved at sende en mail til mig på info@karennorby

Ret dine tilmeldinger | **Afmeld**

Karen Nørby, Ernæringsterapeut
Esagervej 8, 4672 Klippinge
Tlf.: 56578036
Mobil: 27529036