



Hur tusan räknar jag ut fettkvoten?

FOTO: SJÖBERG BILDBYRÅ

LCHF-magasinets räkneskola, del 2

Så räknar du ut fettkvoten

TEXT: STEN STURE SKALDEMAN

I LCHF-magasinet nr 4/2010 inledde vi en enkel räkneskola. Målsättningen med den är att du ska kunna läsa etiketter i affären och inse vad de står för. Vi vill också att du ska kunna se igenom de blå dunster som så många försöker slå i dina ögon. Nu fortsätter vi räkneskolan och berättar bland annat om hur du räknar ut fettkvoten.

De stora skojarna i branschen är i första hand Livsmedelsverket och livsmedelsindustrin. De vill inte att du ska veta vad du äter. Ditt motmedel är att lära dig hur deras beräkningar går till, och att lära dig att räkna på ett korrekt sätt.

För den som inte vill fördjupa sig väldigt djupt i ämnet finns det bara två siffror som är intressanta, antalet kolhydrater och Skaldemans fettkvot. En kolhydrat är detsamma som ett gram kolhydrater. Min fettkvot är ett mått som jag använder för att göra min egen vardag enklare. Den används nu av många andra och det tycker jag är kul.

Varför räkna ut fettkvoten?

Jag tycker inte att det räcker med att det är få kolhydrater i en produkt. Jag vill gärna ha en ganska hög fettandel också.

Annars är maten inte lika hälsosam.

Min fettkvot är ett snabbt hjälpmedel som du kan använda när du är i affären. Allt du behöver göra är att läsa på förpackningen och se vad som ingår. Om fettet väger upp det övriga ser det bra ut. Om kolhydratandelen dessutom är låg är det bara att slå till.

Grundregeln är att fettets ska väga minst lika mycket som proteinet, och att kolhydratandelen ska vara låg. Om fettet väger dubbelt så mycket som proteinet är det ännu bättre.

Låt oss ta ett praktiskt exempel

Skaldemans fettkvot är förhållandet mellan fett och övriga ingredienser. Fettet i maten bör väga minst lika mycket som summan av proteiner och kolhydrater. Då talar vi om fettkvoten 1,0. Väger fett mer så blir fettkvoten högre än 1,0,

väger fett mindre än det övriga så blir fettkvoten lägre. På LCHF/GI-Noll! eftersträvar vi en hög fettkvot.

Låt oss anta att en matvara innehåller 100 gram fett, 80 gram protein och 20 gram kolhydrater. I detta fall väger fett lika mycket som det övriga, eftersom $100 = 80 + 20$. Förhållandet blir ett till ett, vilket ger fettkvoten 1.

Låt oss nu ta vanlig nötfärs som exempel. Den har fettkvoten 0,75. Kvoten får vi fram genom att dividera fettvikten med proteinvikten. Eftersom det saknas kolhydrater i köttfärs så är kolhydraterna i det här fallet noll. Alltså: 100 gram nötfärs innehåller 15 gram fett och 20 gram protein. 15 dividerat med 20 är lika med 0,75. Nötfärsen har alltså en fettkvot på 0,75. Vill du få en bättre fettkvot kan du komplettera med en fet gräddsås. I fakturatan på nästa sida kan du se ytterligare exempel på hur du räknar ut fettkvoten.

Behöver man väga maten?

Själv väger jag aldrig maten. Jag vet på ett ungefär vad en matbit väger och det räcker för mig. Jag nöjer mig med att äta en hög andel animalisk mat. När jag är i

Andelen fett i gram

$$\frac{\text{Andelen protein + andelen kolhydrater i gram}}{\text{Andelen fett i gram}} = \text{FETTKVOTEN!}$$



Blandfärs 50/50.

Detta är den mycket enkla formel med vilken du räknar ut fettkvoten för ett livsmedel.

Så här räknar du ut fettkvoten för några vanliga färstyper:

- **Vanlig nötfärs** brukar innehålla 15 gram fett och 20 gram protein per 100 gram. Det ger 15 dividerat med 20 är lika med fettkvoten 0,75. Vill du öka fettkvoten, lägger du till extra fett. Nötfärs kompletterad med en femtedel grädde ger fettkvoten 1,1.

- **Blandfärs 50/50** brukar innehålla 18 gram fett och 18 gram protein per 100 gram, vilket ger fettkvoten 1,0.

- **Ren fläskfärs** innehåller i regel 20 gram fett och 16 gram protein per 100 gram, vilket ger fettkvoten 1,25.

Grundprincipen är lätt att se. Ju mera fett desto högre fettkvot. Svårare än så är det inte att räkna ut fettkvoten för

ett livsmedel. Jag vill själv ha fettkvoten 1,0 eller högre.

Men förutsättningen för att fettkvoten ska fungera är att kolhydraterna hålls lågt. Ju större andel kolhydrater, desto lägre blir fettkvoten.

...ingen i Sverige är intresserad av att redovisa matvarans innehåll utan vatten.

affären tittar jag efter kött i alla former, och väljer med förkärlek de feta bitarna. Av naturliga skäl är det lättare att hitta feta bitar i fläsk än i oxfilé. Feta köttbitar har alltid en utmärkt fettkvot.

Har jag ingen sådan mat tillgänglig äter jag något som är magrare, samt kompletterar med fett. Stekt fläskkarré med smör fungerar bra. Det räcker med en matsked smör per 100 gram fläskkarré. Lövbiff är mager mat, men fyller man den med ost och lägger till extra smör så blir det fet mat.

Energiprocent

Jag har fått tusentals frågor om fetthalten i maten under årens lopp. Grav förvirring råder. Denna förvirring beror dels på att många är dåliga på procenträkning, men viktigare är nog att det florerar olika beräkningssätt och att ingen berättar om det. Det ligger i livsmedelsproducenternas och myndigheternas intresse att hålla konsumenterna i okunskap och förvirring.

De som sysslar med politiskt korrekt näringslära räknar vanligen procent av energi, då blir fettandelen på den animaliska maten alltid ganska hög. Alltså kan man varna för animalisk mat och för högt fettintag, oavsett vad folk äter. Ja, man kan till och med varna för modersmjölk!

De som säljer industriell skräpmat har motsatt intresse. De vill inte visa upp hög fetthalt, någon konsument skulle ju kunna tro att "maten" vore onyttig. Därför anger de fettvikt i förhållande till den vattenbemängda totalvikten. Ju mer vatten producenten kan spruta in i halvfabrikatet, desto lägre blir fettsiffran. Det gör det möjligt att visa en låg fettsiffra på mat som är packad med kolhydrater och dåligt fett. När det vattnar i din stekpanna så vet du att du köpt en sådan produkt.

Läs med eftertanke

Tänk på det jag nu skrivit när du läser etiketten i butiken. Det vanliga är att

man räknar in livsmedlets vatten när man anger fettandelen. Det innebär att 15 procent fett (viktprocent) på etiketten kan vara 70 procent fett (energiprocent) i matvaran. Fettkvoten är således ett säkrare mått.

För att råda bot på denna förvirring och göra det enklare för dig som konsument vore den enkla lösningen att ange alla värden i torrsvikt. Då skulle vi få reda på vad vi åt. Ser du fettsiffran 70 procent på en utländsk ost så vet du att det handlar om torrsvikt.

Men ingen i Sverige är intresserad av att redovisa matvarans innehåll utan vatten. Det är mer lönsamt att sälja det insprutade vattnet som mat.

Vill du nu använda dina nyvunna räknekunskaper så kan du räkna ut fettkvoten på Skaldemans biffrecept på sidan 31 i detta nummer.

Prenumerera på LCHF-magasinet • Gå in på www.lchfmagasinet.se
e-post: pren@lchfmagasinet.se. Tel. 08 560 506 00, 08 86 45 05