

Essensielle fettsyrer (omega-6 og omega-3)

Kroppen lager selv de fleste fettsyrer den trenger, men noen fettsyrer må tilføres via kosten. Disse kalles for essensielle (livsnødvendige) fettsyrer. De essensielle fettsyrene er linolsyre (C18:2 omega-6) og linolensyre (18:3 omega-3). De essensielle fettsyrene er viktige fordi de inngår i cellemembraner og påvirker membranenes egenskaper. De er også forstadier for hormonlignende stoffer (eikosanoider). I fiskeoljer forekommer de meget lange flerumettede omega-3 fettsyrene EPA og DHA. Selv om det ikke er vist at disse er essensielle tyder mange undersøkelser på at det kan være helsemessig gunstig, særlig i forhold til hjerte- og karsykdommer, å inkludere små mengder av disse fettsyrene i kosten.

Essensielle flerumettede n-6 og n-3 fettsyrer bør bidra med minst 3 prosent av energiinntaket (E%), inklusivt minimum 0,5 energiprosent n-3 fettsyrer. Det er anbefalt at inntaket av flerumettede fettsyrer utgjør 5-10 prosent av kostens energiinnhold, inklusivt ca. 1 energiprosent n-3 fettsyrer. Det er ikke gitt norske tallfestede anbefalinger om inntak av lange n-3 fettsyrer (EPA, DHA).

I gjennomsnittskosten bidrar flerumettede fettsyrer med 5-6 energiprosent, dvs. på anbefalt nivå. Inntaket av n-3 fettsyrer er 0,9-1 energiprosent dvs. omtrent på nivå med ønskelig inntak. Linolensyre fra planteoljer utgjør mesteparten av n-3 fettsyrene og lange marine n-3 fettsyrer knapt 0,4 energiprosent. Ratio n-6/n-3 er omtrent 5 og i det området som ansees som tilfredsstillende.