

---

# Transfettsyrer og helse

---

ARTIKKEL

PEDERSEN JI

JOHANSSON L

THELLE DS

---

## Sammendrag

Transfettsyrer 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 fettsyrer itransform har en mer utrettet struktur enn tilsvarende cisfettsyrer, og de får derved egenskaper mer som mettedefettsyrer. I dyreforsøk er det vist at transfettsyrer kan konkurrere med essensielle fettsyrer om elongerings- og desatureringsreaksjoner og derved påvirke danningen av eikosanoider.

Transfettsyrer i kosten øker LDL-kolesterolnivået, men mindre enn de mettede fettsyrene 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 fettsyrer, er det ikke sterke holdepunkter for at transfettsyrer har andre uheldige effekter på helsen. Inntak av transfettsyrer 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 fettsyrer må derfor transfettsyrenes helsemessige betydning nå ansees som liten.

---

Publisert: 20. september 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 17. juni 2026.