



27.04 2020

Egg og kolesterol - Verdens største myte om egget

Du har helt sikkert hørt at du skal begrense inntaket av egg på grunn av kolesterolet? Forskningen har tidligere vært tvetydig på dette området, men nå vet vi at kolesterolinnholdet i mat har liten eller ingen påvirkning på kolesterolet i blodet. At egg er farlig, er nok verdens største myte om mat.



Har kolesterol i mat betydning for kolesterolet i blodet?

Eggeplommen inneholder en del kolesterol, men det har for de aller fleste av oss liten eller ingen betydning for kolesterolnivået i blodet. I dag vet vi at det er andre faktorer som bidrar til økt kolesterol, blant annet innholdet av mettet fett i maten, sammen med faktorer som røyking, overvekt og lite mosjon. Kroppen vår produserer faktisk kolesterol selv og produksjonen er godt regulert. Når vi spiser kolesterolholdig mat, går egenproduksjonen ned.

Hvor mange egg kan jeg spise?

Det gis i dag ingen anbefalinger på hvor mange egg du kan spise per uke. Det viktigste er å sikre et sunt og variert kosthold. Du kan derfor nyte så mange egg du ønsker, så lenge det ikke går på bekostning av variasjon i kostholdet.

Når det er sagt, rådes de som har svært høyt kolesterol eller som er disponert for hyperkolesterolemi (arvelig forhøyet kolesterol), til å begrense inntaket av eggplommer til to i uken. Eggehviten kan spises fritt. Men, også for disse er det viktigste å begrense inntaket av mettet fett i kosten.

Egg og mettet fett

Egg inneholder jo også mettet fett, tenker du kanskje nå? Og det stemmer. Fettet i egget sitter i plommen. Egg består av rundt 10 prosent fett, men kun 1/3 del av dette fettet er mettet fett. Egg er faktisk rik på enumettet fett og inneholder mer flerumettet fett, enn mettet fett.

Myndighetene anbefaler at under 10 prosent av energiinntaket vårt skal komme fra mettet fett. For en normalt aktiv kvinne vil mettet fett fra ett egg tilsvare under en energiprosent. Det er altså ikke det enkelte egget du trenger å være bekymret for. Tvert imot. Egg, og spesielt eggeplommen, er veldig næringsrik og består av en rekke viktige vitaminer og mineraler som kroppen vår trenger. Det betyr at det for mange faktisk kan være fordelaktig å inkludere egg i kostholdet.

Du kan lese mer om næringsstoffene i egg her

Hva er kolesterol?

Mange har negative assosiasjoner til ordet kolesterol, men det er faktisk noe veldig nyttig. Kolesterol er et fettstoff som vi er helt avhengig av. Kolesterol er nødvendig for oppbygging og vedlikehold av cellemembranene, og det inngår også i lipoproteiner som har som oppgave å frakte fett rundt i kroppen vår. I tillegg er kolesterol forstadium til kjønnshormoner og vitamin D.

Vi deler grovt sett kolesterol inn i to grupper. HDL-kolesterol og LDL kolesterol. HDL-kolesterol omtales som det gode kolesterolet og har oppgaven med å frakte fett fra vevet til lever slik at vi kan skille det ut. LDL-kolesterol, omtales som det dårlige kolesterolet, har oppgaven med å frakte fett fra lever og ut i vevet. Det er først hvis nivåene av LDL-kolesterol blir for høye, at forskningen tyder på at det kan være negativt for helsen vår, da det settes i sammenheng med åreforkalkning som kan føre til hjerte- og karsykdom.

At egg er farlig på grunn av kolesterolinnholdet er altså en myte. Spis de eggene du har lyst på – og nyt det!

Les mer om helse

[PRIOR-egg er nå rik på jod!](#)

[Flere grupper i befolkningen inntar for lite jod, noe som kan få store konsekvenser for helsen vår. Derfor har PRIOR økt jod-innholdet i egg for å bidra til bedre folkehelse. Ett PRIOR-egg dekker...](#)

[Artikkel](#)

Bærekraftig kjøtt gir bærekraftig mat

Artikkel

PRIOR-egg er nå rik på jod!

Artikkel

PRIOR benytter ikke karragenan (E407) i produktene

Artikkel

Tar PRIOR helse på alvor?

Artikkel