

27.04 2020

Egg og kolesterol - Verdens største myte om egget

Det er nok verdens største myte om mat - at egg er farlig for kolesterolet. For kolesterolet i maten har lite å si for kolesterolnivået i blodet.



Eggets kolesterol er ubetydelig for blodets kolesterolinnhold

Ja, eggeplommen inneholder kolesterol, men dette betyr lite, om noe, for blodets kolesterolinnhold. Det er helt andre matvarer, de med høyt innhold av mettede fettsyrer, som øker kolesterolet i blodet, slik at det kan bli en helseisiko. Det er nok verdens største myte om mat - at egg er farlig for kolesterolet. Kos deg med egg! EGG-ER-NÆRING!

Hyperkolesterolemi er unntaket

Dersom man har *hyperkolesterolemi* må man begrense inntaket av egg, men de som har dette har arvelig svært høyt kolesterolnivå og må derfor være forsiktig med all fett.

Egg bør absolutt være en viktig del av kostholdet. Det finnes ikke noen øvre grenser for hvor mange egg man bør spise. Det mener det britiske mattilsynet (Food Standard Agency).

Kolesterol i maten har lite å si for kolesterolinnholdet i blodet

Om lag 1/3 av kolesterolen i kostholdet kommer fra egg. Men, - kolesterol i maten har altså lite å si for kolesterolinnholdet i blodet. Bare de som har svært forøyet kolesterol i blodet bør også begrense eggforbruket. Ellers må alle, spesielt eldre og syke, få kose seg med et egg til frokost når de har lyst på det, har stor betydning for matgleden. Dessuten er egget symbolet på et måltid. Mens du koker egg, dekker du også på bordet og forbereder et måltid. Og måltidet er vel verd å ta vare på!

Les mer om helse

[Artikkel](#)

Prior leverer trygg mat

Dette er flere av tiltakene vi gjør for å sørge for å alltid levere den tryggeste maten

Pil høyre

Image not found or type unknown

Prior leverer trygg mat

Artikkel

Hvitt kjøtt - en proteinbombe

Artikkel

Egg og graviditet

Artikkel

Egg inneholder alt - unntatt vitamin C

Artikkel