

Fyll på med energi inför sportlovet, lätt&lagom omega 3 är det hälsosamma alternativet.

lätt&lagom omega 3 är ett nytt lättmargarin med omega 3 från havet. Omega 3 är en typ av fettsyror som finns i alla kroppens celler. De har speciellt positiva effekter på hjärta och hjärna. lätt&lagom omega 3 är det enda lättmargarinet på den svenska marknaden som innehåller de värdefulla omega 3-fettsyrorna som finns i fisk. Genom att breda det nya lättmargarinet på smörgåsen varje dag får man ett tillskott av de fina omega-3-fettsyrorna på ett enkelt sätt.

Näringsforskare är eniga om att omega 3 fettsyror från havet behövs för många av kroppens funktioner. Fettsyrorna påverkar bland annat blodkärlens elasticitet och det är framförallt den egenskapen som gör att tillskott av fiskolja kan förebygga risken för hjärt- och kärlsjukdomar. I nya undersökningar har man också kunnat mäta att omega-3 påverkar koncentrationsförmågan och minnet på ett positivt sätt.

Nya lätt&lagom omega 3 är ett hälsosamt alternativ i lätt&lagom-familjen. Produkten är nyckelhålsmärkt vilket betyder att den har en låg fetthalt och en sund balans mellan olika fettsyror. lätt&lagom omega 3 är dessutom det enda lättmargarinet som innehåller de värdefulla omega 3-fettsyrorna från fisk.

Vad är Omega 3?

Omega 3 är samlingsnamnet för flera livsnödvändiga fettsyror. Två viktiga omega 3 fettsyror i fisk kallas EPA och DHA. Det finns en kortare variant av omega-3 fettsyrorna i vegetabiliska oljor, t ex linfröolja och rapsolja, den kallas ALA. Forskningsresultat som visar positiva effekter av omega 3 är grundade på tillskott av de båda omega-3-fettsyrorna som finns i fet fisk: EPA och DHA.

De nordiska näringsrekommendationerna råder oss att äta 2-3 gram omega-3 fettsyror varje dag. Det finns i fet fisk och i vissa vegetabiliska oljor.

./.



Priset är ca 18:50 per lätt&lagom omega 3 förpackning om 400 gram.

(Högupplösta bilder finns att hämta på arlafoods.se under rubriken press, sök i bildbanken på lätt&lagom omega 3.)

För att orka hålla energin uppe hela dagen under sportlovet är här recept på goda omega 3 smörgåsar att packa matsäcken med:

Smörgås med rökt lax	Omega 3, g	Knäckebröd med strömmingsflundra	Omega 3, g
En skiva mjukt fullkornsbröd	0,12	En skiva knäckebröd, typ Husman	0,12
5 gram lätt&lagom Omega 3	0,13	5 g lätt&lagom Omega 3	0,13
40 g rökt lax (två tunna skivor)	1,1	100 g, en stekt strömmingsflundra	
Grönsaker	0,0	med lök och ättika	1,7 g
Summa	1,35	Summa	1,95

Omega 3 bröd med inlagd sill	Omega 3, g
En skiva Pågens Omega 3 bröd, Leva	0,3
5 g lätt&lagom Omega 3	0,13
35 g inlagd sill(3 bitar)	1,1
Summa	1,53

För ytterligare information kontakta:

Inger Söderlund, PR-chef, tel 08-789 58 84, mobil 070-689 58 84.

inger.soderlund@arlafoods.com

Faktablad omega 3

Omega 3 från havet är bäst

I vissa vegetabiliska oljor, som till exempel rapsolja, linfröolja och valnötsolja finns en typ av omega-3 som kallas alfa-linolensyra (ALA). En nyligen publicerad artikel i American Journal of Clinical Nutrition visar att det är de långa omega 3-fettsyrorna i fisk som kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Det är framförallt viktigt för alla som haft blodpropp, hjärtinfarkt eller andra hjärt- och kärlsjukdomar att äta mer fiskolja eftersom risken att insjukna på nytt minskar.

Resultatet av många studier visar att ökad konsumtion av omega 3 från fisk eller fiskolja, men inte av vegetabiliska omega 3-fettsyror, minskar risken för död, speciellt plötslig hjärtdöd och troligen också stroke. Speciellt starka är bevisen för omega 3-fettsyror från fisk i studier som mäter den sekundärpreventiva effekten hos personer med hjärt- och kärlsjukdomar (sekundärprevention=att förebygga hjärtinfarkt mm hos personer som redan insjuknat tidigare, jämfört med primärprevention som avser att förebygga sjukdom hos de som är friska).

Omvandling av vegetabiliskt omega 3 till EPA och DHA

Forskare föreslår att människan bara kan omvandla mindre än 5 procent av de kortare omega 3-fettsyrorna som finns i växtoljor till de längre omega 3-fettsyrorna som finns i fisk (*Brenna JT. Efficiency of conversion of alpha-linolenic acid to long chain n-3 fatty acids in man. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2002;5:127-32*).

Balans mellan omega 3 och omega 6

Omvandlingen av vegetabiliskt omega 3 till EPA och DHA är beroende av förhållandet mellan omega 6 och omega 3 i kosten. Äter man för mycket omega 6 är det svårare för vegetabiliskt omega 3 att ombildas till EPA och DHA. Kvinnor omvandlar vegetabiliska omega 3 mer effektivt än män.

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna (2004) för fleromättade fettsyror bör kvoten mellan omega 3 och omega 6 ligga mellan 3-9 (3-9 g omega 6 per gram omega 3). Det vetenskapliga underlaget för att fastställa en exakt kvot är svagt. I den svenska kosten är kvoten i genomsnitt 5:1. Jämfört med andra länder har vi en bra balans mellan omega 3 och omega 6.

Hur mycket omega 3 ska vi äta?

Det rekommenderade intaget av omega 3 fettsyror är cirka 1 energiprocent. Det motsvarar cirka 2-3 gram per dag för en vuxen.