



Palmeolie

Palmeolie har et højt indhold af mættet fedt, som øger risikoen for hjerte-kar-sygdom.

Palmeolie er, sammen med kokos- og palmekerneolie, en af de planteolier der har højeste indhold af mættet fedt.

Færdigpakkede fødevarer, der indeholder mere end én ingrediens, skal have en **ingrediensliste**.

En tommelfingerregel er: ***Ingredienserne står altid efter faldende vægt***

Det vil sige, at ***den ingrediens der er mest af, skal stå først***.

Herefter står den ingrediens, der er næstmest af osv.

Groft sagt så kan man sige, at står en ingrediens som nummer tre eller fire i ingredienslisten, så indeholder varen en stor del af det.

Ofte står der i en ingrediensliste "vegetabilsk olie".

Hvis denne vegetabilske olie er palmeolie, **skal der** stå i () – fx vegetabilsk olie (palmeolie).

Vær opmærksom disse 10 madvarer:

- **Pizzadej og frysepizzaer**

Forarbejdede madvarer som pizzadej og frysepizza indeholder ofte meget palmeolie for at forbedre konsistensen.

- **Kopnudler**

En stor del af kop- og insantnudler samlede vægt er ofte palmeolie.

- **Færdigretter**

Mange færdigproducerede retter, fra supermarkederne, fx supper og gryderetter – indeholder meget palmeolie. Det gælder også for frostvarer.

- **Margarine**

Rigtig mange margarineprodukter indeholder planteolier i store mængder.

Ofte er de baseret på palmeolie, men der findes også margarine uden.

- **Chokolade og nøddecreme**

Noget chokolade – især billige varianter – indeholder palmeolie for at forhindre, at den smelter hurtigt. Det samme gælder mange nøddecremer, da palmeolie kan gøre konsistensen glat og cremet.

- **Småkager og kiks**

Færdigpakket bagværk som kiks, småkager, kokostoppe og lignende, indeholder ofte palmeolie for at forbedre konsistensen. Vær også opmærksom på produkter, hvor kiks kun er en del af produktet – fx vaflen i en vaffelis.

- **Færdigpakket brød**

Palmeolie bruges sommetider som fedtstof i brød, fordi palmeolie er et billigt alternativ til andre fedtstoffer. Vælg brød uden palmeolie eller bag dit eget.

- **Lakridskonfekt**

Der er ofte vegetabilsk olie – som palmeolie og kokosolie – i lakridskonfekt.

- **Vegansk ost**

Palmeolie bruges i nogle typer vegansk ost som erstatning for mælkefedt og for at give en konsistens, der minder om mælkebaseret ost.