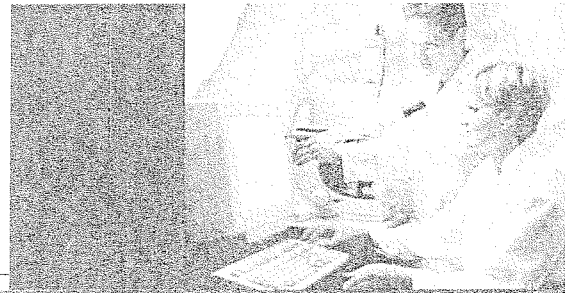




MATVÆLARANNSÓKNIR



## Fitusýrutöflur

Töflur yfir fitusýrur í íslenskum matvælum 1995

Niðurstöður úr verkefninu *Neysla trans fitusýra og áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma í Evrópu* (TRANSFAIR, Trans fatty acid intake and cardiovascular disease in Europe)



Matra 02:09  
Júní 2002

Ólafur Reykdal  
tók saman

## Efnisyfirlit

Inngangur	3
Sýni	4
Mælingar	5
Niðurstöður	5
Greinar um verkefnið	7

Fitusýrutöflur A: g fitusýrur á 100 g fitusýrur alls

Fitusýrutöflur B: g fitusýrur á 100 g matvæli

Viðauki I	Merkingar fitusýra
Viðauki II	Upplýsingar um sýni
Viðauki III	Aðrar niðurstöður
Viðauki IV	Aðferðir við útreikninga
Viðauki V	Notkun fiskimjöls í fóður sláturdýra

## Inngangur

Gildi fyrir fitusýrur í töflunum á næstu síðum eru fengin úr verkefninu *Neysla trans fitusýra og áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma í Evrópu* (TRANSFAIR, Trans fatty acid intake and cardiovascular disease in Europe). Um var að ræða evrópskt rannsóknaverkefni sem 14 lönd tóku þátt í. Verkefninu var stjórnað frá TNO Næringar- og matvælastofnuninni í Hollandi en Manneldisráð og Rannsóknastofnun landbúnaðarins stóðu að íslenska hlutanum.

Mælingar á fitusýrusamsetningu matvæla voru gerðar í fyrsta hluta verkefnisins. Sýnataka fór fram haustið 1995. Allar mælingar á fitusýrum voru gerðar hjá TNO. Hvert þátttökuland lagði til 100 sýni til mælinga og voru því samtals gerðar mælingar á um 1400 sýnum. Greindar voru 44 fitusýrur og er því um að ræða óvenjulega viðamiklar greiningar. Allar niðurstöður fitusýrugreininga voru gerðar aðgengilegar í sérstökum gagnagrunni.

Áður en þetta verkefni kom til sögunnar voru því sem næst engin gögn til um *trans*-ómettaðar fitusýrur í íslenskum matvælum. Þetta var því einstakt tækifæri til að afla gagna um íslensk matvæli, ekki bara um *trans*-fitusýrurnar, heldur almenna fitusýrusamsetningu.

## Sýni

Hægt var að gera mælingar á 100 sýnum frá hverju landi. Sýnin voru valin þannig að þau væru dæmigerð fyrir matvæli sem veittu 95% af fitunni í fæði hvers lands. Á Íslandi var valið byggt á neyslukönnun Manneldisráðs. Síðan var fæðutegundum sleppt sem vitað var að innihéldu ekki trans-ómettaðar fitusýrur en aftur á móti bætt við fæðutegundum með óþekkta fitusýrusamsetningu. Einnig voru tekin sýni af matvælum sem geta verið mikilvæg í fæðu sumra Íslendinga. Þannig komust svartfugl og svartfuglsegg inn í rannsóknina.

Flest sýnin voru feitmeti, bökunarvörur eða kjötvörur en fjórðungar sýnanna var aðrar fæðutegundir. Í reynd voru gerðar fitusýrugreiningar á öllum flokkum matvæla nema grænmeti, ávöxtum og drykkjum. Í mörgum tilfellum var verið að fitusýrugreina íslenskar matvælategundir í fyrsta skipti. Íslensku sýnin voru:

- Kjöt og kjötvörur 30
- Feitmeti: 26
- Bökunarvörur 19
- Sælgæti 6
- Snakk: 6
- Fiskur og fiskafurðir 6
- Réttir 4
- Mjólkurvörur 3

Sýnunum var safnað hjá Rannsóknastofnun landbúnaðarins, þau voru síðan hökkuð og fryst. Heildamagn hvers sýnis þurfti að vera minnst 2,5 kg þegar búið er að skera frá bein og annan afskurð (1,5 kg voru send til Hollands og 1 kg var geymt hjá Rala til vara). Fyrir fæðutegundir með lága eðlisþyngd var þó miðað við rúmmál svo framfarlega sem fituinnihald var nægjanlegt (10 g fita í 500 ml dós). Minna magn af mjög feitum sýnum var nægjanlegt, fyrir hreina fitu, smjör og smjörlíki nægðu 1,7 kg.

Takmarkaður fjöldi sýna þýddi það að búa varð til safnsýni sem hvert var úr nokkrum hlutasýnum. Með þessu móti fæst meðalsamsetning en ekki upplýsingar um breytileika. Sýnin áttu að vera dæmigerð fyrir fæðutegundina eins og hún stóð neytendum til boða. Hvert sýni var útbúið þannig að blandað var saman nokkrum hlutasýnum. Fjöldi hlutasýna fór eftir því hve breytileg samsetning viðkomandi fæðutegundar var. Nánari upplýsingar um sýni eru í viðauka II.

A. Sýni með breytilega samsetningu: 10 hlutasýni.

Dæmi: lambakótilettur. Sýni 3,5 kg með beini, hvert hlutasýni 350 g (2 kótilettur). Sýni keypt beint frá kjötvinnslu. Aðeins eitt hlutasýni má taka úr skrokk sem valinn er af handahófi.

B. Sýni með nokkuð stöðuga samsetningu: 5 hlutasýni.

Dæmi: smjörlíki. Eitt hlutasýni úr lögum. Lögum þarf að vera valin af handahófi.



## Mælingar

Mælingar fyrir öll löndin voru gerðar á einni rannsóknastofu (TNO í Hollandi). Með þessu móti varð auðveldara að bera niðurstöðurnar saman þar sem nokkur munur á mæliniðurstöðum getur komið fram eftir rannsóknastofum. Greindar voru 44 fitusýrur, þar af voru 7 trans-ómettaðar fitusýrur. Fituinnihald allra sýna var mælt í Hollandi. Á íslensku sýnunum voru gerðar til viðbótar mælingar á eftirtöldum þáttum: þurrefni, próteini, ösku, járn, sinki, kopar og mangani. Sjá viðauka III.

## Niðurstöður

Hafa þarf í huga að niðurstöðurnar eiga við matvæli á íslenskum markaði haustið 1995. Síðan þá hefur samsetning á smjörlíki breyst þar sem önnur hráefni eru nú notuð til smjörlíkisgerðar. Fitusýrusamsetning á ýmsum öðrum matvælum getur hafa breyst með öðrum hráefnum og steikingarfeiti. Líklega hefur dregið úr notkun fiskimjöls í fóður sláturdýra og breytir það fitusýrusamsetningu svínakjöts, kjúklinga og eggja. Sjá viðauka V.

### *Smjörlíki og annað feitmeti*

Hlutfall trans-fitúsýra í smjörlíki er breytilegt og ræst það af hráefnunum sem notuð eru. Venjulega kemur talsvert af trans-fitúsýrum með hertri feiti, hvort sem um er að ræða hertar jurtaolíur eða hertar sjávardýraolíur. Kókosfeiti og pálmafeiti eru dæmi um jurtafitu sem er hörð frá náttúrunnar hendi og innihalda mikið af mettuðum fitusýrum sem hafa óheppileg áhrif á blóðfitu.

Trans-fitúsýrur í borðsmjörlíki voru á bilinu 12-17% af öllum fitusýrum. Helmingur sýna af bökunarsmjörlíki var með trans-fitúsýrur á bilinu 19-28%. Eitt sýni af bökunarsmjörlíki innihélt hins vegar aðeins 5% trans-fitúsýrur en engu að síður er hlutfall mettaðra fitúsýra með því mesta sem greindist fyrir smjörlíki, eða 40%. Meira af cis-ómettuðum fitusýrum er í borðsmjörlíki en bökunarsmjörlíki.

Hlutfall trans-fitúsýra í steikingafeiti var breytilegt og sýnið sem inniheldur minnst af trans-fitúsýrum er með mest af mettuðum fitusýrum. Fita rík af trans-fitúsýrum virðist oft vera notuð til djúpsteikingar, til að mynda á frönskum kartöflum.

### *Bökunarvörur*

Flestar kökur og skyldar vörur innihalda talsvert af trans-fitúsýrum eða mettuðum fitusýrum. Fitusýrusamsetning á bökunarvörum var í samræmi við samsetningu á þeirri feiti sem notuð var. Fram kom að við djúpsteikingu á kleinum hefur verið notuð feiti með hátt hlutfall trans-fitúsýra.

### *Landbúnaðarvörur*

Trans-fitúsýrur myndast við iðnaðarherslu á fitu en þær myndast einnig í litlum mæli í meltingarvegi jórturdýra. Því inniheldur mjólkurfita og fita sauðfjár og nautgripa nokkuð af trans-fitúsýrum en þessar fitusýrur hafa verið í fæði mannsins frá örófi

alda. Styrkur trans-fitusýra í dýrafitu er hins vegar aldrei hár og hæstu styrkina er að finna í hertri jurtafitu.

Fitusýrusamsetning mjólkurfitu og fitu jórturdýra var minna breytileg en samsetning feitmetisins en samt gat munur fyrir trans-fitusýrur verið 2-3 faldur vegna árstíðasveiflna og landa/svæða.

Lítið greindist af trans-fitusýrum í fitu einmaga dýra. Þó getur hér verið um einhver fóðuráhrif að ræða þar sem mismunur kemur fram eftir löndum. Munur á fitusýrusamsetningu kjöttegunda kemur fram á unnum kjötafurðum.

#### *Uppruni trans-ómettaðra fitusýra*

Hægt er að greina uppruna fitu sem inniheldur trans-ómettaðar fitusýrur. Í hertri jurtafitu eru yfir 90% af trans-fitusýrunum C18:1 t. Í smjöri er yfir helmingur af trans-fitusýrum C18:1 t. Í hertum sjávardýraolíum skiptast trans-fitusýrurnar jafnar á C16:1 t, C18:1 t og C22:1 t.

## Greinar um verkefnið

Nánari umfjöllun um fitusýrusamsetningu íslensku matvælasýna í TRANSFAIR-verkefninu er að finna í eftirtöldum greinum:

Laufey Steingrímsdóttir og Ólafur Reykdal, 1999. Herta fitan og hollustan. *Heilbrigðismál* **47** (2): 24-27.

Ólafur Reykdal og Guðjón Þorkelsson, 1999. Gildi fitusýra í matvælum fyrir landbúnaðinn. *Freyr* **95** (8): 13-15.

Morgunblaðið. Trans-fitusýrur eru í hertri fitu og líka í feitum landbúnaðarvörum. 28. maí 1998, bls. 21.

Lesi má um samanburð á fitusýrusamsetningu matvæla frá öllum þátttökubjóðunum í TRANSFER-verkefninu í eftirtöldum greinum:

Poppel, G., M-A van Erp-Baart, T. Leth, E. Gevers, J. Van Amelsvoort, D. Lanzmann-Petthory, A. Kafatos & A. Aro, 1998. *Trans* fatty acids in in foods in Europe: The TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis* **11**: 112-136.

Aro, A., J. Van Amelsvoort, W. Becker, M-A van Erp-Baart, A. Kafatos, T. Leth & G. van Poppel, 1998. *Trans* fatty acids in dietary fats and oils from 14 European countries: The TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis* **11**: 137-149.

Aro, A., J.M. Antoine, L. Pizzoferrato, O. Reykdal & G. van Poppel, 1998. *Trans* fatty acids in dairy and meat products from 14 European countries: The TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis* **11**: 150-160.

M-A. van Erp-Baart, C. Couet, C. Cuadrado, A. Kafatos, J Stanley & G. van Poppel, 1998. *Trans* fatty acids in bakery products from 14 European countries: The TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis* **11**: 161-169.

Aro, A., E. Amaral, H. Kesteloot, A. Rimestad, M. Thamm & G. van Poppel, 1998. *Trans* fatty acids in French fries, soups and snacks from 14 European countries: The TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis* **11**: 170-177.

Becker, W., 1998. Fatty acid composition of foods on the Swedish market. Livsmedelsverket. Rapport 14/98.

## **Fitusýrutöflur A**

g fitusýrur á 100g fitusýrur alls  
(% af fitusýrum alls)

## Skýringar við fitusýrutöflur

### Skammstafanir

Mfs	Mettaðar fitusýrur samtals
Trans	<i>trans</i> -ómettaðar fitusýrur samtals
Eófs	<i>cis</i> -eínómettaðar fitusýrur samtals
Fófs	<i>cis</i> -fjölómettaðar fitusýrur samtals
Fófs n-3 langar	n-3 fitusýrur með 20-22 kolefnisatóm.
Konjúg.	Konjúgeraðar fitusýrur samtals *)
Sn	Snefill (<0,01 g/100g fitusýrur)
Eyða tákna	að viðkomandi fitusýra hafi ekki verið mælanleg.

\*) Tveir toppar voru greindir sem konjúgeraðar fitusýrur: C18:2 conj A og C18:2 conj B. C18:2 conj A er væntanlega C18:2 c 9, t 11 og/eða C18:2 t 9, c 11. C18:2 conj B er væntanlega C18:2 c 10, t 12.

### Um einstakar fitusýrur

Í töflunum var ekki pláss til að skilgreina stöðu tvíbindinga fyrir einstakar *cis*-fjölómettaðar fitusýrur. Um er að ræða sömu fitusýrur og koma fram í viðauka I, 4. töflu.

Í töflunum vantar fitusýrurnar C2:0, C4:0, C6:0, C18:4 og C22:5 þar sem þær voru ekki ákvarðaðar í TRANSFAIR-verkefninu. Þessar fitusýrur koma því fram sem *Ekki greint* í töflunum. Þegar gildi fyrir fitusýrur voru skráðar í ISGEM-gagnagrunninn þurfti að umreikna niðurstöður úr TRANSFAIR verkefninu fyrir mjólkurvörur og fisk og taka gildi fyrir stuttu fitusýrurnar og C22:5 úr öðrum heimildum.

Í töflunum koma ekki fram eftirfarandi fitusýrur þótt þær hafi verið ákvarðaðar í verkefninu:

C24:0  
C25:0  
C26:0  
C17 iso  
C17 anteiso  
C14:1 c9 / 15:0

Magn þessara fitusýra var nær alltaf mjög lítið borið saman við aðrar fitusýrur.

C14:1 c 9 / C15:0 er reiknuð með mettuðum fitusýrum.  
Konjúgeraðar fitusýrur eru ekki taldar með *trans*-ómettuðum fitusýrum eða *cis*-fjölómettuðum fitusýrum.

1. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g af fitusýrum). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvællum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Jurtaolíur</b>											
16	1	98,5	19,4	13,8	59,3	6,1	5,73	0,34	0,09	0,00	1,4
17	1	98,5	17,1	3,3	24,4	54,9	48,49	6,44	0,00	0,00	0,3
23	3	100,0	13,0	1,9	32,5	51,9	50,58	1,33	0,05	0,00	0,7
21	3	97,5	15,2	0,4	23,6	60,5	54,07	6,40	0,00	0,00	0,3
22	3	99,0	12,1	0,3	22,8	64,5	62,89	1,59	0,00	0,00	0,3
<b>Djúpsteikingafeiti</b>											
18	2	99,0	42,8	30,3	22,6	0,8	0,46	0,37	0,37	0,78	2,7
20	5	99,5	21,3	39,1	34,3	3,7	3,40	0,26	0,00	0,00	1,7
19	3	95,0	79,2	11,4	7,8	0,3	0,31	0,00	0,00	0,00	1,4
<b>Smjörliki</b>											
15	5	82,0	10,2	0,3	57,7	31,7	23,41	8,30	0,13	0,00	0,2
9	5	82,5	41,2	17,5	24,6	16,0	14,15	1,84	0,05	0,06	0,7
11	5	81,0	48,4	14,3	20,3	15,2	13,22	1,94	0,15	0,22	1,7
12	5	78,0	35,9	16,0	31,7	12,3	8,28	4,03	0,10	2,46	1,6
8	2	81,5	38,0	22,6	25,0	14,1	12,63	1,49	0,00	0,00	0,3
10	5	79,5	31,3	28,1	33,4	6,0	4,17	1,83	0,14	0,69	0,5
6	5	76,5	40,6	21,2	24,8	11,5	9,99	1,49	0,20	0,00	1,9
14	5	80,5	41,3	18,8	26,7	9,0	6,58	2,42	0,11	1,37	2,7
13	5	78,0	40,3	4,7	42,7	12,2	9,65	2,51	0,01	0,00	0,3
<b>Borðsmjörliki</b>											
4	6	40,5	28,8	13,3	25,3	32,2	28,96	3,28	0,00	0,00	0,4
5	6	39,5	16,0	12,3	27,1	44,3	43,28	0,97	0,00	0,00	0,3
3	6	64,5	23,4	16,5	27,5	32,3	31,87	0,41	0,00	0,00	0,3

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Jurtaolíur</b>											
Hálfhert olía	0,15	0,03	0,09	0,27		12,10	0,09	5,56	0,65	0,25	0,14
Hálfhert sojaolía	0,11	0,01	0,01	0,07		10,07	0,11	5,75	0,47	0,35	0,10
Maisolía	0,29	0,04	Sn	0,03		9,32	0,06	1,80	0,74	0,32	0,24
Sojaolía	0,12	Sn	Sn	0,06		10,09	0,09	3,85	0,47	0,37	0,12
Sólblómaolía	0,14	0,02	Sn	0,06		6,75	0,06	3,68	0,50	0,63	0,22
			Sn								
<b>Djúpsteikingafeiti</b>											
Hafmin djúpsteikingafeiti	0,17	0,03	0,13	8,63	0,10	15,53	0,53	6,80	4,43	5,34	0,33
KEA djúpsteikingafeiti	0,14	0,04	0,19	0,17		10,71	0,10	9,07	0,36	0,35	0,09
Palmín djúpsteikingafeiti	4,83	4,44	37,05	14,18		9,76	0,03	8,51	0,17	0,11	0,05
<b>Smjörliki</b>											
Akra fljótandi, smjörliki	0,11	0,01	0,09	0,08		5,34	0,06	2,68	0,69	0,83	0,14
Akra smjörliki	1,40	1,20	9,90	6,62		11,99	0,23	6,01	1,62	1,88	0,14
Flóru smjörliki	1,63	1,46	11,93	8,79	0,10	13,27	0,29	5,55	2,39	2,44	0,17
Hrærismjörliki	0,13	0,01	0,16	5,63	0,04	18,32	0,77	7,18	1,82	0,88	0,16
Jurtasmjörliki	1,54	1,29	10,60	4,93		10,82	0,14	7,21	0,64	0,66	0,07
Kjarna smjörliki	0,61	0,48	3,90	3,68	0,01	11,44	0,35	8,74	1,15	0,50	0,13
Ljóma smjörliki	0,78	0,61	5,04	8,03		13,67	0,35	5,08	2,94	3,43	0,22
Stóreidhúsasmjörliki	0,34	0,21	1,53	6,64	0,05	19,39	0,77	7,88	2,19	1,28	0,16
Súperrúlla	0,13	0,03	0,33	0,88		32,90	0,09	5,22	0,42	0,12	0,07
<b>Borðsmjörliki</b>											
Létta, 40%	1,05	0,88	7,17	2,82	Sn	10,37	0,08	5,49	0,39	0,35	0,10
Sólblóma, 40%	0,24	0,12	0,72	0,36		8,03	0,07	5,38	0,41	0,51	0,15
Sólblóma, 65%	0,71	0,56	4,37	1,82		8,63	0,06	6,15	0,41	0,46	0,14

1. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g af fitusýrum). *trans*-ómettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga í TRANSFAIR-verkefnum.

	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Jurtaolíur</b>							
Hálfhert olía		0,08	9,83	3,70	0,23		
Hálfhert sojaolía			2,48	0,45	0,38		
Maisolía			0,04	1,59	0,15	0,13	
Sojaolía			0,02	0,22	0,16		
Sólblómaolía			Sn	0,28	0,02		
<b>Djúpsteikingafeiti</b>							Sn
Hafmín djúpsteikingafeiti	0,21	4,08	8,65	0,10	7,89	0,14	9,22
KEA djúpsteikingafeiti		0,01	37,62	1,42	0,04		
Palmin djúpsteikingafeiti		0,04	11,16	0,20			
<b>Smjörliki</b>							
Akra fljótandi, smjörliki				0,04	0,21		
Akra smjörliki	0,06	1,30	10,47	0,65	2,20	Sn	2,79
Flóru smjörliki	0,09	2,15	4,40	0,39	3,51	0,05	3,70
Hrærismjörliki	0,08	5,13	6,24	0,20	3,61	0,09	0,62
Jurtasmjörliki	0,02	0,46	19,62	1,10	0,64	Sn	0,73
Kjarna smjörliki		2,03	23,33	1,03	1,54		0,14
Ljóma smjörliki	0,14	2,84	5,90	0,53	4,99	0,10	6,71
Stóreldhúsasmjörliki	0,09	5,22	7,77	0,16	3,88	0,09	1,62
Súperrúlla			4,26	0,38	0,01		
<b>Borðsmjörliki</b>							
Létta, 40%		0,02	12,27	0,89	0,11		
Sólblóma, 40%			11,32	0,93	0,02		
Sólblóma, 65%		0,03	15,35	1,10	0,03		



1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu.

	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Jurtaolíur</b>							
Hálfhert olía	0,18	45,41	5,82	6,86	0,91	0,13	
Hálfhert sojaolía	0,08	19,71	2,84	1,23	0,50		
Máisolla	0,09	28,01	3,80	0,03	0,55		
Sojaolía	0,07	17,37	5,87		0,31		
Sólblómaolía	0,09	17,44	5,15		0,15		
<b>Djúpsteikingafeiti</b>							
Hafmín djúpsteikingafeiti	2,02	4,94	1,32	0,78	5,55	7,95	
KEA djúpsteikingafeiti	0,04	18,99	5,09	10,06	0,10		
Palmín djúpsteikingafeiti	0,01	4,66	1,96	1,14			
<b>Smjörlíki</b>							
Akra fljótandi, smjörlíki	0,17	46,58	6,63	2,55	1,34	0,40	
Akra smjörlíki	0,87	12,97	2,05	2,95	2,46	3,31	
Flóru smjörlíki	1,32	8,78	2,41	0,69	3,04	4,05	
Hrærismjörlíki	1,58	22,70	5,60	0,66	1,06	0,14	
Jurtasmjörlíki	0,30	14,76	3,14	5,21	0,82	0,77	
Kjarna smjörlíki	0,62	28,58	3,49		0,69	Sn	
Ljóma smjörlíki	1,72	8,30	1,57	0,86	5,25	7,12	
Stóreldhúsasmjörlíki	1,65	20,11	3,71	0,12	1,15		
Súperrúlla	0,13	32,18	7,93	1,96	0,40	0,07	
<b>Borðsmjörlíki</b>							
Létta, 40%	0,05	18,59	2,59	3,92	0,19		
Sólblóma, 40%	0,05	20,62	2,79	3,53	0,13		
Sólblóma, 65%	0,05	20,00	5,24	2,16	0,08	0,01	

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-fólómettaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu 1995-96. Fitusýrurnar eru nánar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Jurtaoljur</b>											
Hálfhert olía	5,73						0,25			0,09	
Hálfhert sojaolía	48,46	0,03					6,44				
Máisolía	50,58	Sn					1,28	0,05			
Sojaolía	54,04	0,03	Sn				6,40				
Sólblómaolía	62,89						1,59				
<b>Djúpsteikingafeiti</b>											
Hafmín djúpsteikingafeiti	0,46									0,37	
KEA djúpsteikingafeiti	3,40						0,26				
Palmin djúpsteikingafeiti	0,31										
<b>Smjörlíki</b>											
Akra fljótandi, smjörlíki	23,35	0,06					8,17			0,13	
Akra smjörlíki	14,15						1,79			0,05	
Flóru smjörlíki	13,22						1,79			0,15	
Hrærismjörlíki	8,23		0,05				3,93			0,10	
Jurtasmjörlíki	12,63						1,49				
Kjarna smjörlíki	4,17		Sn				1,69	0,07		0,07	
Ljóma smjörlíki	9,99						1,29			0,20	
Stórelldhusasmjörlíki	6,53		0,05				2,31			0,11	
Súperrulla	9,65						2,50			0,01	
<b>Borðsmjörlíki</b>											
Létta, 40%	28,96	Sn					3,28				
Sólblóma, 40%	43,28						0,97				
Sólblóma, 65%	31,87						0,41				

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á Íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3 n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Mjólkurvörur</b>										
24	5	4,0	57,6	5,2	30,5	2,0	1,16	0,80	1,27	3,3
25	5	3,8	66,5	3,3	23,8	1,9	1,11	0,81	0,74	3,7
42	6	25,0	67,9	3,6	22,1	2,0	1,07	0,93	0,64	3,7
1	5	81,5	59,8	4,4	29,6	2,1	1,16	0,89	0,80	3,4
2	4	80,5	50,4	2,4	24,5	19,6	16,84	2,78	0,51	2,5
<b>Ís</b>										
43	6	9,7	32,3	21,0	26,7	19,1	17,05	2,00	0,00	1,0
44	5	6,5	90,0	0,8	7,1	1,7	1,63	0,07	0,00	0,4
<b>Kjöt og dýrafitu</b>										
58	5	12,7	43,3	0,5	31,6	22,4	5,49	16,90	0,00	2,3
57	8	2,1	44,6	0,9	33,7	17,6	8,89	8,70	0,00	3,2
59	10	12,4	33,5	1,6	42,2	21,1	18,93	2,12	0,12	1,6
45	10	2,7	45,9	3,3	38,1	7,9	4,91	2,97	0,97	4,0
47	10	28,0	52,4	5,5	35,2	3,1	1,70	1,37	1,25	2,6
46	10	7,3	46,5	4,7	39,7	4,6	2,85	1,79	1,21	3,3
50	5	13,8	44,6	2,9	47,5	2,0	1,38	0,60	0,45	2,5
55	10	5,2	38,7	0,9	48,9	8,7	6,29	2,40	0,35	2,5
60	6	26,5	36,5	0,8	52,5	6,0	2,21	3,81	0,00	4,2
41	4	100	49,1	0,5	36,6	12,1	10,58	1,50	0,10	1,6
54	8	17,2	51,8	0,6	38,0	7,5	6,90	0,60	0,09	2,0
56	10	19,7	42,5	0,9	45,3	8,5	6,02	2,43	0,39	2,5
40	4	100,0	53,9	6,3	32,5	3,2	1,69	1,48	1,20	2,9
49	9	8,3	51,7	4,1	38,0	2,6	1,58	1,05	0,52	3,0
52	10	13,0	54,7	3,9	35,2	2,4	1,42	1,00	0,45	3,4
51	9	2,0	47,2	3,4	40,0	5,9	3,22	2,63	0,40	3,2
48	10	4,5	43,1	3,3	43,9	6,0	3,84	2,15	0,63	3,1

1. tafla. Fítusýrur í matvælum (g í 100 g af fítusýrum). Mettaðar fítusýrur. Niðurstöður fítusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefnum 1995-96.

	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Mjólkurvörur</b>											
Nýmjólk, sumar	1,37	2,45	2,85	10,26	0,32	24,76	0,38	12,60	0,24	0,08	0,02
Nýmjólk, vetur	1,50	3,14	3,93	12,95	0,34	31,27	0,75	9,36	0,28	0,13	0,05
Ostur, Gouda, 26% fíta	1,67	3,43	4,10	13,53	0,35	32,29	0,77	8,44	0,26	0,11	0,02
Smjör	1,13	2,70	3,23	10,87		27,23	0,72	11,37	0,24	0,11	0,04
Smjörvi	0,91	2,20	2,69	8,82		25,13	0,53	7,94	0,32	0,17	0,03
<b>Ís</b>											
Jurtais, Kjörís+MS	0,88	0,65	4,97	1,93	0,02	9,68	0,13	12,80	0,56	0,34	0,15
Jurtais, vélarís, Kjörís	5,19	4,85	41,76	16,49	Sn	11,93	0,08	9,46	0,14	0,03	
					Sn						
<b>Kjöt og dýrafíta</b>											
Folaldahakk	0,41	0,84	2,21	6,66	0,17	26,01	0,83	4,41	0,06		
Folaldainnanlæri	0,45	0,43	1,00	3,87	0,18	25,91	1,69	7,73	0,14	0,01	
Kjúklingar, með skinni	0,37	0,08	0,05	1,27	0,02	24,42		6,26	0,19	0,01	
Lambahryggvöðvar, fítusnyrtir	0,47	0,22	0,20	3,01	0,24	21,86	2,48	14,21	0,09	0,28	
Lambakótilettur	0,37	0,32	0,39	5,75	0,28	24,36	1,36	17,50	0,22	0,19	
Lambalæri	0,39	0,27	0,36	4,51	0,19	22,02	1,68	14,68	0,14	0,26	
Nautgripahakk, 12-16% fíta	0,34	0,06	0,07	2,99	0,19	24,77	1,53	11,89	0,16	Sn	
Skinkuefni, Brautarholt	0,36	0,15	0,08	1,40	0,05	22,22	0,97	12,11	0,17	0,05	
Svarfugl, sviðinn, með skinni	0,42	0,12	0,10	3,26	0,08	22,37	0,75	8,03	0,17	0,01	
Svinaféiti	0,36	0,16	0,10	1,63	0,01	27,90	0,46	17,94	0,24		
Svinakótilettur, ýmsir framl.	0,52	0,12	0,16	2,62	0,01	34,20	0,44	13,16	0,19		
Svinakótilettur, Brautarholt	0,36	0,14	0,09	1,55	0,06	24,04	0,83	14,41	0,20	0,03	
Tólg	0,35	0,36	0,44	5,43	0,26	22,31	1,49	21,46	0,28	0,17	
Ungnautahakk, 8-12% fíta	0,33	0,05	0,09	3,02	0,34	25,09	2,03	17,60	0,20	0,05	
Ungneytaframhryggur	0,38	0,05	0,06	3,07	0,31	25,73	2,03	20,17	0,23	0,04	
Ungneytinnanlæri	0,46	0,11	0,21	2,50	0,23	24,24	1,88	14,58	0,15	0,05	
Ærkjöt, innralæri	0,40	0,14	0,08	1,57	0,26	21,31	1,92	14,58	0,11	0,18	

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *trans*-ómettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga í TRANSFAIR-verkefningu.

	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Mjólkurvörur</b>							
Nýmjólk, sumar	0,55	0,49	3,32	0,86	0,02		
Nýmjólk, vetur	0,49	0,55	1,79	0,51			
Ostur, Gouda, 26% fita	0,52	0,37	1,98	0,45	0,27		
Smjör	0,46	0,54	2,50	0,70	0,13	0,03	
Smjörvi	0,31	0,37	1,33	0,39	0,04		
<b>Ís</b>							
Jurtais, Kjörís+MS		0,11	19,65	1,09	0,16		
Jurtais, vélarís, Kjörís			0,75	Sn			
<b>Kjöt og dýrafita</b>							
Folaldahakk	0,08		0,19	0,05	0,13		
Folaldainnanlæri	0,09		0,53	0,20	0,12		
Kjúklíngar, með skinni	0,04	0,35	0,67	0,03	0,49		0,04
Lambahryggvöðvar, fitusnyrtir	0,16	0,13	2,39	0,42	0,12	0,03	
Lambakótilettur	0,31	0,25	4,07	0,72	0,09	0,07	
Lambalæri	0,24	0,54	3,21	0,65	0,05	0,01	
Nautgripahakk, 12-16% fita	0,14	0,50	1,44	0,64	0,17	0,02	
Skinkuefni, Brautarholt	0,02		0,50	0,16	0,19	0,03	
Svarfugl, sviðinn, með skinni	0,07		0,16	0,06	0,51		
Svinafeiti			0,34	0,02	0,12		
Svinakótilettur, ýmsir framl.			0,36	0,01	0,19		
Svinakótilettur, Brautarholt	0,03		0,39	0,21	0,22	0,05	
Tólg	0,30	0,58	4,41	0,81	0,06	0,09	
Ungnautahakk, 8-12% fita	0,34	0,66	2,32	0,60	0,15	0,04	
Ungneytaframhryggur	0,35	0,34	2,31	0,75	0,12	0,02	
Ungneytainnanlæri	0,18	0,52	1,93	0,62	0,13	0,02	
Ærkjöt, innralæri	0,15	0,61	1,83	0,62	0,04	0,04	

1. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g af fitusýrum). cis-einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefnum.

	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Mjólkurvörur</b>							
Nýmjólk, sumar	1,42	25,27	3,28	0,38	0,14		
Nýmjólk, vetur	1,70	17,97	3,11	0,87	0,18		
Ostur, Gouda, 26% fita	1,75	16,21	3,18	0,81	0,13	0,06	
Smjör	1,79	22,62	4,00	1,02	0,13		
Smjörvi	1,28	19,63	2,82	0,60	0,21		
<b>Ís</b>							
Jurtais, Kjörís+MS	0,12	17,97	3,55	4,83	0,24		
Jurtais, vélarís, Kjörís	0,03	6,12	0,94		0,03		
<b>Kjöt og dýrafita</b>							
Folaldahakk	6,38	20,91	4,05		0,27		
Folaldainnanlæri	4,25	24,60	4,54		0,26		
Kjúklingar, með skinni	5,39	29,14	6,30		1,05	0,31	
Lambahryggvöðvar, fitusnyrtir	1,24	31,19	4,63	0,93	0,13		
Lambakótilettur	1,21	28,15	4,41	1,30	0,09		
Lambalæri	1,64	31,06	5,65	1,21	0,09		
Nautgripahakk, 12-16% fita	5,08	30,44	9,97	1,65	0,39		
Skinkuefni, Brautarholt	2,82	36,69	8,38		0,95	0,04	
Svartfugl, sviðinn, með skinni	4,86	25,11	6,15	0,45	6,45	9,22	0,26
Svínafeti	1,84	27,26	6,43		0,99	0,08	
Svínakótilettur, ýmsir framl.	3,21	28,53	5,36		0,82	0,08	
Svínakótilettur, Brautarholt	2,49	33,98	7,63		1,10	0,05	
Tólg	1,12	25,60	4,30		0,09		
Ungnautahakk, 8-12% fita	3,13	27,49	5,94	1,42	0,20		
Ungneytaframhryggur	2,54	25,28	5,85	1,27	0,18		
Ungneytainnanlæri	2,60	29,61	6,24	1,33	0,24		
Ærkiöt, innralæri	1,43	32,18	9,38	1,28	0,06		

**1. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-fölmættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96. Fitusýrurnar eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Mjólkurvörur</b>											
Nýmjólk, sumar	1,07	0,03	Sn	0,02	0,04		0,71		0,09		
Nýmjólk, vetur	0,98	0,03		0,04	0,06		0,71		0,10		
Ostur, Gouda, 26% fita	0,96	0,04		0,02	0,05		0,66		0,11		0,16
Smjör	1,09			0,03	0,04		0,74		0,09		0,06
Smjörvi	16,80	Sn		0,01	0,03		2,70		0,08		
		Sn									
		Sn									
<b>Ís</b>											
Jurtais, Kjörís+MS	17,05						2,00				
Jurtais, vélarís, Kjörís	1,63						0,07				
<b>Kjöt og dýrafita</b>											
Folaldahakk	5,11	0,10	0,07	0,21			16,37	0,43	0,10		0,12
Folaldainnanlæri	7,82	0,07	0,24	0,76			7,80	0,26	0,52		0,48
Kjúklingar, með skinni	18,33	0,15	0,11	0,29		0,05	1,38		0,26		0,26
Lambahryggvöðvar, fitusnyrtir	3,89		0,12	0,90			1,97	0,01	0,73		
Lambakótilettur	1,62	0,01	Sn	0,07			1,31		0,06		0,09
Lambalæri	2,38	0,01	0,04	0,42			1,41		0,29		
Nautgripahakk, 12-16% fita	1,27	Sn	0,03	0,08			0,52		0,08		
Skinkuefni, Brautarholt	5,55	0,17	0,11	0,44		0,02	1,05	0,10	0,50		0,75
Svartfugl, sviðinn, með skinni	1,85	0,20	Sn	0,16			0,71		1,11	0,05	1,94
Svinafeti	10,09	0,33	0,05	0,09		0,02	0,90	0,07	0,11		0,42
Svinakótilettur, ýmsir framl.	6,62	0,17	0,03	0,08			0,46	0,04	0,04		0,06
Svinakótilettur, Brautarholt	5,63	0,18	0,05	0,16			1,24	0,12	0,29		0,78
Tólg	1,66			0,03			1,46				0,02
Ungnautahakk, 8-12% fita	1,33	0,02	0,05	0,17	0,01		0,87		0,18		
Ungneytaframhryggur	1,32	Sn	0,01	0,09			0,90	0,02	0,08		
Ungneytainnanlæri	2,74		0,10	0,38			2,23	0,06	0,31		0,03
Ærkiöt, innralæri	3,10		0,06	0,68			1,48		0,53		0,14

1. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g af fitusýrum). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvællum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjüg.	Ekki greint
<b>Lifur</b>											
69	10	5,2	45,6	5,4	23,3	17,4	8,82	8,58	5,54	1,10	7,2
70	6	2,8	50,9	1,6	16,8	26,4	20,78	5,59	5,28	0,07	4,3
<b>Unnar kjötvörur</b>											
61	6	30,5	57,5	6,2	28,9	3,0	1,75	1,20	0,02	1,07	3,4
64	6	21,0	50,1	5,3	36,9	3,7	2,24	1,44	0,11	1,08	3,0
66	5	21,0	51,6	5,1	35,7	2,9	1,54	1,32	0,05	1,18	3,6
63	5	15,2	49,0	3,5	38,6	4,9	3,71	1,15	0,17	0,72	3,3
67	6	26,5	41,5	1,2	47,0	8,0	7,03	0,94	0,34	0,17	2,2
68	6	26,5	57,2	6,6	28,1	3,7	2,13	1,56	0,27	1,04	3,3
53	11	2,7	40,3	0,8	46,9	9,9	8,55	1,37	0,70	0,18	1,9
65	9	41,0	42,0	0,9	46,4	8,1	7,05	1,08	0,30	0,22	2,3
71	10	23,0	43,1	4,5	44,8	3,7	2,18	1,48	0,23	1,29	2,7
62	7	19,5	44,0	2,6	43,5	6,3	4,98	1,35	0,37	0,65	2,9
<b>Réttir</b>											
91	6	7,4	34,1	15,3	33,6	13,2	9,75	3,40	0,04	1,47	2,5
86	5	5,2	46,6	7,6	36,9	5,7	4,91	0,79	0,02	0,63	2,3
89	7	10,9	39,9	1,6	39,3	17,0	14,21	2,77	0,32	0,42	1,8
88	6	6,6	50,8	5,2	29,7	10,1	8,35	1,75	0,06	0,92	3,2
87	6	8,9	49,7	3,6	35,5	8,3	6,86	1,43	0,30	0,60	2,3
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>											
81	8	14,5	18,4	16,1	34,3	30,2	27,34	2,83	0,00	0,00	1,1
82	5	6,0	38,5	0,6	47,4	11,9	11,64	0,30	0,00	0,00	1,6
90	7	14,2	50,7	3,4	39,5	2,5	1,51	0,97	0,11	0,45	3,5
92	5	16,1	30,4	7,6	42,2	17,6	15,90	1,65	0,54	0,08	2,2
93	6	23,0	16,0	5,1	32,5	45,1	39,63	5,43	0,60	0,00	1,5
75	6	11,2	16,1	8,4	40,0	34,4	29,55	4,88	1,48	0,00	1,0



1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96.

	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Lifur</b>											
Lamballifur	0,53	0,10	0,28	1,08	0,13	17,35	1,35	22,62	0,15	0,32	0,64
Svínalifur	0,15		0,04	0,39	0,02	18,83	1,24	27,83	0,46	0,53	0,99
<b>Unnar kjötvörur</b>											
Blóðmör, ósoðinn	0,33	0,33	0,32	5,01		22,38	1,60	26,03	0,27	0,13	
Kindabjúgu	0,38	0,29	0,31	4,69		23,19	1,49	18,07	0,19	0,13	
Kindakæfa	0,38	0,34	0,37	5,48		23,95	1,49	17,87	0,18	0,17	
Kjötfars	0,37	0,21	0,18	3,49		24,50	1,38	17,20	0,21	0,07	
Lifrarkæfa	0,44	0,17	0,11	1,78		25,39	0,35	12,41	0,21		0,15
Lifrarpylsa, soðin	0,40	0,34	0,34	5,03		22,12	1,55	25,94	0,24	0,15	
Skinka, ýmsir framl.	0,47	0,17	0,11	1,54	0,02	24,23	0,74	11,87	0,19	0,02	
Spægipylsa	0,38	0,09	0,09	1,74		25,15	0,47	13,16	0,27		0,05
Svið, soðin	0,38	0,26	0,38	4,45	0,24	20,64	1,38	13,37	0,14	0,16	
Vínarpylsur	0,36	0,13	0,14	2,64		23,68	1,13	14,63	0,19	0,04	
<b>Réttir</b>											
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,42	0,13	0,21	4,61	0,08	16,52	0,69	6,90	2,09	1,56	0,20
Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,72	1,06	1,27	5,60	0,21	23,07	1,07	11,23	0,21	0,10	0,05
Pítsur frá pítsustöðum	0,68	0,97	1,14	4,44	0,08	21,62	0,28	9,15	0,34	0,12	0,07
Pítsur, m. hakkí, Ömmu-	1,03	1,59	1,99	7,64	0,19	24,01	1,04	10,71	0,58	0,26	0,07
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,91	1,33	1,64	6,52	0,13	25,39	0,32	11,42	0,47	0,16	0,03
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>											
Franskar kartöflur, djúpsteiktar	0,40	0,07	0,04	0,14		9,49	0,10	7,09	0,54	0,30	0,14
Franskar kartöflur, frystar	0,46	0,05	0,33	0,90		32,65	0,09	3,53	0,30	0,04	0,04
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,35	0,06	0,07	3,28	0,25	26,06	1,77	16,32	0,18	0,03	
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	0,37	0,07	0,07	0,95	Sn	20,23	0,36	7,36	0,26	0,10	0,06
Rækjur, djúpsteiktar	0,40	0,07	0,11	0,15		9,86	0,10	4,18	0,45	0,31	0,17
Ýsa, djúpst. bitar með raspi	0,45	0,09	0,06	0,14	Sn	9,21	0,10	4,92	0,54	0,32	0,17

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *trans*-ómettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga í TRANSFAIR-verkefniinu.

	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Lifur</b>							
Lambalifur	0,19	0,40	3,54	0,81	0,18	0,30	
Svinalifur	Sn	0,31	0,92	0,13	0,14	0,11	
	Sn						
<b>Unnar kjötvörur</b>							
Blóðmör, ósoðinn	0,33	0,60	4,59	0,55	0,03	0,07	
Kindabjúgu	0,25	0,56	3,63	0,77	0,04	0,05	
Kindakæfa	0,27	0,56	3,94	0,19	0,05	0,12	
Kjöttfars	0,20	0,52	2,48	0,17	0,12	0,04	
Lifrankæfa		0,21	0,74	0,06	0,18	Sn	
Lifrapylsa, soðin	0,31	0,57	4,81	0,80	0,02	0,07	
Skinka, ýmsir framl.			0,55	0,06	0,16		
Spægipylsa	0,02		0,68	0,08	0,11		
Svið, soðin	0,21	0,53	2,80	0,85	0,03	0,05	
Vínarpylsur	0,12	0,46	1,74	0,12	0,10	0,04	
<b>Réttir</b>							
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,10	3,70	5,37	0,53	3,22	0,22	2,13
Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,28	0,44	5,82	1,06	0,04		
Pítsur frá pítsustöðum	0,14		1,10	0,25	0,14		
Pítsur, m. hakkí, Ömmu-	0,31	0,85	2,96	0,49	0,50	0,07	0,02
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,23	0,28	2,33	0,34	0,27	0,04	0,06
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>							
Franskar kartöflur, djúpsteiktar		Sn	14,48	1,27	0,32		
Franskar kartöflur, frystar			0,33	0,21	0,01	0,02	
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,26	0,56	1,87	0,58	0,07	0,02	
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	Sn	0,33	6,42	0,54	0,26	0,02	0,03
Rækjur, djúpsteiktar			3,81	0,92	0,28	0,05	
Ýsa, djúpst. bitar með raspi			6,36	1,72	0,31	0,04	

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). cis-einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu.

	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Lifur</b>							
Lambalifur	0,72	20,64	0,58	1,05	0,14	Sn	0,14
Svinalifur	0,69	12,00	2,44	0,39	0,32	0,07	0,84
<b>Unnar kjötvörur</b>							
Blóðmör, ósoðinn	0,82	22,11	4,62	1,28	0,08		
Kindabjúgu	1,69	29,95	3,79	1,23	0,19		
Kindakæfa	1,32	29,37	3,70	1,18	0,09		
Kjöftfars	2,27	27,81	6,87	1,09	0,56		
Lifrankæfa	2,83	34,70	8,07		1,41		
Lifrapylsa, soðin	0,82	23,50	2,50	1,24	0,08		
Skinna, ýmsir framl.	2,95	35,94	6,42	0,44	1,08	0,08	
Spægipylsa	2,76	35,19	7,21		1,26		
Svið, soðin	2,11	36,98	4,51	1,13	0,11		
Vínarpylsur	2,62	31,72	8,37		0,82		
<b>Réttir</b>							
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	1,45	22,40	6,03	0,54	1,61	1,47	0,13
Lasagne, 1944 réttur frá SS	2,76	26,12	5,01	2,77	0,23		
Pítsur frá pítsusöðum	1,62	28,55	8,12		0,86	0,08	0,02
Pítsur, m. hakkí, Ömmu-	1,84	21,96	4,71	0,81	0,35	0,03	
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	1,92	26,44	5,77	0,80	0,59		
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>							
Franskar kartöflur, djúpsteiktar	0,28	25,25	4,67	3,45	0,60		
Franskar kartöflur, frystar	0,20	39,06	7,94		0,20		
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	3,70	26,97	7,53	1,10	0,24		
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	4,30	28,58	8,16	0,18	0,88	0,06	
Rækjur, djúpsteiktar	0,17	23,63	7,87	0,15	0,58	0,03	0,04
Ýsa, djúpst. bitar með raspi	0,15	27,50	7,77	3,61	0,80	0,09	0,07

**1. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-fölmættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu 1995-96. Fitusýrurnar eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Lifur</b>											
Lambalifur	5,28	0,08	0,22	3,09		0,15	3,04		2,18		3,36
Svinalifur	12,37	0,38	0,80	6,98	0,02	0,23	0,31	0,07	1,46		3,75
<b>Unnar kjötvörur</b>					Sn			0,02			
Blóðmör, ósoðinn	1,74			0,01			1,18				
Kindabjúgu	2,14	0,02	0,01	0,07			1,33	0,01	0,06		0,04
Kindakæfa	1,47			0,07			1,27	Sn	0,05		
Kjöttfars	3,52	0,11	0,02	0,06			0,98	0,03	0,07		0,07
Lifrankæfa	6,62	0,25	0,03	0,13			0,60	0,07	0,07		0,14
Lifrapylsa, soðin	1,97		0,02	0,14			1,29		0,10		0,17
Skinka, ýmsir framl.	7,67	0,26	0,10	0,52			0,67	0,05	0,30		0,35
Spægipylsa	6,72	0,26		0,07			0,78	0,08	0,06		0,16
Svið, soðin	1,94		0,02	0,22			1,25	0,02	0,12		0,09
Vínarpylsur	4,69	0,17	0,02	0,10			0,98	0,06	0,09		0,22
<b>Réttir</b>											
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	9,72		0,03				3,36			0,04	
Lasagne, 1944 réttur frá SS	4,84		0,02	0,05			0,77		0,02		
Pítsur frá pítsustöðum	13,99	0,16	Sn	0,06			2,45	0,05	0,08		0,19
Pítsur, m. hakkí, Ömmu-	8,32			0,03			1,69		0,06		
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	6,71	0,11		0,04			1,13		0,09		0,21
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>											
Franskar kartöflur, djúpsteiktar	27,32	0,02					2,83				
Franskar kartöflur, frystar	11,62	0,02					0,30				
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	1,36	Sn		0,10	0,02		0,86	0,02	0,09		
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	15,41	0,11		0,28		0,01	1,11		0,18		0,36
Rækjur, djúpsteiktar	39,60	0,02		0,01			4,83		0,33		0,27
Ýsa, djúpst. bitar með raspi	29,46	0,02		0,07			3,40		0,49		0,99

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

		Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Egg</b>												
72	Hæneuegg	4	9,5	35,1	0,9	42,3	19,3	16,20	3,08	2,31	0,16	2,3
73	Svartfuglsegg	5	14,1	32,5	0,2	54,7	9,0	2,20	6,84	6,66	0,04	3,5
<b>Fiskur</b>												
77	Lax, eldislax	5	14,6	21,2	0,3	53,2	16,5	3,28	13,25	12,50	0,00	8,7
78	Silungur, eldissilungur	10	12,2	20,8	0,8	51,2	19,9	3,75	16,19	15,29	0,00	7,3
76	Síld, kryddsíld, marineruð, niðurl	6	8,6	26,0	2,2	53,9	14,0	2,66	11,38	10,50	0,00	3,7
79	Porskalýsi	5	98,5	20,0	0,8	44,9	28,5	4,17	24,29	23,30	0,00	5,9
<b>Bökunarvörur</b>												
80	Heilhvaitbrauð	6	2,3	30,7	6,0	29,3	31,6	28,26	3,36	0,00	0,70	1,7
39	Heilhvaithorn (Croissant)	6	23,0	41,3	8,3	31,0	17,7	15,98	1,75	0,00	0,37	1,3
38	Hjónabandsæla	6	17,0	37,6	6,7	39,3	14,5	11,47	3,04	0,20	0,57	1,4
34	Jólakaka	6	16,4	38,7	12,0	31,6	12,9	10,27	2,63	0,18	1,24	3,5
31	Kleinhringir	6	17,4	19,4	31,8	32,8	15,2	13,50	1,65	0,05	0,00	1,0
32	Kleinur	6	16,1	25,9	33,3	34,1	5,7	4,98	0,76	0,00	0,00	1,0
37	Möndlukaka	6	9,8	34,3	11,4	33,5	15,3	11,30	3,95	0,31	2,02	3,6
36	Snúðar með súkkulaði	6	4,9	36,6	11,6	28,6	18,7	15,44	3,21	0,36	1,58	3,0
33	Súkkulaðikaka	4	21,5	54,1	8,3	24,8	8,9	6,77	2,15	0,10	1,17	2,7
30	Vinarbrauð	6	23,5	38,3	5,4	42,6	12,8	10,48	2,32	0,04	0,00	1,0
35	Vinarterta	6	22,5	42,2	11,3	30,4	11,6	8,65	2,92	0,31	1,29	3,5
<b>Kex</b>												
28	Hafrakex, Haust+McVites	5	18,1	30,2	28,0	34,3	6,5	6,29	0,17	0,00	0,04	1,0
27	Kremkex, Frón	5	22,0	68,5	10,8	10,1	5,8	5,55	0,29	0,12	0,88	3,9
26	Matarkex	5	12,4	44,3	12,0	23,6	17,3	15,91	1,36	0,13	0,15	2,6
29	Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	6	26,0	48,8	5,7	35,6	8,9	8,26	0,61	0,00	0,00	1,1

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96.

	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Egg</b>											
Hænu egg	0,45	0,07	0,01	0,48	Sn	24,84	0,32	8,49			
Svartfuglsegg	0,47	0,08	0,02	0,51	0,02	22,78	0,43	7,73	0,03	0,03	
<b>Fiskur</b>											
Lax, eldislax	0,36	0,05	0,05	5,32	0,06	12,32		2,28	0,11	0,03	
Silungur, eldissilungur	0,35	0,05	0,05	5,11	0,06	12,51		1,85	0,10		
Sild, kryddsil, marineruð, niðurl,	0,40	0,13	0,11	7,22	0,09	14,93	0,54	1,68	0,14		
Porskalýsi	0,35	0,05	0,04	3,88	0,10	11,15	0,52	3,12	0,08		
<b>Bökunarvörur</b>											
Heilheiti brauð	0,13	0,09	0,72	2,60	0,02	17,46	0,38	6,97	Sn	0,55	0,24
Heilheiti horn (Croissant)	0,41	0,12	0,47	1,82	0,01	29,21	0,27	7,16	0,89	0,51	0,12
Hjónabandsæla	0,35	0,05	0,25	1,81	0,01	27,56	0,27	5,73	0,84	0,33	0,14
Jólataka	0,68	0,33	1,98	5,78	0,04	18,80	0,69	7,09	1,96	0,77	0,13
Kleinhringir	0,39	0,09	0,23	0,17		7,99	0,07	9,20	0,64	0,34	0,17
Kleinur	0,15	0,15	0,58	1,74	0,02	11,60	0,18	9,78	0,92	0,46	0,14
Möndlukaka	0,56	0,25	1,24	5,00	0,03	17,33	0,60	6,13	1,85	0,73	0,15
Snúðar með súkkulaði	0,59	0,27	1,48	4,95	0,03	18,28	0,60	7,01	1,98	0,79	0,17
Súkkulaðikaka	1,17	1,25	12,18	9,00	0,05	18,73	0,55	8,69	1,26	0,49	0,10
Vinarbrauð	0,42	0,14	0,65	1,39	Sn	29,00	0,13	5,34	0,66	0,21	0,12
Vinarterta	0,69	0,68	1,52	6,84	0,08	20,74	0,73	7,49	1,79	0,70	0,11
<b>Kex</b>											
Hafrakex, Haust+McVites	0,33	0,04	0,16	0,44		20,93	0,10	7,30	0,42	0,28	0,13
Kreimkex, Frón	2,87	2,47	23,03	12,89	0,07	15,67	0,41	7,79	1,33	1,38	0,14
Matarakex	1,23	0,87	6,47	7,78	0,09	14,75	0,35	5,97	2,94	3,22	0,24
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	0,60	0,41	2,73	1,67	Sn	30,08	0,17	12,14	0,59	0,14	0,10

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *trans*-ómettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga í TRANSFAIR-verkefniinu.

	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Egg</b>							
Hænuegg		0,31	0,54	0,01	0,07		
Svartfluglsegg				Sn	0,18		
<b>Fiskur</b>							
Lax, eldislax	0,06		0,09	0,06	0,11		
Silungur, eldissilungur	0,07	0,36	0,08	0,07	0,17		
Sild, kryddsild, marineruð, niðurl,	0,07	0,39	0,08	0,07	0,08	1,53	
Porskalýsi	0,02	0,46	0,09	0,06	0,12		
<b>Bökunarvörur</b>							
Heilheittibrauð	0,01	2,03	2,46	0,12	1,10	0,03	0,27
Heilheittihorn (Croissant)		1,10	5,29	0,60	0,87		0,46
Hjónabandsæla	0,01	1,10	4,47	0,38	0,63	0,07	
Jólakaka	0,06	4,35	4,94	0,36	2,14	0,18	
Kleinhringir		0,12	29,59	1,63	0,35	0,05	0,02
Kleinur	0,02	1,12	29,97	1,47	0,69		0,05
Möndlukaka	0,06	4,00	4,67	0,34	2,01	0,27	
Snúðar með súkkulaði	0,06	4,22	4,80	0,34	2,02	0,19	
Súkkulaðikaka	0,10	2,70	3,81	0,33	1,26	0,10	
Vínarbrauð		0,58	4,05	0,46	0,26	0,05	
Vínarterta	0,13	4,06	4,67	0,39	1,94	0,09	
<b>Kex</b>							
Hafrakex, Haust+McVites		0,04	25,15	2,56	0,06	0,15	
Kremkex, Frón	0,10	3,07	5,43	0,02	2,12	0,06	
MatarkeX	0,13	2,73	5,05	0,12	3,93	0,04	
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk			4,78	0,85	0,06		

1. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu.

	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Egg</b>							
Hænu egg	2,55	34,70	4,60		0,45		
Svartfluglegg	1,78	43,32	7,41	0,93	1,28		
<b>Fiskur</b>							
Lax, eldislax	6,09	14,56	4,00	0,83	13,55	13,34	0,81
Silungur, eldissilungur	7,57	16,13	4,02	0,83	12,20	9,94	0,55
Sild, kryddsild, marineruð, niðurl,	5,12	11,20	3,53	0,55	11,28	21,46	0,78
Porskalýsi	6,02	14,70	5,48	0,68	10,15	7,41	0,48
<b>Bökunarvörur</b>							
Heilheittibrauð	0,94	22,21	4,86	0,09	0,89	0,23	0,09
Heilheittihorn (Croissant)	0,44	24,17	5,46		0,73	0,16	
Hjónabandsæla	0,50	32,42	5,19	0,45	0,65	0,02	0,05
Jólataka	1,65	23,35	4,85	0,52	0,82	0,27	0,09
Kleinhringir	0,07	22,71	4,71	4,85	0,41		0,02
Kleinur	0,44	23,40	3,69	6,03	0,45	0,03	0,02
Möndlukaka	1,46	26,16	4,14	0,42	0,95	0,31	0,08
Snúðar með súkkulaði	1,25	21,98	3,72	0,33	0,86	0,31	0,10
Súkkulaðikaka	1,31	17,44	5,05	0,31	0,56	0,06	0,04
Vínarbrauð	0,38	34,05	7,19	0,37	0,56		0,03
Vínarterta	1,83	22,91	4,14	0,38	0,74	0,33	0,08
<b>Kex</b>							
Hafrakex, Haust+McVites	0,07	21,20	6,24	6,63	0,11	Sn	
Kremkex, Frón	1,09	4,68	1,09	0,48	0,91	1,79	0,06
Matarakex	1,90	8,89	1,86	0,66	4,76	5,35	0,21
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	0,17	30,78	4,05	0,40	0,20		



**1. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-fólómettaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96. Fitusýrurnar eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Egg</b>											
Hænu egg	14,86	0,11	0,11	1,05		0,07	0,77		0,11		2,20
Svartfluglegg	0,82	0,15		1,23			0,18		3,18		3,48
<b>Fiskur</b>											
Lax, eldislax	2,32	0,61	0,09	0,26			0,75		4,59	0,13	7,78
Silungur, eldissilungur	2,93	0,53	0,08	0,21			0,90	1,24	5,24		8,81
Sild, kryddsilid, marineruð, niðurl,	1,53	0,32	0,05	0,76			0,88		5,06	0,18	5,26
Porskalýsi	1,79	2,04	0,03	0,31			0,99	0,64	9,26	0,30	13,10
<b>Bökunarvörur</b>											
Heilhveitibrauð	28,22	0,02	0,02				3,36				
Heilhveitihorn (Croissant)	15,98		Sn				1,75				
Hjónabandsæla	11,32		0,15				2,84	0,20			
Jólakaka	9,50	0,06	0,71				2,45	0,15		0,03	
Kleinhringir	13,50						1,60	0,05			
Kleinur	4,97			0,01			0,76				
Möndlukaka	10,59	0,04	0,67				3,64	0,31			
Snúðar með súkkulaði	14,66	0,06	0,72				2,85	0,30		0,06	0,10
Súkkulaðikaka	6,72	0,03	0,02				2,05				
Vínarbrauð	10,47		0,01				2,28	0,04			
Vínarterta	7,87	0,06	0,72				2,61	0,31			
<b>Kex</b>											
Hafrakex, Haust+McVites	6,29		Sn				0,17				
Kremkex, Frón	3,17	0,09	2,29				0,17			0,12	
Matarkeð	11,30	0,08	4,53				1,23			0,13	
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	8,26						0,61				

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Snakk</b>											
7	Kartöfluflögur m. jarðhnetuolíu	35,0	37,7	0,2	48,1	13,3	12,99	0,34	0,00	0,00	0,6
83	Kartöflunasl, skrúfur, Þykkvab.	17,5	37,4	0,7	47,9	12,6	12,38	0,22	0,00	0,00	1,4
85	Poppkorn, tilbúið	25,0	80,8	0,1	9,6	9,1	8,95	0,14	0,00	0,00	0,5
84	Poppkorn, örbylgju-	26,0	22,1	34,8	31,1	10,5	10,30	0,20	0,00	0,00	1,5
<b>Sælgæti</b>											
99	Hraun súkkulaði	39,0	65,3	1,4	29,2	3,3	3,07	0,26	0,00	0,07	0,6
100	Karamellur	7,6	85,4	6,0	6,2	0,8	0,65	0,11	0,00	0,08	1,6
95	Mjólkursúkkulaði, Sírius	37,0	63,6	0,4	32,6	3,1	2,80	0,26	0,01	0,00	1,0
98	Prins pólo	31,5	39,1	27,4	27,5	4,7	4,24	0,48	0,00	0,11	1,2
96	Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	28,5	63,0	0,3	32,7	3,2	2,91	0,24	0,00	0,00	0,8
97	Súkkullíki, bökunarsúkkulaði	30,0	95,3	0,7	2,5	0,8	0,74	0,08	0,00	0,00	0,6
<b>Annað</b>											
94	Súpuduft, grænmetis-	11,4	33,6	41,3	21,1	3,4	2,81	0,54	0,00	0,00	0,6

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96.

	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Snakk</b>											
Kartöfluögur m. jarðhnetuolíu	0,19	0,06	0,72	1,06		31,94	0,10	3,24	0,27	0,05	0,03
Kartöflunasl, skrúfur, Þykkvab.	0,44	0,04	0,53	0,98		31,40	0,08	3,39	0,29	0,05	0,09
Poppkorn, tilbúið	5,40	4,82	41,25	16,72		9,72	0,01	2,62	0,11		0,04
Poppkorn, örbylgju-	0,38	0,07	0,08	0,12		11,05	0,09	9,34	0,40	0,33	0,16
<b>Sælgæti</b>											
Hraun súkkulaði	1,05	0,78	5,69	2,74	0,02	23,52	0,23	30,01	0,80	0,15	0,10
Karamellur	3,22	3,14	38,55	13,22	0,03	10,91	0,13	15,61	0,24	0,06	0,07
Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,59	0,49	0,47	1,65	0,03	25,95	0,30	32,53	0,96	0,18	0,10
Prins póló	0,56	0,41	0,37	1,22	0,04	16,87	0,18	17,98	0,75	0,28	0,13
Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	0,56	0,39	0,34	1,19	0,02	25,71	0,28	33,02	0,94	0,17	0,11
Súkkulíki, bókunarsúkkulaði	2,08	2,70	49,64	18,77		10,18	0,03	11,63	0,17	0,03	0,02
<b>Annað</b>											
Súpuduft, grænmetis-	0,37	0,06	0,03	0,29	0,01	11,35	0,13	18,11	0,88	1,44	0,75

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *trans*-ómettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga í TRANSFAIR-verkefningu.

	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Snakk</b>							
Kartöfluflögur m. jarðhnetuolíu			0,34	0,19	0,02		
Kartöflunasl, skrúfur, þykkvab.			0,06	0,28	0,03	0,02	
Poppkorn, tilbúið			32,80	Sn	0,03		
Poppkorn, örbylgju-		Sn		1,99			
<b>Sælgæti</b>							
Hraun súkkulaði	0,04		1,40				
Karamellur	0,06	0,06	5,79	0,04	0,01		
Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,05		0,24	0,03	0,04		
Prins póló	0,06	0,03	25,87	1,01	0,38		
Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	0,03		0,22	0,03	0,02		
Súkkulíki, bókunarsúkkulaði			0,74				
<b>Annað</b>							
Súpuduft, grænmetis-	Sn	0,02	40,23	0,72	0,28	Sn	

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu.

	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Snakk</b>							
Kartöflufiögur m. jarðhnetuoliu	0,22	39,12	8,62		0,18		
Kartöflunasl, skrúfur, Þykkvab.	0,20	40,22	7,29		0,21		
Poppkorn, tilbúið	0,02	8,50	1,06		0,05		
Poppkorn, örbylgju-	0,04	17,16	5,61	8,19	0,11		
<b>Sælgæti</b>							
Hraun súkkulaði	0,29	24,35	4,54		0,04		
Karamellur	0,12	4,78	0,90	0,39	0,03		
Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,35	27,99	4,18		0,07		
Prins póló	0,18	18,85	4,06	4,31	0,08		
Súkkulaði, fyllt, Núi-Sírius	0,37	27,52	4,75		0,07		
Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	0,03	2,11	0,32				
<b>Annað</b>							
Súpuduft, grænmetis-	0,06	11,53	4,48	4,92	0,14		

1. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af fitusýrum). *cis*-fölmættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefni 1995-96. Fitusýrur eru náhar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

	C 18:2	C 20:2	C 20:3	C 20:4	C 22:2	C 22:4	C 18:3	C 20:3	C 20:5	C 22:3	C 22:6
	n-6	n-6	n-6	n-6	n-6	n-6	n-3	n-3	n-3	n-3	n-3
<b>Snakk</b>											
Kartöflufögur m. jarðhnetuolíu	12,99						0,34				
Kartöflunasi, skrúfur, Þykkvab.	12,38	Sn					0,22				
Poppkorn, tilbúið	8,95						0,14				
Poppkorn, örbylgju-	10,30						0,20				
<b>Sælgæti</b>											
Hraun súkkulaði	3,07				Sn		0,26				
Karamellur	0,65						0,11		Sn		
Mjólkursúkkulaði, Sírius	2,80						0,25		0,01		
Prins póló	4,24						0,48				
Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	2,91						0,24				
Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	0,74						0,08				
<b>Annað</b>											
Súpuđuft, grænmetis-	2,81						0,54				

## **Fitusýrutöflur B**

g fitusýrur á 100g matvæli

## Skýringar við fitusýrutölflur

Skammstafanir	
Mfs	Mettaðar fitusýrur samtals
Trans	<i>trans</i> -ómettaðar fitusýrur samtals
Eófs	<i>cis</i> -eínómettaðar fitusýrur samtals
Fófs	<i>cis</i> -fjölómettaðar fitusýrur samtals
Fófs n-3 langar	n-3 fitusýrur með 20-22 kolefnisatóm.
Konjúg.	Konjúgeraðar fitusýrur samtals <sup>*)</sup>
Sn	Snefill (<0,01 g/100g fitusýrur)
Eyða tákna	að viðkomandi fitusýra hafi ekki verið mælanleg.

<sup>\*)</sup> Tveir toppar voru greindir sem konjúgeraðar fitusýrur: C18:2 conj A og C18:2 conj B. C18:2 conj A er væntanlega C18:2 c 9, t 11 og/eða C18:2 t 9, c 11. C18:2 conj B er væntanlega C18:2 c 10, t 12.

### Um einstakar fitusýrur

Í töflunum var ekki pláss til að skilgreina stöðu tvíbindinga fyrir einstakar *cis*-fjölómettaðar fitusýrur. Um er að ræða sömu fitusýrur og koma fram í viðauka I, 4. töflu.

Í töflunum vantar fitusýrurnar C2:0, C4:0, C6:0, C18:4 og C22:5 þar sem þær voru ekki ákvarðaðar í TRANSFAIR-verkefninu. Þessar fitusýrur koma því fram sem *Ekkí greint* í töflunum. Þegar gildi fyrir fitusýrur voru skráðar í ISGEM-gagnagrunninn þurfti að umreikna niðurstöður úr TRANSFAIR verkefninu fyrir mjólkurvörur og fisk og taka gildi fyrir stuttu fitusýrurnar og C22:5 úr öðrum heimildum.

Í töflunum koma ekki fram eftirfarandi fitusýrur þótt þær hafi verið ákvarðaðar í verkefninu:

C24:0  
C25:0  
C26:0  
C17 iso  
C17 anteiso  
C14:1 c9 / 15:0

Magn þessara fitusýra var nær alltaf mjög lítið borið saman við aðrar fitusýrur.

C14:1 c 9 / C15:0 er reiknuð með mettuðum fitusýrum. Konjúgeraðar fitusýrur eru ekki taldar með *trans*-ómettuðum fitusýrum eða *cis*-fjölómettuðum fitusýrum.



2. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g af matvæli). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvællum í TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Nr.	Fæðutegund	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Jurtaoliur</b>												
16	Hálfhert jurtaolia	1	98,5	19,1	13,6	58,4	6,0	5,64	0,34	0,09	0,00	1,4
17	Hálfhert sojaolia	1	98,5	16,8	3,2	23,8	53,8	47,46	6,30	0,00	0,00	0,3
23	Maisolia	3	100,0	13,1	1,9	32,7	52,3	50,98	1,34	0,05	0,00	0,8
21	Sojaolia	3	97,5	14,9	0,4	23,1	59,3	52,99	6,27	0,00	0,00	0,3
22	Sólblómaolia	3	99,0	12,3	0,3	23,1	65,2	63,60	1,61	0,00	0,00	0,3
<b>Djúpsteikingafeiti</b>												
18	Hafmín djúpsteikingafeiti	2	99,0	35,4	25,1	18,7	0,7	0,38	0,31	0,31	0,65	2,3
20	KEA djúpsteikingafeiti	5	99,5	20,8	38,2	33,5	3,6	3,33	0,25	0,00	0,00	1,7
19	Palmín djúpsteikingafeiti	3	95,0	72,7	10,5	7,1	0,3	0,28	0,00	0,00	0,00	1,2
<b>Smjörlíki</b>												
15	Akra fljótandi smjörlíki	5	82,0	8,3	0,2	47,2	26,0	19,16	6,80	0,11	0,00	0,2
9	Akra smjörlíki	5	82,5	30,5	12,9	18,2	11,8	10,47	1,36	0,04	0,04	0,5
11	Flóru smjörlíki	5	81,0	35,4	10,5	14,9	11,1	9,69	1,42	0,11	0,16	1,3
12	Hrærismjörlíki	5	78,0	23,3	10,4	20,6	8,0	5,38	2,61	0,06	1,60	1,0
8	Jurtasmjörlíki	2	81,5	29,6	17,6	19,5	11,0	9,84	1,16	0,00	0,00	0,2
10	Kjarna smjörlíki	5	79,5	21,6	19,4	23,1	4,2	2,88	1,27	0,10	0,48	0,4
6	Ljóma smjörlíki	5	76,5	27,5	14,4	16,8	7,8	6,77	1,01	0,14	0,00	1,3
14	Stóreldhúsasmjörlíki	5	80,5	26,3	12,0	17,0	5,7	4,19	1,54	0,07	0,87	1,7
13	Súperrúlla	5	78,0	29,6	3,4	31,3	8,9	7,08	1,84	0,01	0,00	0,2
<b>Borðsmjörlíki</b>												
4	Létta, 40%	6	40,5	11,6	5,4	10,2	13,0	11,68	1,32	0,00	0,00	0,2
5	Sólblóma, 40%	6	39,5	6,5	5,0	11,0	17,9	17,48	0,39	0,00	0,00	0,1
3	Sólblóma, 65%	6	64,5	14,8	10,5	17,5	20,5	20,23	0,26	0,00	0,00	0,2

2. tafla. Fitusýnur í matvællum (g í 100 g af matvæli). Mettaðar fitusýnur. Niðurstöður fitusýnugreininga á íslenskum matvællum í TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96.

Fæðutegund	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Jurtaolíur</b>											
Hálfhert jurtaolía	0,15	0,03	0,09	0,27		11,91	0,09	5,47	0,64	0,25	0,14
Hálfhert sojaolía	0,11	0,01	0,01	0,07		9,86	0,11	5,63	0,46	0,34	0,10
Maisolía	0,29	0,04	Sn	0,03		9,39	0,06	1,81	0,75	0,32	0,24
Sojaolía	0,12	Sn	Sn	0,06		9,89	0,09	3,77	0,46	0,36	0,12
Sólblómaolía	0,14	0,02	Sn	0,06		6,83	0,06	3,72	0,51	0,64	0,22
<b>Djúpsteikingafeiti</b>											
Hafmín djúpsteikingafeiti	0,14	0,02	0,11	7,14	0,08	12,85	0,44	5,63	3,67	4,42	0,27
KEA djúpsteikingafeiti	0,14	0,04	0,19	0,17		10,48	0,10	8,87	0,35	0,34	0,09
Palmin djúpsteikingafeiti	4,43	4,08	34,01	13,02		8,96	0,03	7,81	0,16	0,10	0,05
<b>Smjörlíki</b>											
Akra fljótandi smjörlíki	0,09	0,01	0,07	0,07		4,37	0,05	2,19	0,56	0,68	0,11
Akra smjörlíki	1,04	0,89	7,32	4,90		8,87	0,17	4,45	1,20	1,39	0,10
Flóru smjörlíki	1,19	1,07	8,75	6,44	0,07	9,73	0,21	4,07	1,75	1,79	0,12
Hraerismjörlíki	0,08	0,01	0,10	3,66	0,03	11,90	0,50	4,66	1,18	0,57	0,10
Jurtasmjörlíki	1,20	1,01	8,26	3,84		8,43	0,11	5,62	0,50	0,51	0,05
Kjarna smjörlíki	0,42	0,33	2,70	2,54	0,01	7,91	0,24	6,04	0,79	0,35	0,09
Ljóma smjörlíki	0,53	0,41	3,41	5,44		9,26	0,24	3,44	1,99	2,32	0,15
Stórelhúsasmjörlíki	0,22	0,13	0,97	4,23	0,03	12,34	0,49	5,02	1,39	0,81	0,10
Súpernúlla	0,10	0,02	0,24	0,65		24,13	0,07	3,83	0,31	0,09	0,05
<b>Borðsmjörlíki</b>											
Létta, 40%	0,42	0,35	2,89	1,14	Sn	4,18	0,03	2,21	0,16	0,14	0,04
Sólblóma, 40%	0,10	0,05	0,29	0,15		3,24	0,03	2,17	0,17	0,21	0,06
Sólblóma, 65%	0,45	0,36	2,77	1,16		5,48	0,04	3,90	0,26	0,29	0,09

2. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g matvæli). Trans-fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Fæðutegund	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Jurtaoliur</b>							
Hálfhert jurtaolla		0,08	9,68	3,64	0,23		
Hálfhert sojaolla			2,43	0,44	0,37		
Maisolla			0,04	1,60	0,15	0,13	
Sojaolla			0,02	0,22	0,16		
Sólblómaolla			Sn	0,28	0,02		
<b>Djúpsteikingafeiti</b>							
Hafmín djúpsteikingafeiti	0,17	3,38	7,16	0,08	6,53	0,12	7,63
KEA djúpsteikingafeiti		0,01	36,80	1,39	0,04		
Palmin djúpsteikingafeiti		0,04	10,25	0,18			
<b>Smjörliki</b>							
Akra fljótandi smjörliki	0,04	0,96	7,75	0,03	0,17	Sn	2,06
Akra smjörliki	0,07	1,58	3,23	0,48	1,63	0,04	2,71
Flóru smjörliki	0,05	3,33	4,05	0,29	2,57	0,06	0,40
Hrærismjörliki	0,02	0,36	15,29	0,13	2,34	Sn	0,57
Jurtasmjörliki		1,40	16,12	0,86	0,50		0,10
Kjarna smjörliki	0,09	1,92	4,00	0,71	1,06	0,07	4,55
Ljóma smjörliki	0,06	3,32	4,95	0,36	3,38	0,06	1,03
Stóreldhúsasmjörliki			3,12	0,10	2,47		
Súperúlla				0,28	0,01		
<b>Borðsmjörliki</b>							
Létta, 40%		0,01	4,95	0,36	0,04		
Sólblóma, 40%			4,57	0,38	0,01		
Sólblóma, 65%		0,02	9,74	0,70	0,02		

2. tafla. Fitusýrur í matvællum (g í 100 g matvæli). Einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96.

Fæðuteigund	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Jurtaoliur</b>							
Hálfhert jurtaolia	0,18	44,70	5,73	6,75	0,90	0,13	
Hálfhert sojaolia	0,08	19,29	2,78	1,20	0,49		
Maisolia	0,09	28,23	3,83	0,03	0,55		
Sojaolia	0,07	17,02	5,75		0,30		
Sólblómaolia	0,09	17,64	5,21		0,15		
<b>Djúpsteikingafeiti</b>							
Hafmín djúpsteikingafeiti	1,67	4,09	1,09	0,65	4,59	6,58	
KEA djúpsteikingafeiti	0,04	18,58	4,98	9,84	0,10		
Palmin djúpsteikingafeiti	0,01	4,28	1,80	1,05			
<b>Smjörliki</b>							
Akra fjótandi smjörliki	0,14	38,12	5,43	2,09	1,10	0,33	
Akra smjörliki	0,64	9,59	1,52	2,18	1,82	2,45	
Flóru smjörliki	0,97	6,44	1,77	0,51	2,23	2,97	
Hrærismjörliki	1,03	14,75	3,64	0,43	0,69	0,09	
Jurtasmjörliki	0,23	11,50	2,45	4,06	0,64	0,60	
Kjarna smjörliki	0,43	19,75	2,41		0,48	Sn	
Ljóma smjörliki	1,17	5,62	1,06	0,58	3,56	4,82	
Stóreldhúsasmjörliki	1,05	12,80	2,36	0,08	0,73		
Súperrúlla	0,10	23,60	5,82	1,44	0,29	0,05	
<b>Borðsmjörliki</b>							
Létta, 40%	0,02	7,50	1,04	1,58	0,08		
Sólblóma, 40%	0,02	8,33	1,13	1,43	0,05		
Sólblóma, 65%	0,03	12,69	3,33	1,37	0,05	0,01	

**2. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). *cis*-fjölómettaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96. Fitusýrurnar eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

Fæðuteigund	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Jurtaoliur</b>											
Hálfhert jurtaolia	5,64						0,25			0,09	
Hálfhert sojaolia	47,43	0,03					6,30				
Maisolia	50,98	Sn					1,29	0,05			
Sojaolia	52,96	0,03	Sn				6,27				
Sólblómaolia	63,60						1,61				
<b>Djúpsteikingafeiti</b>											
Hafmín djúpsteikingafeiti	0,38									0,31	
KEA djúpsteikingafeiti	3,33						0,25				
Palmin djúpsteikingafeiti	0,28										
<b>Smjörliki</b>											
Akra fljótandi smjörliki	19,11	0,05								0,11	
Akra smjörliki	10,47						6,69			0,04	
Flöru smjörliki	9,69						1,32			0,11	
Hraerismjörliki	5,35		0,03				1,31			0,06	
Jurtasmjörliki	9,84						2,55				
Kjarna smjörliki	2,88		Sn				1,16			0,05	
Ljóma smjörliki	6,77						1,17	0,05		0,14	
Stóreldhúsasmjörliki	4,16		0,03				0,87			0,07	
Súperrúlla	7,08						1,47			0,01	
<b>Borðsmjörliki</b>											
Létta, 40%	11,68	Sn					1,32				
Sólblóma, 40%	17,48						0,39				
Sólblóma, 65%	20,23						0,26				

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Nr.	Fæðutegund	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Mjólkurvörur</b>												
24	Nýmjólk, sumar	5	4,0	1,7	0,2	0,9	0,1	0,03	0,02	0,00	0,04	0,1
25	Nýmjólk, vetur	5	3,8	2,1	0,1	0,8	0,1	0,03	0,02	0,00	0,02	0,1
42	Ostur, Gouda, 26% fita	6	25,0	13,8	0,7	4,5	0,4	0,22	0,18	0,05	0,13	0,8
1	Smjör	5	81,5	42,7	3,1	21,1	1,5	0,83	0,63	0,10	0,57	2,4
2	Smjörvi	4	80,5	35,4	1,7	17,2	13,8	11,82	1,96	0,06	0,36	1,7
<b>Ís</b>												
43	Jurtals, Kjörís+MS	6	9,7	2,6	1,7	2,2	1,6	1,39	0,16	0,00	0,00	0,1
44	Jurtals, vélarís, Kjörís	5	6,5	5,1	0,0	0,4	0,1	0,09	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Kjöt og dýrafita</b>												
58	Folaldahakk	5	12,7	4,9	0,1	3,6	2,5	0,62	1,92	0,06	0,00	0,3
57	Folaldainnanlæri	8	2,1	0,7	0,0	0,5	0,3	0,13	0,13	0,01	0,00	0,1
59	Kjúklíngar, með skinni	10	12,4	3,3	0,2	4,1	2,1	1,84	0,21	0,08	0,01	0,2
45	Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitus	10	2,7	0,8	0,1	0,7	0,1	0,09	0,05	0,01	0,02	0,1
47	Lambakótiletur	10	28,0	13,4	1,4	9,0	0,8	0,43	0,35	0,02	0,32	0,7
46	Lambalæri	10	7,3	3,0	0,3	2,5	0,3	0,18	0,12	0,03	0,07	0,2
50	Nautgripahakk, 12-16% fita	5	13,8	5,8	0,4	6,2	0,3	0,17	0,08	0,01	0,06	0,3
55	Skinkuefni, Brautarholt	10	5,2	1,8	0,0	2,2	0,4	0,29	0,10	0,05	0,01	0,1
60	Svartfugl, sviðinn, með skinni	6	26,5	8,1	0,2	11,6	1,3	0,49	0,84	0,68	0,00	0,9
41	Svínafeiti	4	100,0	49,4	0,5	36,8	12,2	10,64	1,51	0,60	0,10	1,6
54	Svinakótiletur, ýmsir framl.	8	17,2	6,9	0,1	5,1	1,0	0,91	0,09	0,03	0,01	0,3
56	Svinakótiletur, Brautarholt	10	19,7	7,7	0,2	8,1	1,5	1,08	0,43	0,21	0,07	0,5
40	Tólg	4	100,0	52,9	6,1	31,9	3,1	1,66	1,45	0,02	1,18	2,9
49	Ungnautahakk, 8-12% fita	9	8,3	3,9	0,3	2,8	0,2	0,11	0,07	0,01	0,04	0,2
52	Ungneytaframhryggssneiðar	10	13,0	6,4	0,5	4,1	0,3	0,16	0,11	0,01	0,05	0,4
51	Ungneytainnanlæri	9	2,0	0,7	0,1	0,6	0,1	0,05	0,03	0,00	0,01	0,1
48	Ærkjöt, innralæri	10	4,5	1,6	0,1	1,6	0,2	0,15	0,09	0,03	0,02	0,1

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

Fæðuteigund	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Mjólkurvörur</b>											
Nýmjólk, sumar	0,04	0,07	0,09	0,31	0,01	0,74	0,01	0,38	0,01	0,00	0,00
Nýmjólk, vetur	0,05	0,10	0,12	0,41	0,01	0,99	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00
Ostur, Gouda, 26% fita	0,34	0,70	0,83	2,75	0,07	6,57	0,16	1,72	0,05	0,02	0,00
Smjör	0,81	1,93	2,31	7,76		19,44	0,51	8,12	0,17	0,08	0,03
Smjörvi	0,64	1,54	1,89	6,19		17,64	0,37	5,57	0,22	0,12	0,02
<b>Ís</b>											
Jurtais, Kjörís+MS	0,07	0,05	0,41	0,16	0,00	0,79	0,01	1,05	0,05	0,03	0,01
Jurtais, vélarís, Kjörís	0,30	0,28	2,38	0,94	Sn	0,68	0,00	0,54	0,01	0,00	
<b>Kjöt og dýrafita</b>											
Folaldahakk	0,05	0,10	0,25	0,76	0,02	2,96	0,09	0,50	0,01		
Folaldainnanlæri	0,01	0,01	0,02	0,06	0,00	0,39	0,03	0,12	0,00	0,00	
Kjúklingar, með skinni	0,04	0,01	0,00	0,12	0,00	2,39		0,61	0,02	0,00	
Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitusnyr	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,40	0,05	0,26	0,00	0,01	
Lambakótilettur	0,09	0,08	0,10	1,47	0,07	6,22	0,35	4,47	0,06	0,05	
Lambalæri	0,02	0,02	0,02	0,29	0,01	1,40	0,11	0,94	0,01	0,02	
Nautgripahakk, 12-16% fita	0,04	0,01	0,01	0,39	0,02	3,21	0,20	1,54	0,02	Sn	
Skinkuefni, Brautarholt	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	1,01	0,04	0,55	0,01	0,00	
Svartfugl, sviðinn, með skinni	0,09	0,03	0,02	0,72	0,02	4,92	0,17	1,77	0,04	0,00	
Svínafeiti	0,36	0,16	0,10	1,64	0,01	28,07	0,46	18,05	0,24		
Svínakótilettur, ýmsir framl.	0,07	0,02	0,02	0,35	0,00	4,56	0,06	1,76	0,03		
Svínakótilettur, Brautarholt	0,06	0,03	0,02	0,28	0,01	4,32	0,15	2,59	0,04	0,01	
Tólg	0,34	0,35	0,43	5,33	0,26	21,89	1,46	21,05	0,27	0,17	
Ungnautahakk, 8-12% fita	0,02	0,00	0,01	0,23	0,03	1,87	0,15	1,31	0,01	0,00	
Ungneytaframhryggssneiðar	0,04	0,01	0,01	0,36	0,04	2,99	0,24	2,34	0,03	0,00	
Ungneytainnanlæri	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,37	0,03	0,22	0,00	0,00	
Ærkjöt, innralæri	0,02	0,01	0,00	0,06	0,01	0,80	0,07	0,55	0,00	0,01	

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Trans-fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Fæðutegund	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Mjólkurvörur</b>							
Nýmjólk, sumar	0,02	0,01	0,10	0,03	0,00		
Nýmjólk, vetur	0,02	0,02	0,06	0,02			
Ostur, Gouda, 26% fita	0,11	0,08	0,40	0,09	0,05		
Smjör	0,33	0,39	1,78	0,50	0,09	0,02	
Smjörvi	0,22	0,26	0,93	0,27	0,03		
<b>Ís</b>							
Jurtais, Kjörís+MS		0,01	1,61	0,09	0,01		
Jurtais, vélarís, Kjörís			0,04	Sn			
<b>Kjöt og dýrafita</b>							
Folaldahakk	0,01		0,02	0,01	0,01		
Folaldainnanlæri	0,00		0,01	0,00	0,00		0,00
Kjúklingar, með skinni	0,00	0,03	0,07	0,00	0,05		
Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitus	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	
Lambakótiletur	0,08	0,06	1,04	0,18	0,02	0,02	
Lambalæri	0,02	0,03	0,20	0,04	0,00	0,00	
Nautgripahakk, 12-16% fita	0,02	0,06	0,19	0,08	0,02	0,00	
Skinkuefni, Brautarholt	0,00		0,02	0,01	0,01	0,00	
Svarfugl, sviðinn, með skinni	0,02		0,04	0,01	0,11	0,00	
Svínafeiti			0,34	0,02	0,12		
Svinakótiletur, ýmsir framl.			0,05	0,00	0,03		
Svinakótiletur, Brautarholt	0,01		0,07	0,04	0,04	0,01	
Tólg	0,29	0,57	4,33	0,79	0,06	0,09	
Ungnautahakk, 8-12% fita	0,03	0,05	0,17	0,04	0,01	0,00	
Ungneytaframhryggssneiðar	0,04	0,04	0,27	0,09	0,01	0,00	
Ungneytainnanlæri	0,00	0,01	0,03	0,01	0,00	0,00	
Ærkjöt, innralæri	0,01	0,02	0,07	0,02	0,00	0,00	



2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefnum 1995-96.

Fæðuteigund	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Mjólkurvörur</b>							
Nýmjólk, sumar	0,04	0,76	0,10	0,01	0,00		
Nýmjólk, vetur	0,05	0,57	0,10	0,03	0,01		
Ostur, Gouda, 26% fita	0,36	3,30	0,65	0,16	0,03	0,01	
Smjör	1,28	16,15	2,86	0,73	0,09		
Smjörvi	0,90	13,78	1,98	0,42	0,15		
<b>Ís</b>							
Jurtais, Kjörís+MS	0,01	1,47	0,29	0,39	0,02		
Jurtais, vélarís, Kjörís	0,00	0,35	0,05		0,00		
<b>Kjöt og dýrafita</b>							
Folaldahakk	0,73	2,38	0,46		0,03		
Folaldainnanlæri	0,06	0,37	0,07		0,00		
Kjúklingar, með skinni	0,53	2,85	0,62		0,10	0,03	
Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitus	0,02	0,57	0,08	0,02	0,00		
Lambakótiletur	0,31	7,18	1,13	0,33	0,02		
Lambalæri	0,10	1,98	0,36	0,08	0,01		
Nautgripahakk, 12-16% fita	0,66	3,94	1,29	0,21	0,05		
Skinkeufni, Brautarholt	0,13	1,67	0,38		0,04	0,00	
Svartfugl, sviðinn, með skinni	1,07	5,52	1,35	0,10	1,42	2,03	0,06
Svínafeti	1,85	27,42	6,47		1,00	0,08	
Svínakótiletur, ýmsir framl.	0,43	3,81	0,72		0,11	0,01	
Svínakótiletur, Brautarholt	0,45	6,10	1,37		0,20	0,01	
Tólg	1,10	25,12	4,22	1,39	0,09		
Ungnautahakk, 8-12% fita	0,23	2,05	0,44	0,09	0,01		
Ungneytaframhryggssneiðar	0,29	2,93	0,68	0,15	0,02		
Ungneytainnanlæri	0,04	0,45	0,10	0,02	0,00		
Ærkjöt, innralæri	0,05	1,21	0,35	0,03	0,00		

**2. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). *cis*-fjólómettaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96. Fitusýrurnar eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

Fæðutegund	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Mjólkurvörur</b>											
Nýmjólk, sumar	0,03	0,00	Sn	0,00	0,00		0,02		0,00		
Nýmjólk, vetur	0,03	0,00		0,00	0,00		0,02		0,00		
Ostur, Gouda, 26% fita	0,20	0,01		0,00	0,01		0,13		0,02		0,03
Smjör	0,78			0,02	0,03		0,53		0,06		0,04
Smjörvi	11,79	Sn		0,01	0,02		1,90		0,06		
<b>Ís</b>											
Jurtais, Kjörís+MS	1,39						0,16				
Jurtais, vélarís, Kjörís	0,09						0,00				
<b>Kjöt og dýrafita</b>											
Folaldahakk	0,58	0,01	0,01	0,02			1,86	0,05	0,01		
Folaldainnanlæri	0,12	0,00	0,00	0,01			0,12	0,00	0,01		0,00
Kjuklingar, með skinni	1,79	0,01	0,01	0,03		0,00	0,13		0,03		0,05
Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitus	0,07		0,00	0,02			0,04	0,00	0,01		0,00
Lambakótiletur	0,41	0,00	Sn	0,02			0,33		0,02		
Lambalæri	0,15	0,00	0,00	0,03			0,09		0,02		0,01
Nautgripahakk, 12-16% fita	0,16	Sn	0,00	0,01			0,07		0,01		
Skinkuefni, Brautarholt	0,25	0,01	0,01	0,02			0,05	0,00	0,02		0,03
Svartfugl, sviðinn, með skinni	0,41	0,04	Sn	0,04			0,16		0,24	0,01	0,43
Svínafæti	10,15	0,33	0,05	0,09		0,02	0,91	0,07	0,11		0,42
Svínakótiletur, ýmsir framl.	0,88	0,02	0,00	0,01			0,06	0,01	0,01		0,01
Svínakótiletur, Brautarholt	1,01	0,03	0,01	0,03			0,22	0,02	0,05		0,14
Tólg	1,63			0,03			1,43				0,02
Ungnautahakk, 8-12% fita	0,10	0,00	0,00	0,01	0,00		0,06		0,01		
Ungneytaframhryggssneiðar	0,15	Sn	0,00	0,01			0,10	0,00	0,01		0,00
Ungneytainnanlæri	0,04		0,00	0,01			0,03	0,00	0,00		0,00
Ærkjöt, innralæri	0,12		0,00	0,03			0,06		0,02		0,01

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

Nr.	Fæðutegund	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
	<b>Lifur</b>											
69	Lambalifur	10	5,2	2,2	0,3	1,1	0,8	0,42	0,41	0,26	0,05	0,3
70	Svínalifur	6	2,8	1,2	0,0	0,4	0,7	0,51	0,14	0,13	0,00	0,1
	<b>Unnar kjötvörur</b>											
61	Blóðmör, ósoðinn	6	30,5	16,2	1,8	8,2	0,8	0,49	0,34	0,01	0,30	1,0
64	Kindabjúgu	6	21,0	10,0	1,1	7,4	0,7	0,44	0,29	0,02	0,21	0,6
66	Kindakæfa	5	21,0	10,3	1,0	7,1	0,6	0,30	0,26	0,01	0,23	0,7
63	Kjöffars	5	15,2	7,0	0,5	5,5	0,7	0,53	0,16	0,02	0,11	0,5
67	Lifrankæfa	6	26,5	9,1	0,3	10,3	1,8	1,54	0,21	0,08	0,04	0,5
68	Lifrapylsa, soðin	6	26,5	13,8	1,6	6,8	0,9	0,50	0,37	0,06	0,25	0,8
53	Skinka, ýmsir framl.	11	2,7	0,8	0,0	1,0	0,2	0,18	0,03	0,02	0,00	0,0
65	Spægipylsa	9	41,0	15,3	0,3	16,9	3,0	2,57	0,39	0,11	0,08	0,9
71	Svið, soðin	10	23,0	9,1	0,9	9,4	0,8	0,46	0,31	0,05	0,27	0,6
62	Vínarpylsur	7	19,5	8,0	0,5	7,9	1,2	0,90	0,25	0,07	0,12	0,5
	<b>Réttir</b>											
91	Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	6	7,4	2,2	1,0	2,1	0,8	0,61	0,21	0,00	0,09	0,2
86	Lasagne, 1944 réttur frá SS	5	5,2	2,2	0,4	1,8	0,3	0,23	0,04	0,00	0,03	0,1
89	Pítsur frá pítsustöðum	7	10,9	3,8	0,1	3,7	1,6	1,35	0,26	0,03	0,04	0,2
88	Pítsur, m. hakkli, Ömmu-	6	6,6	2,9	0,3	1,7	0,6	0,48	0,10	0,00	0,05	0,2
87	Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	6	8,9	3,6	0,3	2,6	0,6	0,49	0,11	0,03	0,04	0,2
	<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>											
81	Franskar kartöflur, djúpsteiktar	8	14,5	2,6	2,2	4,8	4,2	3,81	0,39	0,00	0,00	0,2
82	Franskar kartöflur, frystar	5	6,0	2,2	0,0	2,7	0,7	0,65	0,02	0,00	0,00	0,1
90	Hamborgarar, steiktir, án brauðs	7	14,2	6,8	0,5	5,3	0,3	0,19	0,13	0,01	0,06	0,5
92	Kjúklíngabitar, djúpsteiktir	5	16,1	4,3	1,1	5,9	2,5	2,22	0,23	0,08	0,01	0,3
93	Rækjur, djúpsteiktar	6	23,0	3,5	1,1	7,1	9,9	8,68	1,19	0,13	0,00	0,3
75	Ýsa, djúpst, bitar með raspi	6	11,2	1,6	0,8	3,9	3,4	2,91	0,48	0,15	0,00	0,1

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefniinu 1995-96.

Fæðutegund	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Lifur</b>											
Lambalifur	0,03	0,00	0,01	0,05	0,01	0,83	0,06	1,08	0,01	0,02	0,03
Svinalifur	0,00		0,00	0,01	0,00	0,46	0,03	0,68	0,01	0,01	0,02
<b>Unnar kjötvörur</b>											
Blóðmör, ósoðinn	0,09	0,09	0,09	1,41		6,32	0,45	7,35	0,08	0,04	
Kindabjúgu	0,08	0,06	0,06	0,94		4,63	0,30	3,61	0,04	0,03	
Kindakæfa	0,08	0,07	0,07	1,09		4,75	0,30	3,54	0,04	0,03	
Kjötfars	0,05	0,03	0,03	0,50		3,50	0,20	2,46	0,03	0,01	
Lifrankæfa	0,10	0,04	0,02	0,39		5,56	0,08	2,72	0,05		0,03
Lifrapylsa, soðin	0,10	0,08	0,08	1,21		5,33	0,37	6,25	0,06	0,04	
Skinka, ýmsir framl.	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,50	0,02	0,24	0,00	0,00	
Spægipylsa	0,14	0,03	0,03	0,63		9,17	0,17	4,80	0,10		0,02
Svið, soðin	0,08	0,05	0,08	0,94	0,05	4,34	0,29	2,81	0,03	0,03	
Vínarpylsur	0,07	0,02	0,03	0,48		4,28	0,20	2,65	0,03	0,01	
<b>Réttir</b>											
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,03	0,01	0,01	0,29	0,01	1,04	0,04	0,44	0,13	0,10	0,01
Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,03	0,05	0,06	0,27	0,01	1,12	0,05	0,54	0,01	0,00	0,00
Pítsur frá pítsustöðum	0,06	0,09	0,11	0,42	0,01	2,04	0,03	0,86	0,03	0,01	0,01
Pítsur, m. hakki, Ömmu-	0,06	0,09	0,12	0,44	0,01	1,39	0,06	0,62	0,03	0,02	0,00
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,07	0,10	0,12	0,47	0,01	1,83	0,02	0,82	0,03	0,01	0,00
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>											
Franskar kartóflur, djúpsteiktar	0,06	0,01	0,01	0,02		1,32	0,01	0,99	0,08	0,04	0,02
Franskar kartóflur, frystar	0,03	0,00	0,02	0,05		1,84	0,01	0,20	0,02	0,00	0,00
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,05	0,01	0,01	0,44	0,03	3,51	0,24	2,20	0,02	0,00	
Kjúklingabitur, djúpsteiktir	0,05	0,01	0,01	0,13	Sn	2,82	0,05	1,03	0,04	0,01	0,01
Rækjur, djúpsteiktar	0,09	0,02	0,02	0,03		2,16	0,02	0,92	0,10	0,07	0,04
Ýsa, djúpst, bitar með raspi	0,04	0,01	0,01	0,01	Sn	0,91	0,01	0,48	0,05	0,03	0,02

2. tafla. Fítusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Trans-fítusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu 1995-96.

Fæðuteigund	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Lifur</b>							
Lamballifur	0,01	0,02	0,17	0,04	0,01	0,01	
Svinalifur	Sn	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	
<b>Unnar kjötvörur</b>							
Blóðmör, ósoðinn	0,09	0,17	1,30	0,16	0,01	0,02	
Kindabjúgu	0,05	0,11	0,73	0,15	0,01	0,01	
Kindakæfa	0,05	0,11	0,78	0,04	0,01	0,02	
Kjötfars	0,03	0,07	0,35	0,02	0,02	0,01	
Lifrankæfa		0,05	0,16	0,01	0,04	Sn	
Lifrapylsa, soðin	0,07	0,14	1,16	0,19	0,00	0,02	
Skinka, ýmsir framl.			0,01	0,00	0,00		
Spægipylsa	0,01		0,25	0,03	0,04		
Svið, soðin	0,04	0,11	0,59	0,18	0,01	0,01	
Vínarpylsur	0,02	0,08	0,31	0,02	0,02	0,01	
<b>Réttir</b>							
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,01	0,23	0,34	0,03	0,20	0,01	0,13
Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,01	0,02	0,28	0,05	0,00		
Pítsur frá pítsustöðum	0,01		0,10	0,02	0,01		
Pítsur, m. hakkí, Ömmu-	0,02	0,05	0,17	0,03	0,03	0,00	0,00
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,02	0,02	0,17	0,02	0,02	0,00	0,00
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>							
Franskar kartöflur, djúpsteiktar		Sn	2,02	0,18	0,04		
Franskar kartöflur, frýstar			0,02	0,01	0,00	0,00	
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,04	0,08	0,25	0,08	0,01	0,00	0,00
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	Sn	0,05	0,90	0,08	0,04	0,00	
Rækjur, djúpsteiktar			0,84	0,20	0,06	0,01	
Ýsa, djúpst, bitar með raspi			0,63	0,17	0,03	0,00	

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Fæðuteigund	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Lifur</b>							
Lambalifur	0,03	0,99	0,03	0,05	0,01	Sn	0,01
Svinalifur	0,02	0,30	0,06	0,01	0,01	0,00	0,02
<b>Unnar kjötvörur</b>							
Blóðmör, ósoðinn	0,23	6,24	1,30	0,36	0,02		
Kindabjúgu	0,34	5,98	0,76	0,25	0,04		
Kindakæfa	0,26	5,82	0,73	0,23	0,02		
Kjötfars	0,32	3,98	0,98	0,16	0,08		
Lifrankæfa	0,62	7,60	1,77		0,31		
Lifrapylsa, soðin	0,20	5,66	0,60	0,30	0,02		
Skinna, ýmsir framl.	0,06	0,74	0,13	0,01	0,02	0,00	
Spægipylsa	1,01	12,84	2,63		0,46		
Svið, soðin	0,44	7,77	0,95	0,24	0,02		
Vínarpylsur	0,47	5,74	1,51		0,15		
<b>Réttir</b>							
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,09	1,41	0,38	0,03	0,10	0,09	0,01
Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,13	1,26	0,24	0,13	0,01		
Pítsur frá pítsustöðum	0,15	2,69	0,77		0,08	0,01	0,00
Pítsur, m. hakkji, Ömmu-	0,11	1,27	0,27	0,05	0,02	0,00	
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,14	1,90	0,41	0,06	0,04		
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>							
Franskar kartöflur, djúpsteiktar	0,04	3,52	0,65	0,48	0,08		
Franskar kartöflur, frýstar	0,01	2,20	0,45		0,01		
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,50	3,63	1,01	0,15	0,03	0,01	
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	0,60	3,98	1,14	0,03	0,12		
Rækjur, djúpsteiktar	0,04	5,18	1,72	0,03	0,13	0,01	0,01
Ýsa, djúpst, bitar með raspi	0,01	2,71	0,76	0,36	0,08	0,01	0,01

**2. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). cis-fjölmættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefni 1995-96. Fitusýrur eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

Fæðutegund	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Lifur</b>											
Lambalifur	0,25	0,00	0,01	0,15		0,01	0,15		0,10		0,16
Svinalifur	0,30	0,01	0,02	0,17	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04		0,09
<b>Unnar kjötvörur</b>					Sn					0,01	
Blódmör, ósoðinn	0,49			0,00			0,33				
Kindabjúgu	0,43	0,00	0,00	0,01			0,27	0,00	0,01		0,01
Kindakæfa	0,29			0,01			0,25	Sn	0,01		
Kjötfars	0,50	0,02	0,00	0,01			0,14	0,00	0,01		0,01
Lifrankæfa	1,45	0,05	0,01	0,03			0,13	0,02	0,02	0,01	0,03
Lifrapylsa, soðin	0,47		0,00	0,03			0,31		0,02		0,04
Skinna, ýmsir framl.	0,16	0,01	0,00	0,01			0,01	0,00	0,01		0,01
Spægipylsa	2,45	0,09	0,00	0,03			0,28	0,03	0,02		0,06
Svið, soðin	0,41		0,00	0,05			0,26	0,00	0,03		0,02
Vínarpylsur	0,85	0,03	0,00	0,02			0,18	0,01	0,02		0,04
<b>Réttir</b>											
Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,61		0,00				0,21			0,00	
Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,23		0,00	0,00			0,04		0,00		
Pítsur frá pítsustöðum	1,32	0,02	Sn	0,01			0,23	0,00	0,01		0,02
Pítsur, m. hakk, Ömmu-	0,48			0,00			0,10		0,00		
Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,48	0,01		0,00			0,08		0,01		0,02
<b>Djúpsteikt / steikt matvæli</b>											
Franskar kartöflur, djúpsteiktar	3,81	0,00					0,39				
Franskar kartöflur, frýstar	0,65	0,00					0,02				
Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,18	Sn		0,01	0,00		0,12	0,00	0,01		0,05
Kjúklingabitar, djúpsteiktir	2,15	0,02	0,01	0,04		0,00	0,15		0,03		0,06
Rækjur, djúpsteiktar	8,68	0,00		0,00			1,06		0,07		0,06
Ýsa, djúpst, bitar með raspi	2,90	0,00		0,01			0,33		0,05		0,10

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Nr.	Fæðutegund	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Egg</b>												
72	Hænuegg	4	9,5	2,6	0,1	3,1	1,4	1,21	0,23	0,17	0,01	0,2
73	Svartfuglsegg	5	14,1	4,1	0,0	7,0	1,1	0,28	0,86	0,84	0,01	0,5
<b>Fiskur</b>												
77	Lax, eldislax	5	14,6	2,6	0,0	6,6	2,1	0,41	1,64	1,55	0,00	1,1
76	Síld, kryddsíld, marineruð, niðurl	6	8,6	2,1	0,2	4,3	1,1	0,21	0,91	0,84	0,00	0,3
78	Silungur, eldissilungur	10	12,2	2,2	0,1	5,4	2,1	0,40	1,71	1,61	0,00	0,8
79	porskalýsi	5	98,5	18,8	0,7	42,2	26,7	3,91	22,80	21,87	0,00	5,5
<b>Bökunarvörur</b>												
80	Heilhveitibrauð	6	2,3	0,5	0,1	0,5	0,6	0,49	0,06	0,00	0,01	0,0
39	Heilhveitihorn (Croissant)	6	23,0	8,3	1,7	6,3	3,6	3,22	0,35	0,00	0,07	0,3
38	Hjónabandsæla	6	17,0	5,8	1,0	6,0	2,2	1,75	0,47	0,03	0,08	0,2
34	Jólakaka	6	16,4	4,7	1,5	3,8	1,6	1,25	0,32	0,02	0,15	0,4
31	Kleinhringir	6	17,4	3,1	5,1	5,3	2,5	2,19	0,27	0,01	0,00	0,2
32	Kleinur	6	16,1	3,5	4,5	4,6	0,8	0,68	0,10	0,00	0,00	0,1
37	Möndlukaka	6	9,8	2,5	0,8	2,5	1,1	0,83	0,29	0,02	0,15	0,3
36	Snúðar með súkkulaði	6	4,9	1,3	0,4	1,0	0,7	0,55	0,11	0,01	0,05	0,1
33	Súkkulaðikaka	4	21,5	9,5	1,5	4,4	1,6	1,19	0,38	0,02	0,21	0,5
30	Vínarbrauð	6	23,5	8,3	1,2	9,2	2,8	2,26	0,50	0,01	0,00	0,2
35	Vínarterta	6	22,5	6,8	1,8	4,9	1,9	1,39	0,47	0,05	0,20	0,6
<b>Kex</b>												
28	Hafrakex, Haust+McVites	5	18,1	5,5	5,1	6,2	1,2	1,15	0,03	0,00	0,01	0,2
27	Kremkex, Frón	5	22,0	12,6	2,0	1,9	1,1	1,02	0,05	0,02	0,16	0,7
26	Matarakex	5	12,4	4,6	1,2	2,5	1,8	1,66	0,14	0,01	0,02	0,3
29	Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	6	26,0	12,5	1,5	9,1	2,3	2,12	0,16	0,00	0,00	0,3



2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Mettaðar fitusýrur. Niðurstóður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

Fæðuteigund	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Egg</b>											
Hæneegg	0,03	0,01	0,00	0,04	Sn	1,83	0,02	0,63			
Svarfuglsegg	0,06	0,01	0,00	0,06	0,00	2,90	0,05	0,98	0,00	0,00	
<b>Fiskur</b>											
Lax, eldislax	0,04	0,01	0,01	0,66	0,01	1,53		0,28	0,01	0,00	
Sild, kryddsild, marineruð, niðurl.	0,03	0,01	0,01	0,58	0,01	1,20	0,04	0,13	0,01		
Silungur, eldissilungur	0,04	0,01	0,01	0,54	0,01	1,32		0,20	0,01		
porskalýsi	0,33	0,05	0,04	3,64	0,09	10,47	0,49	2,93	0,08		
<b>Bökunaryörur</b>											
Heilheittibrauð	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,31	0,01	0,12	0,02	0,01	0,00
Heilheittihorn (Croissant)	0,08	0,02	0,09	0,37	0,00	5,89	0,05	1,44	0,18	0,10	0,02
Hjónabandsæla	0,05	0,01	0,04	0,28	0,00	4,22	0,04	0,88	0,13	0,05	0,02
Jólakaka	0,08	0,04	0,24	0,70	0,00	2,27	0,08	0,86	0,24	0,09	0,02
Kleinhringir	0,06	0,01	0,04	0,03		1,29	0,01	1,49	0,10	0,06	0,03
Kleinur	0,02	0,02	0,08	0,24	0,00	1,58	0,02	1,33	0,13	0,06	0,02
Möndlukaka	0,04	0,02	0,09	0,37	0,00	1,28	0,04	0,45	0,14	0,05	0,01
Snúðar með súkkulaði	0,02	0,01	0,05	0,18	0,00	0,65	0,02	0,25	0,07	0,03	0,01
Súkkulaðikaka	0,21	0,22	2,14	1,58	0,01	3,29	0,10	1,53	0,22	0,09	0,02
Vínarbrauð	0,09	0,03	0,14	0,30	Sn	6,25	0,03	1,15	0,14	0,05	0,03
Vínarterta	0,11	0,11	0,24	1,10	0,01	3,32	0,12	1,20	0,29	0,11	0,02
<b>Kex</b>											
Hafrakex, Haust+McVites	0,06	0,01	0,03	0,08		3,82	0,02	1,33	0,08	0,05	0,02
Kremkex, Frón	0,53	0,45	4,22	2,36	0,01	2,87	0,08	1,43	0,24	0,25	0,03
Matarkex	0,13	0,09	0,68	0,81	0,01	1,54	0,04	0,62	0,31	0,34	0,03
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	0,15	0,11	0,70	0,43	Sn	7,73	0,04	3,12	0,15	0,04	0,03

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Trans-fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Fæðutegund	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Egg</b>							
Hænuegg		0,02	0,04	0,00	0,01		
Svartfuglsegg				Sn	0,02		
<b>Fiskur</b>							
Lax, eldislax	0,01		0,01	0,01	0,01		
Sild, kryddsild, marineruð, niðurl	0,01	0,03	0,01	0,01	0,01	0,12	
Silungur, eldissilungur	0,01	0,04	0,01	0,01	0,02		
porskalýsi	0,02	0,43	0,08	0,06	0,11		
<b>Bökunarvörur</b>							
Heilhvítbrauð	0,00	0,04	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00
Heilhvítthorn (Croissant)		0,22	1,07	0,12	0,18		0,09
Hjónabandsæla	0,00	0,17	0,68	0,06	0,10	0,01	
Jólaþakka	0,01	0,53	0,60	0,04	0,26	0,02	
Kleinuhringir		0,02	4,79	0,26	0,06	0,01	0,00
Kleinur	0,00	0,15	4,08	0,20	0,09		0,01
Möndlukaka	0,00	0,29	0,34	0,03	0,15	0,02	
Snúðar með súkkulaði	0,00	0,15	0,17	0,01	0,07	0,01	
Súkkulaðikaka	0,02	0,47	0,67	0,06	0,22	0,02	
Vínarbrauð		0,13	0,87	0,10	0,06	0,01	
Vínarterta	0,02	0,65	0,75	0,06	0,31	0,01	
<b>Kex</b>							
Hafrakex, Haust+McVites		0,01	4,58	0,47	0,01	0,03	
Kremkex, Frón	0,02	0,56	1,00	0,00	0,39	0,01	
Matarkeð	0,01	0,28	0,53	0,01	0,41	0,00	
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk			1,23	0,22	0,02		

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefnum 1995-96.

Fæðutegund	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Egg</b>							
Hænuegg	0,19	2,56	0,34		0,03		
Svarfuglsegg	0,23	5,51	0,94	0,12	0,16		
<b>Fiskur</b>							
Lax, eldislax	0,75	1,80	0,50	0,10	1,68	1,65	0,10
Sild, kryddsild, marineruð, niðurl	0,41	0,90	0,28	0,04	0,90	1,72	0,06
Silungur, eldissilungur	0,80	1,70	0,42	0,09	1,29	1,05	0,06
porskalýsi	5,65	13,80	5,14	0,64	9,53	6,96	0,45
<b>Bökunarvörur</b>							
Heilhvítbrauð	0,02	0,39	0,09	0,00	0,02	0,00	0,00
Heilhvítihorn (Croissant)	0,09	4,88	1,10		0,15	0,03	
Hjónabandsæla	0,08	4,97	0,80	0,07	0,10	0,00	0,01
Jólakaka	0,20	2,82	0,59	0,06	0,10	0,03	0,01
Kleinuhringir	0,01	3,68	0,76	0,79	0,07		0,00
Kleinar	0,06	3,19	0,50	0,82	0,06	0,00	0,00
Möndlukaka	0,11	1,93	0,31	0,03	0,07	0,02	0,01
Snúðar með súkkulaði	0,04	0,78	0,13	0,01	0,03	0,01	0,00
Súkkulaðikaka	0,23	3,06	0,89	0,05	0,10	0,01	0,01
Vínarbrauð	0,08	7,34	1,55	0,08	0,12		0,01
Vínarterta	0,29	3,67	0,66	0,06	0,12	0,05	0,01
<b>Kex</b>							
Hafrakex, Haust+McVites	0,01	3,86	1,14	1,21	0,02	Sn	
Kremkex, Frón	0,20	0,86	0,20	0,09	0,17	0,33	0,01
Matarkex	0,20	0,93	0,19	0,07	0,50	0,56	0,02
Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	0,04	7,91	1,04	0,10	0,05		



2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Fitusýruflokkar. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

Nr.	Fæðutegund	Fjöldi hlutasýna	Fita	Mfs	Trans	Eófs	Fófs Alls	Fófs n-6	Fófs n-3	Fófs n-3 lang.	Konjúg.	Ekki greint
<b>Snakk</b>												
7	Kartöfluflögur m, jarðhnetuoliu	4	35,0	12,7	0,1	16,2	4,5	4,38	0,11	0,00	0,00	0,2
83	Kartöflunasi, skrúfur, þykkvab,	5	17,5	6,3	0,1	8,1	2,1	2,09	0,04	0,00	0,00	0,2
84	Poppkorn, örbylgju-	6	26,0	5,8	9,1	8,1	2,7	2,69	0,05	0,00	0,00	0,4
85	Poppkorn, tilbúið,	7	25,0	19,0	0,0	2,3	2,1	2,11	0,03	0,00	0,00	0,1
<b>Sælgæti</b>												
99	Hraun súkkulaði	5	39,0	25,0	0,6	11,2	1,3	1,18	0,10	0,00	0,03	0,2
100	Karamellur	4	7,6	6,3	0,4	0,5	0,1	0,05	0,01	0,00	0,01	0,1
95	Mjólkursúkkulaði, Sírius	5	37,0	23,4	0,1	12,0	1,1	1,03	0,09	0,00	0,00	0,4
98	Prins póló	2	31,5	12,1	8,5	8,5	1,5	1,31	0,15	0,00	0,03	0,4
96	Súkkulaði, fyllt, Núi-Sírius	4	28,5	17,7	0,1	9,2	0,9	0,82	0,07	0,00	0,00	0,2
97	Súkkulíki, bókunarsúkkulaði	5	30,0	28,0	0,2	0,7	0,2	0,22	0,02	0,00	0,00	0,2
<b>Annað</b>												
94	Súpuđuft, grænmetis-	5	11,4	3,7	4,5	2,3	0,4	0,31	0,06	0,00	0,00	0,1

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g af matvæli). Mettaðar fitusýrur. Niðurstöður fitusýrugreininga á íslenskum matvælum í TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

Fæðuteigund	C 8:0	C 10:0	C 12:0	C 14:0	C 15 iso	C 16:0	C 17:0	C 18:0	C 20:0	C 22:0	C 24:0
<b>Snakk</b>											
Kartöfluflogur m, jarðhnetuoliu	0,06	0,02	0,24	0,36		10,76	0,03	1,09	0,09	0,02	0,01
Kartöflunasi, skrúfur, þykkvab,	0,07	0,01	0,09	0,17		5,31	0,01	0,57	0,05	0,01	0,02
Poppkorn, örbylgju-	0,10	0,02	0,02	0,03		2,89	0,02	2,44	0,10	0,09	0,04
Poppkorn, tilbúið,	1,27	1,13	9,70	3,93		2,29	0,00	0,62	0,03		0,01
<b>Sælgæti</b>											
Hraun súkkulaði	0,40	0,30	2,18	1,05	0,01	9,01	0,09	11,49	0,31	0,06	0,04
Karamellur	0,24	0,23	2,84	0,97	0,00	0,80	0,01	1,15	0,02	0,00	0,01
Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,22	0,18	0,17	0,61	0,01	9,52	0,11	11,93	0,35	0,07	0,04
Prins pólo	0,17	0,13	0,11	0,38	0,01	5,21	0,06	5,56	0,23	0,09	0,04
Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	0,16	0,11	0,10	0,33	0,01	7,23	0,08	9,29	0,26	0,05	0,03
Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	0,61	0,79	14,56	5,51		2,99	0,01	3,41	0,05	0,01	0,01
<b>Annað</b>											
Súpuduft, grænmetis-	0,04	0,01	0,00	0,03	0,00	1,25	0,01	2,00	0,10	0,16	0,08

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Trans-fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefni 1995-96.

Fæðutegund	C 14:1 t 9	C 16:1 t 9	C 18:1 t	C 18:2 t	C 18:3 t +C20:1 t	C 20:2 t 11,14	C 22:1 t
<b>Snakk</b>							
Kartöflufiogur m, jarðhnetuoliu			0,06	0,06	0,01		
Kartöflunasl, skrúfur, Þykkvab,			8,57	0,05	0,01	0,00	
Poppkorn, örbylgju-		Sn	0,01	0,52	0,01		
Poppkorn, tilbúið,				Sn			
<b>Sælgæti</b>							
Hraun súkkulaði	0,02		0,54				
Karamellur	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00		
Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,02		0,09	0,01	0,01		
Prins póló	0,02	0,01	7,99	0,31	0,12		
Súkkulaði, fyllt, Núi-Sírius	0,01		0,06	0,01	0,01		
Súkkulíki, bökunarsúkkulaði			0,22				
<b>Annað</b>							
Súpuduft, grænmetis-	Sn	0,00	4,43	0,08	0,03	Sn	

2. tafla. Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). Einómættaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefninu 1995-96.

Fæðutegund	C 16:1 c 9	C 18:1 c 9	C 18:1 c 11	C 18:1 c x	C 20:1 c 11	C 22:1 c	C 24:1 c 15
<b>Snakk</b>							
Kartöfluflögur m, jarðhnetuoliu	0,07	13,18	2,90		0,06		
Kartöflunasi, skrúfur, Þykkvab,	0,03	6,80	1,23		0,04		
Poppkorn, örbylgju-	0,01	4,48	1,47	2,14	0,03		
Poppkorn, tilbúið,	0,00	2,00	0,25		0,01		
<b>Sælgæfi</b>							
Hraun súkkulaði	0,11	9,33	1,74		0,02		
Karamellur	0,01	0,35	0,07	0,03	0,00		
Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,13	10,26	1,53		0,03		
Prins pólo	0,06	5,82	1,25	1,33	0,02		
Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	0,10	7,74	1,34		0,02		
Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	0,01	0,62	0,09				
<b>Annað</b>							
Súpuduft, grænmetis-	0,01	1,27	0,49	0,54	0,02		



**2. tafla.** Fitusýrur í matvælum (g í 100 g matvæli). *cis*-fjölómettaðar fitusýrur. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefningu 1995-96. Fitusýrurnar eru náðar skilgreindar í viðauka I, 4. töflu.

Fæðutegund	C 18:2 n-6	C 20:2 n-6	C 20:3 n-6	C 20:4 n-6	C 22:2 n-6	C 22:4 n-6	C 18:3 n-3	C 20:3 n-3	C 20:5 n-3	C 22:3 n-3	C 22:6 n-3
<b>Snakk</b>											
Kartöfluflogur m, jarðhnetuoliu	4,38						0,11				
Kartöflunasi, skrúfur, Þykkvab,	2,09	Sn					0,04				
Poppkorn, örbylgju-	2,69						0,05				
Poppkorn, tilbúið,	2,11						0,03				
<b>Sælgæti</b>											
Hraun súkkulaði	1,18				Sn		0,10				
Karamellur	0,05						0,01		Sn		
Mjólkursúkkulaði, Sírius	1,03						0,09		0,00		
Prins pólo	1,31						0,15				
Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	0,82						0,07				
Súkkullíki, bökunarsúkkulaði	0,22						0,02				
<b>Annað</b>											
Súpuduft, grænmetis-	0,31						0,06				

**3. tafla.** Mældir fitusýrustuðlar (correction factors, conversion factors) í TRANSFAIR-verkefninu.  
Fitusýrustuðull = summa metýlestera af fitusýrum / fita alls.

Nr.	Íslenskt heiti	Fitusýrustuðull
1	Smjör	0,8760
2	Smjörvi	0,8720
3	Sólblóma, 65%	0,9840
4	Létta, 40%	0,9958
5	Sólblóma, 40%	1,0225
6	Ljóma smjörlíki	0,8855
7	Kartöfluflögur m, jarðhnetuolíu	0,9626
8	Jurtasmjörlíki	0,9560
9	Akra smjörlíki	0,8967
10	Kjarna smjörlíki	0,8693
11	Flóru smjörlíki	0,9050
12	Hræismjörlíki	0,8328
13	Súperrúlla	0,9403
14	Stóreldhúsasmjörlíki	0,7906
15	Akra fljótandi, smjörlíki	0,9980
16	Hálfhert olía	0,9993
17	Hálfhert sojaolía	0,9936
18	Hafmín djúpsteikingafeiti	0,8357
19	Palmín djúpsteikingafeiti	0,9664
20	KEA djúpsteikingafeiti	0,9831
21	Sojaolía	1,0052
22	Sólblómaolía	1,0215
23	Maísolía	1,0079
24	Nýmjólk, sumar	0,7480
25	Nýmjólk, vetur	0,8300
26	Matarkek	0,8417
27	Kremkek, Frón	0,8334
28	Hafrakex, Haust+McVites	1,0071
29	Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	0,9887
30	Vínarbrauð	0,9178
31	Kleinhúringir	0,9307
32	Kleinur	0,8463
33	Súkkulaðikaka	0,8170
34	Jólakaka	0,7363
35	Vínarterta	0,7120
36	Snúðar með súkkulaði	0,7262
37	Möndlukaka	0,7524
38	Hjónabandssæla	0,9011
39	Heilhveitihorn/smjördeigs- (Croissant)	0,8772
40	Tólg	0,9811
41	Svínafeiti	1,0060
42	Ostur, Gouda, 26% fita	0,8140
43	Jurtaís, án mjólkur, Kjörís+MS	0,8422
44	Jurtaís, vélarís, án mjólkur, Kjörís	0,8760
45	Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitusnyrtir	0,6741
46	Lambalæri	0,8725
47	Lambakótiletur	0,9115
48	Ærkjöt, innralæri	0,8362
49	Ungnautahakk, 8-12% fita	0,8992
50	Nautgripahakk, 12-16% fita	0,9388
51	Ungneytainnanlæri	0,7626

**3. tafla.** Mældir fitusýrustuðlar (correction factors, conversion factors) í TRANSFAIR-verkefninu.  
Fitusýrustuðull = summa metýlestra af fitusýrum / fita alls.

Nr.	Íslenskt heiti	Fitusýrustuðull
52	Ungneytaframhryggssneiðar	0,8928
53	Skinka	0,7620
54	Svinakótiletur	0,7759
55	Skinkuefni	0,8777
56	Svinakótiletur, Brautarholt	0,9116
57	Folaldainnanlæri	0,7160
58	Folaahakk	0,8959
59	Kjúklingar, með skinni	0,7884
60	Svartfugl, sviðinn, með skinni	0,8303
61	Blóðmör, ósoðinn	0,9252
62	Vínarpylsur	0,9272
63	Kjötfars	0,9407
64	Kindabjúgu	0,9512
65	Spægipylsa	0,8897
66	Kindakæfa	0,9442
67	Lifrankæfa	0,8269
68	Lifrapylsa, soðin	0,9089
69	Lambalifur	0,9190
70	Svínalifur	0,8788
71	Svið, soðin	0,9137
72	Hænuegg	0,7775
73	Svartfuglsegg	0,9025
74	Ýsa, flök	0,2372
75	Ýsa, djúpst, bitar með raspi	0,8790
76	Síld, kryddsíld, marineruð, niðurl,	0,9320
77	Lax, eldislax	0,8487
78	Silungur, eldissilungur	0,8662
79	Þorskalýsi	0,9530
80	Heilhveitibrauð	0,7616
81	Franskar kartöflur, djúpsteiktar	0,9614
82	Franskar kartöflur, frystar	0,9390
83	Kartöflunasl, skrúfur, Þykkvab,	0,9666
84	Poppkorn, örbylgju-	1,0051
85	Poppkorn, tilbúið,	0,9410
86	Lasagne, 1944 réttur frá SS	0,9296
87	Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	0,8080
88	Pítsur, m. hakki, Ömmu-	0,8760
89	Pítsur frá pítsustöðum	0,8660
90	Hamborgarar, steiktir, án brauðs	0,9483
91	Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	0,8530
92	Kjúklingabitar, djúpsteiktir	0,8660
93	Rækjur, djúpsteiktar	0,9529
94	Súpuðuft, grænmetis- og blómkáls-	0,9670
95	Mjólkursúkkulaði, Sírius	0,9910
96	Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	0,9870
97	Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	0,9780
98	Prins póló	0,9810
99	Hraun súkkulaði	0,9820
100	Karamellur	0,9689

**Viðaukar**

## **Viðauki I: Merkingar fitusýra**

4. tafla. Fitusýrur sem voru ákvarðaðar í TRANSFAIR-verkefninu og númer þeirra í ISGEM-gagnagrunninum. Fitusýrur í skyggðum reitum eru samkvæmt óhefðbundinni flokkun.

ISGEM nr.	Fitusýrur		
47	C 2:0 - C 6:0		
48	C 8:0		
49	C 10:0		
50	C 12:0		
51	C 14:0		
52	C 14:1 t 9		
53	C 14:1 c 9 / C 15:0		
54	C 15 iso		
55	C 15 anteiso		
56	C 16:0		Palmitínsýra
57	C 16:1 t 9	n-7	
58	C 16:1 c 9	n-7	
59	C 17:0		
60	C 17 iso		
61	C 17 anteiso		
62	C 18:0		Sterínsýra (Stearic acid)
63	C 18:1 t		
64	C 18:1 c 9	n-9	Olíusýra (Oleic acid)
65	C 18:1 c 11	n-7	
66	C 18:1 c x		
67	C 18:2 t		
68	C 18:2 c 9,12	n-6	Línolsýra (Linoleic acid)
69	C 18:2 conj A		
70	C 18:2 conj B		
71	C 18:3 t + C 20:1 t		
72	C 18:3 c 9,12,15	n-3	Línólensýra (Linolenic acid)
73	C 20:0		
74	C 20:1 c 11	n-9	
75	C 20:2 t 11,14	n-6	
76	C 20:2 c 11,14	n-6	
77	C 20:3 c 8,11,14	n-6	
78	C 20:3 c 11,14,17	n-3	
79	C 20:4 c 5,8,11,14	n-6	Arakíðonsýra
80	C 20:5 c 5,8,11,14,17	n-3	EPA (Eicosapentaenoic acid)
81	C 22:0		
82	C 22:1 t	n-9	
83	C 22:1 c x		
84	C 22:2 c 13,16	n-6	
85	C 22:3 c 13,16,19	n-3	
86	C 22:4 c 7,10,13,16	n-6	
87	C 22:6 c 4,7,10,13,16,19	n-3	DHA (Docosahexaenoic acid)
88	C 24:0		
89	C 24:1 c 15	n-9	
90	C 25:0		
91	C 26:0		
92	Ógreindar fitusýrur		

5. tafla. Fitusýrur sem voru ekki ákvarðaðar í TRANSFAIR-verkefninu en fengu númer í ISGEM-gagnagrunninum. Fitusýrur í skyggðum reitum eru samkvæmt óhefðbundinni flokkun.

ISGEM nr.	Fitusýrur	
105	C 4:0	
106	C 6:0	
107	C 10:1	
108	C 12:1	
109	C 14:1 c 9	n-5
110	C 15:0	
111	C 15:1	
112	C 16:1	
113	C 16:1 c 11	n-5
114	C 16:1 c 7	n-9
115	C 16:2 c 9,12	n-4
116	C 16:3 c 7,10,13	n-3
117	C 16:4 c 6,9,12,15	n-1
118	C 16:4 c 4,7,10,13	n-3
119	C 17:1	
99	C 18:1 ótilgreint	
120	C 18:1 c 13	n-5
121	C 18:3 c 6,9,12	n-6
122	C 18:3 t	
97	C 18:4 c 6,9,12,15	n-3
123	C 19:0	
124	C 20:1 c 9	n-11
125	C 20:1	
126	C 20:1 c 13	n-7
127	C 20:1 t	
128	C 20:3	
129	C 20:4 c 8,11,14,17	n-3
130	C 22:1	
131	C 22:1 c 15	n-7
132	C 22:1 c 13	n-9
133	C 22:1 c 11	n-11
98	C 22:5 c 7,10,13,16,19	n-3
134	C 22:5 c 4,7,10,13,16	n-6
135	Aðrar cis-einóm. fitus.	
136	Aðrar cis-fjölóm. fitus.	
93	Aðrar mettaðar fitus.	
94	Aðrar cis-ómettaðar fitus.	
95	Aðrar trans-fitus.	
96	Aðrar óþekktar fitus.	

Gamma-línolensýra (gamma-linolenic acid)

Erússýra (Erucic acid)

Nákvæm heiti fitusýra er að finna í:

Bresku næringarefnaöflurnar: Fatty acids. 7th supplement to the 5th edition of McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.

Poppel, G., et al., 1998. *Trans* fatty acids in foods in Europe: The TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis* **11**: 112-136.

6. tafla. Fitusýrum í ISGEM-gagnagrunninum raðað eftir númerum í grunninum. Fitusýrur í skyggðum reitum eru samkvæmt óhefðbundinni flokkun.

ISGEM nr.	Fitusýrur	
47	C 2:0 - C 6:0	
48	C 8:0	
49	C 10:0	
50	C 12:0	
51	C 14:0	
52	C 14:1 t 9	
53	C 14:1 c 9 / C 15:0	
54	C 15 iso	
55	C 15 anteiso	
56	C 16:0	
57	C 16:1 t 9	
58	C 16:1 c 9	n-7
59	C 17:0	
60	C 17 iso	
61	C 17 anteiso	
62	C 18:0	
63	C 18:1 t	
64	C 18:1 c 9	n-9
65	C 18:1 c 11	n-7
66	C 18:1 c x	
67	C 18:2 t	
68	C 18:2 c 9,12	n-6
69	C 18:2 conj A	
70	C 18:2 conj B	
71	C 18:3 t + C 20:1 t	
72	C 18:3 c 9,12,15	n-3
73	C 20:0	
74	C 20:1 c 11	n-9
75	C 20:2 t 11,14	
76	C 20:2 c 11,14	n-6
77	C 20:3 c 8,11,14	n-6
78	C 20:3 c 11,14,17	n-3
79	C 20:4 c 5,8,11,14	n-6
80	C 20:5 c 5,8,11,14,17	n-3
81	C 22:0	
82	C 22:1 t	n-9
83	C 22:1 c x	
84	C 22:2 c 13,16	n-6
85	C 22:3 c 13,16,19	n-3
86	C 22:4 c 7,10,13,16	n-6
87	C 22:6 c 4,7,10,13,16,19	n-3
88	C 24:0	
89	C 24:1 c 15	n-9
90	C 25:0	
91	C 26:0	

ISGEM nr.	Fitusýrur	
92	Ógreindar fitusýrur	
93	Aðrar mettaðar fitus.	
94	Aðrar cis-ómettaðar fitus.	
95	Aðrar trans-fitus.	
96	Aðrar óþekktar fitus.	
97	C 18:4 c 6,9,12,15	n-3
98	C 22:5 c 7,10,13,16,19	n-3
99	C 18:1 ótilgreint	
105	C 4:0	
106	C 6:0	
107	C 10:1	
108	C 12:1	
109	C 14:1 c 9	n-5
110	C 15:0	
111	C 15:1	
112	C 16:1	
113	C 16:1 c 11	n-5
114	C 16:1 c 7	n-9
115	C 16:2 c 9,12	n-4
116	C 16:3 c 7,10,13	n-3
117	C 16:4 c 6,9,12,15	n-1
118	C 16:4 c 4,7,10,13	n-3
119	C 17:1	
120	C 18:1 c 13	n-5
121	C 18:3 c 6,9,12	n-6
122	C 18:3 t	
123	C 19:0	
124	C 20:1 c 9	n-11
125	C 20:1	
126	C 20:1 c 13	n-7
127	C 20:1 t	
128	C 20:3	
129	C 20:4 c 8,11,14,17	n-3
130	C 22:1	
131	C 22:1 c 15	n-7
132	C 22:1 c 13	n-9
133	C 22:1 c 11	n-11
134	C 22:5 c 4,7,10,13,16	n-6
135	Aðrar cis-einóm. fitus.	
136	Aðrar cis-fjólóm. fitus.	



7. tafla. Fitusýrum í ISGEM-gagnagrunninum raðað eftir fjölda kolefnisatóma. Fitusýrur í skyggðum reitum eru samkvæmt óhefðbundinni flokkun.

ISGEM nr.	Fitusýrur	
47	C 2:0 - C 6:0	
105	C 4:0	
106	C 6:0	
48	C 8:0	
49	C 10:0	
107	C 10:1	
50	C 12:0	
108	C 12:1	
51	C 14:0	
109	C 14:1 c 9	n-5
53	C 14:1 c 9 / C 15:0	
52	C 14:1 t 9	
55	C 15 anteiso	
54	C 15 iso	
110	C 15:0	
111	C 15:1	
56	C 16:0	
112	C 16:1	
113	C 16:1 c 11	n-5
114	C 16:1 c 7	n-9
58	C 16:1 c 9	n-7
57	C 16:1 t 9	
115	C 16:2 c 9,12	n-4
116	C 16:3 c 7,10,13	n-3
118	C 16:4 c 4,7,10,13	n-3
117	C 16:4 c 6,9,12,15	n-1
61	C 17 anteiso	
60	C 17 iso	
59	C 17:0	
119	C 17:1	
62	C 18:0	
99	C 18:1 ótilgreint	
65	C 18:1 c 11	n-7
120	C 18:1 c 13	n-5
64	C 18:1 c 9	n-9
66	C 18:1 c x	
63	C 18:1 t	
68	C 18:2 c 9,12	n-6
69	C 18:2 conj A	
70	C 18:2 conj B	
67	C 18:2 t	
121	C 18:3 c 6,9,12	n-6
72	C 18:3 c 9,12,15	n-3
122	C 18:3 t	
71	C 18:3 t + C 20:1 t	
97	C 18:4 c 6,9,12,15	n-3

ISGEM nr.	Fitusýrur	
123	C 19:0	
73	C 20:0	
125	C 20:1	
74	C 20:1 c 11	n-9
126	C 20:1 c 13	n-7
124	C 20:1 c 9	n-11
127	C 20:1 t	
76	C 20:2 c 11,14	n-6
75	C 20:2 t 11,14	
128	C 20:3	
78	C 20:3 c 11,14,17	n-3
77	C 20:3 c 8,11,14	n-6
79	C 20:4 c 5,8,11,14	n-6
129	C 20:4 c 8,11,14,17	n-3
80	C 20:5 c 5,8,11,14,17	n-3
81	C 22:0	
130	C 22:1	
133	C 22:1 c 11	n-11
132	C 22:1 c 13	n-9
131	C 22:1 c 15	n-7
83	C 22:1 c x	
82	C 22:1 t	n-9
84	C 22:2 c 13,16	n-6
85	C 22:3 c 13,16,19	n-3
86	C 22:4 c 7,10,13,16	n-6
134	C 22:5 c 4,7,10,13,16	n-6
98	C 22:5 c 7,10,13,16,19	n-3
87	C 22:6 c 4,7,10,13,16,19	n-3
88	C 24:0	
89	C 24:1 c 15	n-9
90	C 25:0	
91	C 26:0	
135	Aðrar cis-einóm. fitus.	
136	Aðrar cis-fjölóm. fitus.	
94	Aðrar cis-ómettaðar fitus.	
93	Aðrar mettaðar fitus.	
96	Aðrar óþekktar fitus.	
95	Aðrar trans-fitus.	
92	Ógreindar fitusýrur	

8. tafla. Flokkun fitusýra og númer þeirra í ÍSGEM-gagnagrunninum.

**Mettaðar fitusýrur**

47	C 2:0 - C 6:0
105	C 4:0
106	C 6:0
48	C 8:0
49	C 10:0
50	C 12:0
51	C 14:0
55	C 15 anteiso
54	C 15 iso
110	C 15:0
56	C 16:0
61	C 17 anteiso
60	C 17 iso
59	C 17:0
62	C 18:0
123	C 19:0
73	C 20:0
81	C 22:0
88	C 24:0
90	C 25:0
91	C 26:0

**Einómattaðar fitusýrur, frh.**

66	C 18:1 c x	
125	C 20:1	
74	C 20:1 c 11	n-9
126	C 20:1 c 13	n-7
124	C 20:1 c 9	n-11
130	C 22:1	
133	C 22:1 c 11	n-11
132	C 22:1 c 13	n-9
131	C 22:1 c 15	n-7
83	C 22:1 c x	
89	C 24:1 c 15	n-9

**cis-fjölómattaðar fitusýrur n-6**

68	C 18:2 c 9,12	n-6
121	C 18:3 c 6,9,12	n-6
76	C 20:2 c 11,14	n-6
77	C 20:3 c 8,11,14	n-6
79	C 20:4 c 5,8,11,14	n-6
84	C 22:2 c 13,16	n-6
86	C 22:4 c 7,10,13,16	n-6
134	C 22:5 c 4,7,10,13,16	n-6

**trans-fitúsýrur**

52	C 14:1 t 9	
57	C 16:1 t 9	
63	C 18:1 t	
67	C 18:2 t	
122	C 18:3 t	
71	C 18:3 t + C 20:1 t	
127	C 20:1 t	
75	C 20:2 t 11,14	
82	C 22:1 t	n-9

**cis-fjölómattaðar fitusýrur n-3**

116	C 16:3 c 7,10,13	n-3
118	C 16:4 c 4,7,10,13	n-3
72	C 18:3 c 9,12,15	n-3
97	C 18:4 c 6,9,12,15	n-3
78	C 20:3 c 11,14,17	n-3
129	C 20:4 c 8,11,14,17	n-3
80	C 20:5 c 5,8,11,14,17	n-3
85	C 22:3 c 13,16,19	n-3
98	C 22:5 c 7,10,13,16,19	n-3
87	C 22:6 c 4,7,10,13,16,19	n-3

**Einómattaðar fitusýrur**

107	C 10:1	
108	C 12:1	
109	C 14:1 c 9	n-5
111	C 15:1	
112	C 16:1	
113	C 16:1 c 11	n-5
114	C 16:1 c 7	n-9
58	C 16:1 c 9	n-7
119	C 17:1	
99	C 18:1 ótilgreint	
65	C 18:1 c 11	n-7
120	C 18:1 c 13	n-5
64	C 18:1 c 9	n-9

**Aðrar fitusýrur**

135	Aðrar cis-einóm. fitus.	
136	Aðrar cis-fjölóm. fitus.	
94	Aðrar cis-ómattaðar fitus.	
93	Aðrar mettaðar fitus.	
96	Aðrar óþekktar fitus.	
95	Aðrar trans-fitus.	
53	C 14:1 c 9 / C 15:0	
115	C 16:2 c 9,12	n-4
117	C 16:4 c 6,9,12,15	n-1
69	C 18:2 conj A	
70	C 18:2 conj B	
128	C 20:3	
92	Ógreindar fitusýrur	

9. tafla. Aðferðir við að staðsetja tvíbindinga í fitusýrum.

---

	H <sub>3</sub> C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	C-	COOH	
n-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
c	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

---

Ómegakerfið (n- eða ómega-) byggist á því að fjöldi C-atóma frá metýlhópi fitusýrunnar er gefinn upp.

Deltakerfið (c eða cis og t eða trans) byggist á því að fjöldi C-atóma frá karboxýlhópi fitusýrunnar er gefinn upp.

---

## **Viðauki II: Sýni**

10. tafla. Upplýsingar um sýnatöku og sýni í TRANSFAIR-verkefniinu.

Nr.	Íslenskt heiti	Mánuður	Ár	Magn alls kg	Fjöldi hlutasýna	Sýnatöku-staður	Framleiðendur og hlutföll
1	Smjör	Júní	1995	1,9	5		Osta- og smjörsalan
2	Smjörvi	Júní	1995	2,5	4		Osta- og smjörsalan
3	Sólblóma, 65%	Júlí	1995	2,4	6		Sól hf.
4	Létta, 40%	Júní	1995	2,4	6		Sól hf.
5	Sólblóma, 40%	Júní	1995	2,4	6		Sól hf.
6	Ljoma smjörliki	Júní	1995	2,5	5		Sól hf.
7	Kartöfluflögur m. jarðhnetuolíu	Okt.	1995		4		Þykkvabæjar kartöflur
8	Jurtasmjörliki	Sept.	1995	3	2		Sól hf.
9	Akra smjörliki	Ágúst	1995	2,5	5		KEA
10	Kjarna smjörliki	Júní	1995	2,5	5		Kjarnavörur
11	Flóru smjörliki	Ágúst	1995	2,5	5		KEA
12	Hrænis smjörliki	Júní	1995	2,5	5		Kjarnavörur
13	Súperúlla	Júlí	1995	2,5	5		Kjarnavörur
14	Störelhúsasmjörliki	Júlí	1995	2,5	5		Kjarnavörur
15	Akra fljótandi, smjörliki	Ágúst	1995	2,5	5		KEA
16	Hálfhert olía	Ágúst	1995	10	1	O. Johnson	Erlendur framleiðandi
17	Hálfhert sojaolla	Ágúst	1995	3	1	Ekran	Erlendur framleiðandi
18	Hafmín djúpsteikingafeiti	Sept.	1995	3	3		Sól hf.
19	Palmin djúpsteikingafeiti	Júlí	1995	3	3		Sól hf.
20	KEA djúpsteikingafeiti	Júlí	1995		5		KEA
21	Sojaolla	Ágúst	1995	1,9	3		Sól hf.
22	Sólblómaolla	Ágúst	1995	3	3		Sól hf.
23	Malsolla	Ágúst	1995	3	3		Sól hf.
24	Nýmjólk, sumar	Ágúst	1995	5	5		Mjólkursamsalan í Reykjavík
25	Nýmjólk, vetur	Okt.	1995	5	5		Mjólkursamsalan í Reykjavík
26	MatarkeX	Ágúst	1995	4,2	5		Frón
27	KremkeX, Frón	Ágúst	1995	2,5	5		Frón
28	HafraKex, Haust+McVites	Ágúst	1995	2,3	5	Verslanir	3 sýni af Haust kexi og 2 sýni af McVites kexi
29	Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	Ágúst	1995	2,6	6	Verslanir	3sýni af Homblest kexi og 3 sýni af Maryk. kexi
30	Vinarbrauð	Ágúst	1995	2,4	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Gullkorni

10. tafla. Upplýsingar um sýnatöku og sýni í TRANSFAIR-verkefnum.

Nr.	Íslenskt heiti	Mánuður	Ár	Magn alls kg	Fjöldi hlutasýna	Sýnatöku- staður	Framleiðendur og hlutföll
31	Kleinhringir	Agúst	1995	2	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
32	Kleinur	Agúst	1995	3	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
33	Súkkulaðikaka	Agúst	1995	3	4		2 sýni frá Myllunni og 2 sýni frá Samsölubakaríi
34	Jólakaka	Agúst	1995	2,8	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
35	Vínarterta	Agúst	1995	2,5	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
36	Snúðar með súkkulaði	Agúst	1995	3	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
37	Möndlukaka	Agúst	1995	2,9	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
38	Hjónabandssæla	Agúst	1995	2,4	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
39	Heilheitihorn/smjördeigs- (Croissant)	Sept.	1995	2,5	6		3 sýni frá Myllunni og 3 sýni frá Samsölubakaríi
40	Tólg	Sept.	1995	2,9	4	Verslanir	KEA
41	Svinafeiti	Sept.	1995	3	4	Verslanir	Ali
42	Ostur, Gouda, 26% fita	Júlí	1995	2,4	6		
43	Jurtais, án mjólkur, Kjörís+MS	Sept.	1995	6	6		3Emmess, 3Kjörís
44	Jurtais, vélaris, án mjólkur, Kjörís	Agúst	1995	2,4	5		Kjörís
45	Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitusnyrtir	Sept.	1995	3,3	10		4Goði, 3Höfn, 3Akureyri. Flokkur DIA
46	Lambalæri	Sept.	1995	3,6	10		4Goði, 3Höfn, 3Akureyri. Flokkur DIA
47	Lambakötiletur	Sept.	1995	7,6	10		4Goði, 3Höfn, 3Akureyri. Flokkur DIA
48	Ærkjöt, innralæri	Sept.	1995	3	10		5Höfn, 5SS
49	Ungnautahakk, 8-12% fita	Sept.	1995	3,8	9	Verslanir	
50	Nautgripahakk, 12-16% fita	Sept.	1995	2,2	5	Verslanir	
51	Ungneytainnalæri	Sept.	1995	3,5	9		4Goði, 2Akureyri, 2JónP, 2SÓ
52	Ungneytaframhryggssneiðar	Sept.	1995	4,1	10		4Goði, 2Akureyri, 2JónP, 2SÓ
53	Skinka	Sept.	1995	2,7	11	Verslanir	3S&F, 3SS, 2Goði, 1Kjarnaf, 1Borgarn, 1 Bónus
54	Svinakötiletur	Sept.	1995	3,2	8	Verslanir	
55	Skinkuefni, Brautarholt	Okt.	1995	3,2	10		Brautarholt
56	Svinakötiletur, Brautarholt	Okt.	1995	3,6	10		Brautarholt
57	Foaldainnalæri	Okt.	1995	2,7	8		
58	Foiaahakk	Okt.	1995	2,3	5	Verslanir	
59	Kjúklingar, með skinni	Okt.	1995	14,1	10		5Holta, 1Isf, 1Fjöregg, 1Hella, 2Móar
60	Svartfugl, sviðinn, með skinni	Okt.	1995	2,5	6	Verslanir	

10. tafla. Upplýsingar um sýnatöku og sýni í TRANSFAIR-verkefnum.

Nr.	Íslenskt heiti	Mánuður	Ár	Magn alls kg	Fjöldi hlutasýna	Sýnatöku- staður	Framleiðendur og hlutföll
61	Blödmör, ósoðinn	Okt.	1995	2,7	6	Verslanir	6SS
62	Vinarpylsur	Júlí	1995	2,5	6	Verslanir	3SS, 1Kjötumb, 1Höfn, 1Meist = 6
63	Kjötfars	Júlí	1995	2,5	5	Verslanir	
64	Kindabjúgu	Júlí	1995	2,3	6	Verslanir	2SS, 2 Kjötumb., 1Borg., 1 Búrf.
65	Spægipylsa	Okt.	1995	3,4	9		Sjö framleiðendur
66	Kindakæfa	Júlí	1995	2,5	5	Verslanir	1Kjötumb., 1Borg., 1Karó, 1Höfn, 1S&f.
67	Lifrakæfa	Júlí	1995	2,5	6	Verslanir	1SS, 1Kjötum, 1Fra-isl, 1Höfn, 1Meist, 1Sild&fisk = 6
68	Lifrapylsa, soðin	Júlí	1995	3	6	Verslanir	5SS, 1Kjötumb.
69	Lambalifur	Sept.	1995	5	10		4Goði, 3Höfn, 3Akureyri.
70	Svínalifur	Sept.	1995	3,7	6	Verslanir	
71	Svið, soðin	Sept.	1995	11	10		4Goði, 3Höfn, 3Akureyri
72	Hænuegg	Agúst	1995	3,7	4		1,7Vallá, 1,3Nesbú, 0,3Fell, 0,3Vatnsendi
73	Svartfuglsegg	Júni	1995	2	5	Verslanir	
74	Ysa, flok	Sept.	1995	3,3	7 flok	Verslanir	
75	Ysa, djúpst, bitar með raspi	Agúst	1995	2,5	6		6 skyndibitastaðir
76	Sild, kryddslid, marineruð, niðurl,	Agúst	1995	6	6		2Ora, 2Isl matv., 2Kúttir
77	Lax, eldslað	Okt.	1995	4,1	5		
78	Silungur, eidissilungur	Okt.	1995	3,9	10		
79	porskalýsi	Okt.	1995	2,2	5		Lýsi hf.
80	Heilheitibrauð	Agúst	1995	3,5	6		3Myllan, 3Samsölu
81	Franskar kartöflur, djúpsteiktar	Agúst	1995	2,4	8		8 skyndibitastaðir
82	Franskar kartöflur, frystar	Sept.	1995	4,3	5		
83	Kartöflunasi, skrufur, Þykkvab,	Agúst	1995	1,5	5		Þykkvabæjar kartöflur
84	Poppkorn, örbylgju-	Okt.	1995	0,6	6	Verslanir	4Orville, 2Newm.
85	Poppkorn, tilbúið,	Agúst	1995		7		3Stjörnu, 4kvikmyndahús
86	Lasagne, 1944 réttur frá SS	Sept.	1995	2,4	5	Verslanir	SS
87	Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	Agúst	1995	3,5	6		Ömmubakstur
88	Pítsur, m. haki, Ömmu-	Agúst	1995	3,5	6		Ömmubakstur
89	Pítsur frá pítsustöðum	Agúst	1995	3,5	7		7 pítsukeðjur
90	Hamborgarar, steiktir, án brauðs	Agúst	1995	1,7	7		7 skyndibitastaðir

10. tafla. Upplýsingar um sýnatöku og sýni í TRANSFAIR-verkefningu.

Nr.	Íslenskt heiti	Mánuður	Ár	Magn alls kg	Fjöldi hlutasýna	Sýnatöku-staður	Framleiðendur og hlutföll
91	Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	Ágúst	1995	2,6	6		12 réttir
92	Kjúklingabitar, djúpsteiktir	Ágúst	1995	3,5	5		5 skyndibitastaðir
93	Rækjur, djúpsteiktar	Ágúst	1995	1,6	6		6 skyndibitastaðir
94	Súpuduft, grænmetis- og blómkáls-	Okt.	1995	0,7	5	Verðslanir	Maggi
95	Mjólkursúkkulaði, Sírius	Ágúst	1995	2,9	5		
96	Súkkulaði, fyllt, Núi-Sírius	Sept.	1995	2,4	4		Núi-Sírius
97	Súkkulíki, bókunarsúkkulaði	Ágúst	1995	3,9	5		2Sírius, 2 Móna, 1Opal
98	Prins póló	Ágúst	1995	3,2	2		Oíza
99	Hraun súkkulaði	Sept.	1995	3,8	5		Góa
100	Karamellur	Ágúst	1995	3,2	4		Núi-Sírius



11. tafla. Íslensk og ensk heiti fæðutegunda úr TRANSFAIR-verkefninu.

Nr.	Íslenskt heiti	Enskt heiti
1	Smjör	Butter
2	Smjörvi	Butter with soya oil
3	Sólblóma, 65%	Fat spread vegetable 65%
4	Létta, 40%	Fat spread vegetable 40% (1)
5	Sólblóma, 40%	Fat spread vegetable 40% (2)
6	Ljóma smjörlíki	Margarine hard, fish and veg oil
7	Kartöfluflogur m, jarðhnetuolíu	Potato crisps with peanut oil
8	Jurtasmjörlíki	Margarine hard, vegetable (1)
9	Akra smjörlíki	Margarine hard, vegetable (2)
10	Kjarna smjörlíki	Margarine hard, soya oil
11	Flóru smjörlíki	Margarine hard, fish oil
12	Hrærismjörlíki	Bakers fat, fish and soya oil
13	Súperrúlla	Bakers fat, palmoil
14	Stóreldhúsasmjörlíki	Bakers fat, fish oil
15	Akra fljótandi, smjörlíki	Cooking fat from rapeseed oil
16	Hálfhert olía	Part. hydrog. rapeseed oil
17	Hálfhert sojaolía	Part. hydrog. soya oil
18	Hafmín djúpsteikingafeiti	Hydrogenated frying fat, fish oil
19	Palmín djúpsteikingafeiti	Hydrogenated frying fat, palm oil
20	KEA djúpsteikingafeiti	Hydrogenated frying fat, soya oil
21	Sojaolía	Soya oil
22	Sólblómaolía	Sunflower oil
23	Maísolía	Corn oil
24	Nýmjólk, sumar	Whole milk, summer
25	Nýmjólk, vetur	Whole milk, winter
26	Matarkek	Biscuit, shortbread
27	Kremkek, Frón	Biscuit, filled
28	Hafrakex, Haust+McVites	Biscuit, digestive
29	Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	Cookies, pooled
30	Vínarbrauð	Danish pastry
31	Kleinhringir	Doughnuts
32	Kleinur	Cruller
33	Súkkulaðikaka	Chocolate cake
34	Jólakaka	Sponge cake
35	Vínarterta	Layered cake w/frosting
36	Snúðar með súkkulaði	Cinnamon roll
37	Möndlukaka	Almond cake
38	Hjónabandssæla	Rhubarb cake
39	Heilhveitihorn/smjördeigshorn	Croissant
40	Tólg	Tallow
41	Svínafeiti	Lard
42	Ostur, Gouda, 26% fita	Cheese, firm, 26% fat
43	Jurtaís, án mjólkur, Kjörís+MS	Ice cream, no-dairy, hard
44	Jurtaís, vélarís, án mjólkur, Kjörís	Ice cream, no-dairy, soft
45	Lambakjöt, vöðvar úr hrygg, fitusnyrtir	Lamb, very low fat
46	Lambalæri	Lamb, about 10% fat
47	Lambakótiletur	Lamb, about 25% fat
48	Ærkjöt, innralæri	Mutton raw
49	Ungnautahakk, 8-12% fita	Beef, minced <10% fat
50	Nautgripahakk, 12-16% fita	Beef, minced >10% fat
51	Ungneytainnalæri	Beef, low fat

11. tafla. Íslensk og ensk heiti fæðutegunda úr TRANSFAIR-verkefninu.

Nr.	Íslenskt heiti	Enskt heiti
52	Ungneytaframhryggssneiðar	Beef, fat about 20%
53	Skinka	Pork, traditional low fat
54	Svínakótiletur	Pork, traditional fat about 25%
55	Skinkuefni	Pork low fat
56	Svínakótiletur, Brautarholt	Pork fat about 25%
57	Folaldainnanlæri	Horse, low fat
58	Folaahakk	Horse, minced
59	Kjúklingar, með skinni	Chicken
60	Svartfugl, sviðinn, með skinni	Guillemot meat
61	Blóðmör, ósoðinn	Blood sausage
62	Vínarpylsur	Wiener sausage
63	Kjötfars	Meat dough
64	Kindabjúgu	Lamb sausage
65	Spægipylsa	Salami
66	Kindakæfa	Lamb meat pate
67	Lifrarkæfa	Lamb liver pate
68	Lifrarpylsa, soðin	Liver sausage
69	Lambalifur	Lamb liver
70	Svínalifur	Pork liver
71	Svið, soðin	Sheep head, singed
72	Hænuegg	Egg whole
73	Svartfuglseggr	Guillemot egg
74	Ýsa, flök	Haddock, raw
75	Ýsa, djúpst, bitar með raspi	Haddock, fried
76	Síld, kryddsíld, marineruð, niðurl,	Herring, pickled
77	Lax, eldislax	Salmon, farm raised, raw
78	Silungur, eldissilungur	Trout, farm raised, raw
79	Þorskalýsi	Cod liver oil
80	Heilhveitibrauð	Wholemeal bread
81	Franskar kartöflur, djúpsteiktar	Potato chips (french fries, deep fried)
82	Franskar kartöflur, frystar	Potato chips (french fries, frozen)
83	Kartöflunasl, skrúfur, Þykkvab,	Potato crisps
84	Poppkorn, örbylgju-	Pop corn, microwave
85	Poppkorn, tilbúið,	Pop corn, ready made
86	Lasagne, 1944 réttur frá SS	Lasagna with meat and sauce
87	Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	Pizza with sausage
88	Pítsur, m. hakki, Ömmu-	Pizza with beef
89	Pítsur frá pitsustöðum	Pizza other
90	Hamborgarar, steiktir, án brauðs	Hamburger patty, fried
91	Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	Meat pie
92	Kjúklingabitur, djúpsteiktir	Chicken, deep fried
93	Rækjur, djúpsteiktar	Shrimp, deep fried
94	Súpuduft, grænmetis- og blómkáls-	Soup, vegetable, thickened
95	Mjólkursúkkulaði, Sírius	Milk chocolate
96	Súkkulaði, fyllt, Nói-Sírius	Chocolate (filled)
97	Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	Baking chocolate
98	Prins póló	Chocolate biscuit
99	Hraun súkkulaði	Chocolate cracker
100	Karamellur	Toffee

## **Viðauki III: Aðrar niðurstöður**

12. tafla. Orkuæfni og steinefni í sýnum úr TRANSFER-verkefnum

Nr.	Fjöldi sýna	Afskurður %	Vatn g/100g	Protein g/100g	Fita g/100g	Aska g/100g	Kolvetni g/100g	Summa g/100g	Járn mg/100g	Mangan mg/100g	Sink mg/100g	Kopar mg/100g
1	Smjör	5			81,5							
2	Smjörvi	4			80,5							
3	Sólblóma, 65%	6	31,4	0,4	64,5	1,6		97,9				
4	Létta, 40%	6	54,8	3,3	40,5	1,4		100,0				
5	Sólblóma, 40%	6	54,7	3,3	39,5	1,5		98,9				
6	Ljóma smjörliki	5	14,3	0,1	76,5	1,7		92,7				
7	Kartöfluflögur m, jarðhnetuoliu	4	3,0	6,2	35,0	4,2	51,6	100,0				
8	Jurtasmjörliki	2			81,5							
9	Akra smjörliki	5			82,5							
10	Kjarna smjörliki	5			79,5							
11	Flóru smjörliki	5			81,0							
12	Hrærismjörliki	5			78,0							
13	Súperúlla	5			78,0							
14	Stórelðhusasmjörliki	5			80,5							
15	Akra fljótandi, smjörliki	5			82,0							
16	Hálfhert olía	1			98,5							
17	Hálfhert sojaolía	1			98,5							
18	Hafmín djúpstekingafeiti	2			99,0							
19	Palmín djúpstekingafeiti	3			95,0							
20	KEA djúpstekingafeiti	5			99,5							
21	Sojaolía	3			97,5							
22	Sólblómaolía	3			99,0							
23	Maisolía	3			100,0							
24	Nýmjólk, sumar	5			4,0							
25	Nýmjólk, vetur	5			3,8							
26	MatarkeX	5	6,2	8,1	12,4	1,0	72,4	100,0	3,1	0,54	0,87	0,08
27	KremkeX, Frón	5	3,0	5,7	22,0	0,9	68,4	100,0	1,1	0,38	1,75	0,43
28	Hafrakex, Haust+McVites	5	3,3	7,4	18,1	2,0	69,2	100,0				
29	Súkkulaðikex, Homblest+Maryk	6	3,0	5,8	26,0	1,6	63,6	100,0				
30	Vinarbrauð	6	23,3		23,5				1,2	0,17	0,72	0,09
31	Kleinhringir	6	26,8	7,6	17,4	1,4	46,8	100,0				

12. tafla. Orkuefni og steinefni í sýnum úr TRANSFER-verkefnum

Nr.		Fjöldi sýna	Afskurður %	Vatn g/100g	Prótein g/100g	Fita g/100g	Aska g/100g	Kolvetni g/100g	Summa g/100g	Járn mg/100g	Mangan mg/100g	Sink mg/100g	Kopar mg/100g
32	Kleinur	6		22,9	8,8	16,1	1,7	50,6	100,0	1,1	0,2	0,69	0,1
33	Súkkulaðikaka	4		17,2	5,4	21,5	1,7	54,2	100,0	2	0,28	0,94	0,29
34	Jólakaka	6		23,9	6,6	16,4	1,0	52,1	100,0	1,4	0,23	0,88	0,25
35	Vínarterta	6		15,1	6,0	22,5	1,3	55,1	100,0				
36	Snúðar með súkkulaði	6		23,8	7,3	4,9	1,0	63,1	100,0	1,6	0,43	0,75	0,1
37	Möndlukaka	6		23,6	5,5	9,8	9,4	51,7	100,0				
38	Hjónabandssæla	6		15,2	5,7	17,0	1,5	60,7	100,0	2,5	0,72	1,05	0,2
39	Heilheitihorn/smjördeigs- (Croissant)	6				23,0							
40	Tölg	4				100,0			100,0				
41	Svínafeiti	4				100,0			100,0				
42	Ostur, Gouda, 26% fita	6		43,1		25,0							
43	Jurtals, án mjólkur, Kjöris+MS	6		61,4	3,9	9,7	0,8	24,2	100,0				
44	Jurtals, vélaris, án mjólkur, Kjöris	5		69,7	3,9	6,5	1,0	18,9	100,0				
45	Lambkjöt, vöðvar úr hrygg, fitusnyrtir	10		74,4	22,1	2,7	1,9		101,1	1,7	0,01	2	0,13
46	Lambalæri	10	14,5	70,7	20,6	7,3	1,7		100,4	1,9	0,02	3,18	0,16
47	Lambakötiletur	10	31,2	55,0	17,4	28,0	0,9		101,4	1,8	0,01	1,79	0,1
48	Ærkiöt, innralæri	10		73,7	20,9	4,5	1,4		100,5	3,9	<0,01	2,89	0,15
49	Ungnautahakk, 8-12% fita	9		70,5	19,7	8,3	1,1		99,6	2,3	0,01	5,23	0,09
50	Nautgripahakk, 12-16% fita	5		65,8	19,0	13,8	0,9		99,4	3,1	0,02	5,3	0,08
51	Ungneytinnalæri	9		74,0	22,1	2,0	1,1		99,3	2,5	0,01	4,31	0,09
52	Ungneytaframhryggssneiðar	10		65,9	18,8	13,0	0,8		98,5				
53	Skinka	11		76,6	16,2	2,7	3,7	0,7	100,0	0,8	0,02	1,88	0,05
54	Svinakötiletur	8	25,8	61,3	19,5	17,2	1,0		99,1	0,7	0,01	1,94	0,04
55	Skinkuefni	10		72,6	20,6	5,2	1,2		99,6				
56	Svinakötiletur, Brautarholt	10	23,6	61,1	18,0	19,7	0,8		99,5				
57	Folaldainnalæri	8		73,7	22,8	2,1	1,3		99,9	2,2	0,01	2,88	0,1
58	Folalahakk	5		65,8	20,0	12,7	1,0		99,5	2,2	<0,01	3,71	0,15
59	Kjúklingar, með skinni	10	41,5	68,1	18,2	12,4	0,9		99,7	0,7	0,01	1,12	0,03
60	Svartfugl, sviðinn, með skinni	6	54,4			26,5							
61	Blöðmör, ósoðinn	6	5,6	42,3	8,1	30,5	1,5	17,6	100,0				
62	Vínarpylsur	7		60,0	12,8	19,5	3,1	4,6	100,0				

12. tafla. Orkuæfni og steinefni í sýnum úr TRANSFER-verkefnum

Nr.		Fjöldi sýna	Afskurður %	Vatn g/100g	Prótein g/100g	Fita g/100g	Aska g/100g	Kolvetni g/100g	Summa g/100g	Járn mg/100g	Mangan mg/100g	Sink mg/100g	Kopar mg/100g
63	Kjötfars	5		65,9	10,3	15,2	2,7	5,9	100,0	1,3	0,1	1,72	0,06
64	Kindabjúgu	6	1,6	59,4	11,9	21,0	2,8	5,0	100,0				
65	Spægjpylsa	9		35,1		41,0							
66	Kindakæfa	5		61,9	13,8	21,0	2,4	0,9	100,0				
67	Lifrankæfa	6		55,2	10,1	26,5	2,4	5,8	100,0				
68	Lifrarpylsa, soðin	6	5,3	49,2	8,6	26,5	1,8	13,9	100,0				
69	Lambalifur	10				5,2							
70	Svinalifur	6				2,8							
71	Svið, soðin	10	69,6	61,2		23,0							
72	Hænuegg	4	13,1	77,3	13,2	9,5	1,0		101,0				
73	Svartfuglsegg	5	14,9	71,0	12,6	14,1	1,3		99,0	5,1	0,04	1,56	0,11
74	Ysa, flök	7	13,6	81,2	18,7	0,5	1,2		101,6	0,6	<0,01	0,37	0,03
75	Ysa, djúpst, bitar með raspi	6		59,9	18,7	11,2	2,0	8,3	100,0				
76	Sild, kryddsild, marineruð, niðurl,	6		56,4	12,1	8,6	2,8	20,1	100,0	1,1	0,01	0,24	0,1
77	Lax, eldislax	5	40,5/15,2	65,5	18,7	14,6	1,1		99,9	0,6	0,03	0,39	<0,01
78	Silungur, eldissilungur	10	36,4/14,8	68,2	18,6	12,2	1,2		100,2	0,4	<0,01	0,44	0,03
79	porskalýsi	5				98,5			98,5				
80	Heilheitibrauð	6		35,6	9,7	2,3	2,1	50,3	100,0	1,6	0,76	1,14	0,15
81	Franskar kartöflur, djúpsteiktar	8		38,9	4,1	14,5	1,5	41,1	100,0	1,2	0,36	0,61	0,2
82	Franskar kartöflur, frystar	5		66,0	2,5	6,0	0,8	24,7	100,0				
83	Kartöflunasl, skrufur, þykkvab.	5		3,4	3,5	17,5	5,2	70,4	100,0	1,3	0,2	0,63	0,22
84	Poppkorn, örbylgju-	6				26,0				3,2	1,11	2,75	0,33
85	Poppkorn, tilbúið	7		5,5	9,0	25,0	2,7	57,8	100,0				
86	Lasagne, 1944 réttur frá SS	5		74,2	7,6	5,2	1,9	11,1	100,0				
87	Pítsur, m. pepperoni, Ömmu-	6		47,5	11,6	8,9	2,2	29,8	100,0	1,3	0,31	1,54	0,11
88	Pítsur, m. hakki, Ömmu-	6		48,2	12,2	6,6	2,1	30,9	100,0				
89	Pítsur frá pítsustöðum	7		45,6	13,6	10,9	2,4	27,5	100,0				
90	Hamborgarar, steiktir, án brauðs	7		57,7	26,9	14,2	1,6		100,4				
91	Bökur, með nautakjöti, 12 réttir	6		61,9	7,3	7,4	1,9	21,6	100,0				
92	Kjúklingabitar, djúpsteiktir	5	38,2	50,4	25,1	16,1	2,5	5,9	100,0				
93	Rækjur, djúpsteiktar	6		40,4	13,5	23,0	2,4	20,8	100,0				

12. tafla. Orkuefni og steinefni í sýnum úr TRANSFER-verkefnum

Nr.		Fjöldi sýna	Afskurður %	Vatn g/100g	Prótein g/100g	Fita g/100g	Aska g/100g	Kolvetni g/100g	Summa g/100g	Járn mg/100g	Mangan mg/100g	Sink mg/100g	Kopar mg/100g
94	Súpuðuft, grænmetis- og blómkáls-	5		4,8	11,3	11,4	17,6	54,9	100,0				
95	Mjólkursúkkulaði, Síriús	5		0,6	9,3	37,0	2,2	50,9	100,0	1,9	0,26	1,42	0,16
96	Súkkulaði, fyllt, Nöi-Síriús	4		3,9	7,4	28,5	1,9	58,3	100,0	2,7	0,38	1,13	0,26
97	Súkkulíki, bökunarsúkkulaði	5		0,6	8,3	30,0	2,3	58,9	100,0				
98	Prins póló	2		1,4	7,4	31,5	1,4	58,3	100,0	4,8	0,67	1,62	0,53
99	Hraun súkkulaði	5		1,5	6,0	39,0	1,5	52,0	100,0				
100	Karamellur	4		3,0	0,8	7,6	1,0	87,6	100,0	1,6	0,04	0,31	0,08

13. tafla. Fitusýrur í Ljómasmjörllíki (Fita 81 g/100g og fitusýrustuðull 0,765)

	% fitusýrur			g fitusýrur / 100g sýni		
	Sýni frá 1998	Sýni frá 1997	Sýni frá 1995	Sýni frá 1998	Sýni frá 1997	Sýni frá 1995
C 8:0	0,7		0,8	0,4		0,5
C 10:0	0,6	0,8	0,6	0,4	0,5	0,4
C 12:0	5,2	5,8	5,0	3,2	3,6	3,1
C 14:0	2,1	8,4	8,0	1,3	5,2	5,0
C 14:1 T		0,2	0,1		0,1	0,1
C 14:1 C / C 15:0		0,4	0,4		0,3	0,2
C15 iso		0,1			0,1	
C 15 anteiso		0,1			0,1	
C 16:0	11,5	16,4	13,7	7,1	10,1	8,5
C 16:1 T 9		5,4	2,8		3,3	1,8
C 16:1 C 9		2,5	1,7		1,5	1,1
C 17:0	0,2		0,4	0,1		0,2
C 17 iso		0,5	0,1		0,3	0,1
C 17 anteiso		0,1	0,0		0,1	
C 18:0	9,3	4,7	5,1	5,8	2,9	3,1
C 18:1 T	18	7,5	5,9	11,2	4,6	3,7
C 18:1 C 9	33,7	8,4	8,3	20,9	5,2	5,1
C 18:1 C 11		1,7	1,6		1,1	1,0
C 18:1 C x			0,9			0,5
C 18:2 T	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,3
C 18:2 C 9,12	13,3	10,0	10,0	8,2	6,2	6,2
C 18:2 conj A		1,6			1,0	
C 18:2 conj B						
C 18:3 T + C 20:1 T		5,1	5,0		3,2	3,1
C 18:3 C 9,12,15	1,5	1,7	1,3	0,9	1,0	0,8
C 19:0	0,4			0,2		
C 20:0	0,3	1,7	2,9	0,2	1,0	1,8
C 20:1 C 11		3,4	5,3		2,1	3,3
C 20:2 T 11,14		0,1	0,1		0,1	0,1
C 20:2 C 11,14						
C 20:3 C 8,11,14		4,8			3,0	
C 20:3 C 11,14,17		0,3			0,2	
C 20:4 C 5,8,11,14		0,5			0,3	
C 20:5 C 5,8,11,14,17						
C 22:0	0,4	1,3	3,4	0,2	0,8	2,1
C 22:1 T		3,3	6,7		2,1	4,2
C 22:1 C		0,6	7,1		0,4	4,4
C 22:2 C 13,16						
C 22:3 C 13,16,19		0,2	0,2		0,1	0,1
C 22:4 C 7,10,13,16						
C 22:6 C 4,7,10,13,16,19						
C 24:0		0,1	0,2		0,0	0,1
C 24:1 C 15		0,1			0,1	
C 25:0						
C 26:0						
Ögreindar	2,2	1,9	1,9	1,4	1,2	1,2
Mettaðar fitusýrur	30,7	40,3	40,6	19,0	25,0	25,2
Cis fitusýrur	48,5	34,2	36,3	30,1	21,2	22,5
Trans fitusýrur	18,5	22,0	21,2	11,5	13,6	13,1
Ögreindar og aðrar	2,2	1,9	1,9	1,4	1,2	1,2
Summa	99,9	100,0	100,0	61,9	62,0	61,9



14. tafla. Fitusýrur í Kjarnasmjörlíki (Fita 79,5 g/100g og fitusýrustuðull 0,8693)

	% fitusýrur		g fitusýrur/100g sýni	
	Sýni frá 1998	Sýni frá 1995	Sýni frá 1998	Sýni frá 1995
C 8:0	0,7	0,61	0,5	0,4
C 10:0	0,6	0,48	0,4	0,3
C 12:0	5,3	3,9	3,7	2,7
C 14:0	2,4	3,68	1,7	2,5
C 14:1 T				
C 14:1 C / C 15:0		0,16		0,1
C15 iso		0,01		0,0
C 15 anteiso		0,02		0,0
C 16:0	14,7	11,44	10,2	7,9
C 16:1 T 9		2,03		1,4
C 16:1 C 9		0,62		0,4
C 17:0	0,3	0,35	0,2	0,2
C 17 iso		0,1		0,1
C 17 anteiso		0,03		0,0
C 18:0	7,5	8,74	5,2	6,0
C 18:1 T	23,9	23,33	16,5	16,1
C 18:1 C 9	33,6	28,58	23,2	19,8
C 18:1 C 11		3,49		2,4
C 18:1 C x				
C 18:2 T	0,4	1,03	0,3	0,7
C 18:2 C 9,12	5,2	4,17	3,6	2,9
C 18:2 conj A		0,69		0,5
C 18:2 conj B				0,0
C 18:3 T + C 20:1 T	0,3	1,54	0,2	1,1
C 18:3 C 9,12,15	2	1,69	1,4	1,2
C 19:0	0,2		0,1	0,0
C 20:0	0,6	1,15	0,4	0,8
C 20:1 C 11		0,69		0,5
C 20:2 T 11,14				
C 20:2 C 11,14				
C 20:3 C 8,11,14				
C 20:3 C 11,14,17		0,07		0,0
C 20:4 C 5,8,11,14				
C 20:5 C 5,8,11,14,17				
C 22:0	0,2	0,5	0,1	0,3
C 22:1 T		0,14		0,1
C 22:1 C				
C 22:2 C 13,16				
C 22:3 C 13,16,19		0,07		0,0
C 22:4 C 7,10,13,16				
C 22:6 C 4,7,10,13,16,19				
C 24:0		0,13		0,1
C 24:1 C 15				
C 25:0				
C 26:0				
Ógreindar	1,9	0,54	1,3	0,4
Mettaðar fitusýrur	32,5	31,3	22,5	21,6
Cis fitusýrur	40,8	39,4	28,2	27,2
Trans fitusýrur	24,6	28,1	17,0	19,4
Ógreindar og aðrar	1,9	1,6	1,3	1,1
Summa	99,8	100,0	69,0	69,1

15. tafla. Fitusýrur í hrærusmjörlíki (Fita 78 g/100g og fitusýrustuðull 0,8328)

	% fitusýrur		g fitusýrur/100g sýni	
	Sýni frá 1998	Sýni frá 1995	Sýni frá 1998	Sýni frá 1995
C 8:0	0,7	0,13	0,5	0,1
C 10:0	0,6	0,01	0,4	0,0
C 12:0	5,4	0,16	3,5	0,1
C 14:0	2,4	5,63	1,6	3,7
C 14:1 T		0,08		0,1
C 14:1 C / C 15:0		0,39		0,3
C15 iso		0,04		0,0
C 15 anteiso		0,04		0,0
C 16:0	14,6	18,32	9,5	11,9
C 16:1 T 9	0,1	5,13	0,1	3,3
C 16:1 C 9		1,58		1,0
C 17:0	0,2	0,77	0,1	0,5
C 17 iso		0,34		0,2
C 17 anteiso		0,07		0,0
C 18:0	7,6	7,18	4,9	4,7
C 18:1 T	24,3	6,24	15,8	4,1
C 18:1 C 9	27,2	22,7	17,7	14,7
C 18:1 C 11		5,6		3,6
C 18:1 C x		0,66		0,4
C 18:2 T	0,9	0,2	0,6	0,1
C 18:2 C 9,12	10,3	8,23	6,7	5,3
C 18:2 conj A		2,32		1,5
C 18:2 conj B		0,14		0,1
C 18:3 T + C 20:1 T	0,2	3,61	0,1	2,3
C 18:3 C 9,12,15	1,3	3,93	0,8	2,6
C 19:0	0,4		0,3	0,0
C 20:0	0,5	1,82	0,3	1,2
C 20:1 C 11		1,06		0,7
C 20:2 T 11,14		0,09		0,1
C 20:2 C 11,14				
C 20:3 C 8,11,14	0,1	0,05	0,1	0,0
C 20:3 C 11,14,17				
C 20:4 C 5,8,11,14				
C 20:5 C 5,8,11,14,17				
C 22:0	0,1	0,88	0,1	0,6
C 22:1 T		0,62		0,4
C 22:1 C		0,14		0,1
C 22:2 C 13,16				
C 22:3 C 13,16,19		0,1		0,1
C 22:4 C 7,10,13,16				
C 22:6 C 4,7,10,13,16,19				
C 24:0		0,16		0,1
C 24:1 C 15				
C 25:0				
C 26:0				
Ógreindar	2,8	1,56	1,8	1,0
Mettaðar fitusýrur	32,5	35,9	21,1	23,3
Cis fitusýrur	38,9	44,1	25,3	28,6
Trans fitusýrur	25,5	16,0	16,6	10,4
Ógreindar og aðrar	2,8	4,9	1,8	3,2
Summa	99,7	100,0	64,8	64,9

16. tafla. Fitusýrur í rúllusmjörlíki (Fita 80 g/100g og fitusýrustuðull 0,80)

	% fitusýrur Sýni frá 1998	g fitusýrur/100g sýni Sýni frá 1998
C 8:0		
C 10:0		
C 12:0	0,5	0,3
C 14:0	0,9	0,6
C 14:1 T		
C 14:1 C / C 15:0		
C15 iso		
C 15 anteiso		
C 16:0	31	19,8
C 16:1 T 9		
C 16:1 C 9	0,1	0,1
C 17:0	0,3	0,2
C 17 iso		
C 17 anteiso		
C 18:0	6,2	4,0
C 18:1 T	6,3	4,0
C 18:1 C 9	34,6	22,1
C 18:1 C 11		
C 18:1 C x		
C 18:2 T	0,2	0,1
C 18:2 C 9,12	16,3	10,4
C 18:2 conj A		
C 18:2 conj B		
C 18:3 T + C 20:1 T		
C 18:3 C 9,12,15	1,8	1,2
C 19:0		
C 20:0	0,4	0,3
C 20:1 C 11		
C 20:2 T 11,14		
C 20:2 C 11,14		
C 20:3 C 8,11,14		
C 20:3 C 11,14,17		
C 20:4 C 5,8,11,14		
C 20:5 C 5,8,11,14,17		
C 22:0	0,1	0,1
C 22:1 T		
C 22:1 C		
C 22:2 C 13,16		
C 22:3 C 13,16,19		
C 22:4 C 7,10,13,16		
C 22:6 C 4,7,10,13,16,19		
C 24:0		
C 24:1 C 15		
C 25:0		
C 26:0		
Ógreindar	1,2	0,8
Mettaðar fitusýrur	39,4	25,2
Cis fitusýrur	52,8	33,8
Trans fitusýrur	6,5	4,2
Ógreindar og aðrar	1,2	0,8
Summa	99,9	63,9

17. tafla. Fitusýrur í fiskirúllusmjörlíki (Fita 80 g/100g, fitusýrustuðull 0,80)

	% fitusýrur Sýni frá 1998	g fitusýrur/100g sýni Sýni frá 1998
C 8:0		
C 10:0		
C 12:0	0,4	0,3
C 14:0	7,8	5,0
C 14:1 T		
C 14:1 C / C 15:0		
C15 iso	0,7	0,4
C 15 anteiso		
C 16:0	21	13,4
C 16:1 T 9	5,5	3,5
C 16:1 C 9	2,9	1,9
C 17:0	0,4	0,3
C 17 iso		
C 17 anteiso		
C 18:0	7,9	5,1
C 18:1 T	6,9	4,4
C 18:1 C 9	11,1	7,1
C 18:1 C 11		
C 18:1 C x		
C 18:2 T		
C 18:2 C 9,12	6,1	3,9
C 18:2 conj A		
C 18:2 conj B		
C 18:3 T + C 20:1 T	4,8	3,1
C 18:3 C 9,12,15	5,2	3,3
C 19:0	0,3	0,2
C 20:0	2,8	1,8
C 20:1 C 11	0,4	0,3
C 20:2 T 11,14	0,1	0,1
C 20:2 C 11,14		
C 20:3 C 8,11,14		
C 20:3 C 11,14,17	4,7	3,0
C 20:4 C 5,8,11,14		
C 20:5 C 5,8,11,14,17		
C 22:0	2,7	1,7
C 22:1 T	3,4	2,2
C 22:1 C	0,5	0,3
C 22:2 C 13,16		
C 22:3 C 13,16,19		
C 22:4 C 7,10,13,16		
C 22:6 C 4,7,10,13,16,19		
C 24:0		
C 24:1 C 15	0,2	0,1
C 25:0		
C 26:0		
Ógreindar	4,4	2,8
Mettaðar fitusýrur	43,3	27,7
Cis fitusýrur	31,1	19,9
Trans fitusýrur	20,7	13,2
Ógreindar og aðrar	5,1	3,3
Summa	100,2	64,1

18. tafla. Fitusýnur (g/100g fitusýnur) lambakjöti og lambaafurðum frá Íslandi og nokkrum öðrum Evrópulöndum. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefni.

Sýni	Enskt heiti	Land	Fita g/100g	Fitusýru-stuðull	Mettaðar	Cis	Trans	Ekki greint
<b>Lambakjöt</b>								
Lambahryggvöðvar	Lamb, very low fat	Ísland	2,7	0,6741	45,9	46,0	3,3	4,0
Lambalæri	Lamb, about 10% fat	Ísland	7,3	0,8725	46,5	44,3	4,7	3,3
Lambakótleiftur	Lamb, about 25% fat	Ísland	28,0	0,9115	52,4	38,2	5,5	2,6
Lambakjöt	Lamb meat, raw	Finnland	8,4	0,9079	50,6	40,4	4,3	4,1
Lambakjöt	Lamb	Portúgal	12,1	0,8672	52,1	37,3	5,5	5,1
Lambakjöt	Lamb, without bone	Holland	9,4	0,9471	45,8	40,7	8,6	3,1
Lambakjöt	Lamb, raw	Spánn	6,8	0,9018	51,5	39,7	4,4	4,0
Lambakjöt	Lamb:lamb chop, unprepared	Belgía	14,5	0,9383	50,9	34,6	9,2	3,2
Lambakjöt, þurrkað og reykt	Lamb, dried smoked	Noregur	8,4	0,8718	45,5	46,1	4,6	3,7
Lambakjöt, fita > 15%	Lamb fat>15%	Noregur	17,7	0,9433	51,3	40,0	5,0	3,6
Lambakjöt, fita < 15%	Lamb fat<15%	Noregur	7,1	0,9052	46,7	41,0	6,7	5,5
Lambakjöt	Lamb, meat, all types, raw	Danmörk	10,1	0,9391	48,5	38,0	8,5	5,0
Lambakjöt	Lamb, raw	Ítalía	8,3	0,8717	43,4	45,0	6,5	3,4
Lambakjöt, magurt	Lamb, lean from a number of cuts	Bretland	4,4	0,7714	46,0	43,5	5,2	3,5
Lambakjöt, magurt	Lamb, lean, raw	Grikkland	18,2	0,9573	55,2	36,5	5,3	2,2
Lambakjöt, með fitu	Lamb, with fat, raw	Grikkland	18,9	0,9308	54,3	37,6	5,2	2,1
Lambakjöt	Lamb, with bone	Þýskaland	14,6	0,9498	51,3	34,7	8,3	3,8
<b>Lambaafurðir</b>								
Kindabjúgu	Lamb sausage	Ísland	21,0	0,9512	50,1	40,5	5,3	3,0
Kindakæfa	Lamb meat pate	Ísland	21,0	0,9442	51,6	38,5	5,1	3,6
Lifrar-kæfa	Lamb liver pate	Ísland	26,5	0,8269	41,5	55,0	1,2	2,2
Lambalifur	Lamb liver	Ísland	5,2	0,919	45,6	40,7	5,4	7,2
Lambalifur	Liver, lamb, raw	Grikkland	5,7	0,6088	49,3	40,8	4,2	4,7
Lambaifita	Lamb, fat from a number of cuts	Bretland	74,5	0,9343	50,9	34,3	7,3	5,7

18. tafla. Fitusýrur (g/100g fitusýrur) lambakjöti og lambaafurðum frá Íslandi og nokkrum öðrum Evrópulöndum. Niðurstöður úr TRANSFAIR-verkefni.

Sýni	C 16:0	C 18:0	C 18:1 T	C 18:1 C 9	C 18:1 C 11	C 18:2 T	C 18:2 C 9,12	C 18:3 C	C 20:5 C	C 22:6 C
<b>Lambakjöt</b>										
Lambahryggvöðvar	21,86	14,21	2,39	31,19	4,63	0,42	3,89	1,97	0,73	0,26
Lambalæri	22,02	14,68	3,21	31,06	5,65	0,65	2,38	1,41	0,29	0,09
Lambakótiletur	24,36	17,50	4,07	28,15	4,41	0,72	1,62	1,31	0,06	E.m.
Lambakjöt	22,11	21,28	2,72	30,43	3,44	0,60	2,44	0,97	0,15	0,07
Lambakjöt	20,55	19,98	4,34	24,59	5,91	E.m.	2,35	0,94	0,21	E.m.
Lambakjöt	21,01	16,74	6,62	34,97	E.m.	1,27	2,00	0,92	0,04	E.m.
Lambakjöt	25,82	10,61	2,92	27,01	4,60	0,42	3,66	0,34	0,12	0,15
Lambakjöt	21,56	19,15	6,70	25,18	3,79	1,26	1,83	0,83	E.m.	E.m.
Lambakjöt, þurrkað og reykt	22,09	15,94	2,98	33,29	6,75	0,69	2,59	0,83	E.m.	E.m.
Lambakjöt, fita > 15%	23,29	17,78	3,34	28,62	4,51	0,67	2,09	1,18	E.m.	E.m.
Lambakjöt, fita < 15%	20,66	15,88	4,76	30,44	5,90	0,83	2,11	0,77	E.m.	E.m.
Lambakjöt	19,61	20,52	6,51	25,82	5,98	0,90	1,98	1,13	E.m.	E.m.
Lambakjöt	18,49	14,15	4,41	29,92	6,98	1,04	3,09	0,75	E.m.	E.m.
Lambakjöt, magurt	20,82	16,33	3,89	30,76	3,96	0,36	3,45	1,78	0,43	E.m.
Lambakjöt, magurt	25,61	16,07	3,79	26,33	3,54	0,83	3,19	0,48	E.m.	E.m.
Lambakjöt, með fitu	26,02	14,48	3,60	27,01	3,64	0,87	3,30	0,50	E.m.	E.m.
Lambakjöt	21,58	20,94	5,83	25,02	4,44	1,26	1,80	1,23	E.m.	E.m.
<b>Lambaafurðir</b>										
Kindabjúgu	23,19	18,07	3,63	29,95	3,79	0,77	2,14	1,33	0,06	0,04
Kindakæfa	23,95	17,87	3,94	29,37	3,70	0,19	1,47	1,27	0,05	E.m.
Lifrar-kæfa	25,39	12,41	0,74	34,70	8,07	0,06	6,62	0,60	0,07	0,14
Lambalifur	17,35	22,62	3,54	20,64	0,58	0,81	5,28	3,04	2,18	3,36
Lambalifur	20,15	20,54	2,70	16,65	8,84	0,47	7,33	1,08	E.m.	E.m.
Lambafita	19,79	21,69	5,62	24,53	3,93	0,56	1,45	1,43	E.m.	E.m.

E.m. Ekki mælanlegt.



## Viðauki IV: Aðferðir við útreikninga

### A. Mismunur á fituinnihaldi fyrir TRANSFAIR sýni og fæðutegund í gagnagrunni

% FSE (fitusýruester) og CF (correction factor) fyrir TRANSFAIR sýni er notað.  

$$\text{FSE (g/100g afurð)} = F (\text{fita}) * CF * \%FSE / 100$$

### B. Leiðrétt vegna C2-C6 þegar öll fitan er mjólkurfita

1. %C2-C6 er sett = 6,00%
  2.  $\text{C-C6 (g/100g afurð)} = F * CF * 6,00 / 100$
  3. Reikna summu allra fitusýra (g/100g afurð)
  4. Reikna %FSE<sub>leiðr</sub>
  5. Reikna  $CF_{\text{leiðr}} = \text{summa FSE (g/100g afurð)} / F$
- ATH: Samkvæmt leiðbeiningum á ekki að nota CF frá TRANSFAIR en hvað á þá að nota? Sjá \* á bls. sem byrjar á Calculations for C2-C6, continued.

### C. Leiðrétt vegna C2-C6 fyrir blandaða fitu

1. Reikna mjólkurfitu sem % af fitu í uppskrift
2. Reikna %C2-C6 = mjólkurfita (% af fitu) \* 6,00 / 100
3. Reikna CF sem vegið meðaltal fyrir uppskrift
4. Reikna liði B 2-5.

### D. Uppskriftir og blöndur TRANSFAIR sýna

1. Reikna fitu samsetta sýnisins.
2. Reikna CF samsetta sýnisins sem vegið meðaltal út frá fitu í hverju hráefni.
3. Reikna summu FSE í grömmum.

$$\text{Summa FSE í hráefni 1} = W1/100 * F1 * CF1$$

$$\text{Summa FSE í hráefni 2} = W2/100 * F2 * CF2$$

..

o.s.frv.

---

Summa FSE í öllum hráefnum

4. Reikna einstaka FSE í grömmum.

$$\text{FSE1 í hráefni 1} = \text{summa FSE í hráefni 1} * \%FSE1 \text{ í hráefni 1} / 100$$

$$\text{FSE1 í hráefni 2} = \text{summa FSE í hráefni 2} * \%FSE1 \text{ í hráefni 2} / 100$$

.

o.s.frv.

---

Samtals FSE1 í grömmum

Reikna eins fyrir alla hina fitusýruesterana

5. Reikna %FSE fyrir hvern ester = summa úr lið 4 / summa úr lið 3.



**A. Magn fitusýra í matvælum reiknað út frá matvæli með sömu gerð fitu en mismunandi fituinnihald.**

	Lambakótil.
CF	0,9115
Fita	28
	%
C 8:0	0,37
C 10:0	0,32
C 12:0	0,39
C 14:0	5,75
C 14:1 T	0,31
C 14:1 C / C 15:0	0,97
C15 iso	0,28
C 15 anteiso	em
C 16:0	24,36
C 16:1 T 9	0,25
C 16:1 C 9	1,21
C 17:0	1,36
C 17 iso	0,15
C 17 anteiso	0,57
C 18:0	17,5
C 18:1 T	4,07
C 18:1 C 9	28,15
C 18:1 C 11	4,41
C 18:1 C x	1,3
C 18:2 T	0,72
C 18:2 C 9,12	1,62
C 18:2 conj A	1,17
C 18:2 conj B	0,08
C 18:3 T + C 20:1 T	0,09
C 18:3 C 9,12,15	1,31
C 20:0	0,22
C 20:1 C 11	0,09
C 20:2 T 11,14	0,07
C 20:2 C 11,14	0,01
C 20:3 C 8,11,14	sn
C 20:3 C 11,14,17	em
C 20:4 C 5,8,11,14	0,07
C 20:5 C 5,8,11,14	0,06
C 22:0	0,19
C 22:1 T	em
C 22:1 C	em
C 22:2 C 13,16	em
C 22:3 C 13,16,19	em
C 22:4 C 7,10,13,16	em
C 22:6 C 4,7,10,13	em
C 24:0	em
C 24:1 C 15	em
C 25:0	em
C 26:0	em
Ógreindar	2,41
C 22:5	0,16
Summa	99,99

Saltkjöt	Lambaframp.	Lambahryggur
18,6	25,1	30,6
g/100g afurð	g/100g afurð	g/100g afurð
0,06	0,08	0,10
0,05	0,07	0,09
0,07	0,09	0,11
0,97	1,32	1,60
0,05	0,07	0,09
0,16	0,22	0,27
0,05	0,06	0,08
em	em	em
4,13	5,57	6,79
0,04	0,06	0,07
0,21	0,28	0,34
0,23	0,31	0,38
0,03	0,03	0,04
0,10	0,13	0,16
2,97	4,00	4,88
0,69	0,93	1,14
4,77	6,44	7,85
0,75	1,01	1,23
0,22	0,30	0,36
0,12	0,16	0,20
0,27	0,37	0,45
0,20	0,27	0,33
0,01	0,02	0,02
0,02	0,02	0,03
0,22	0,30	0,37
0,04	0,05	0,06
0,02	0,02	0,03
0,01	0,02	0,02
0,00	0,00	0,00
sn	sn	sn
em	em	em
0,01	0,02	0,02
0,01	0,01	0,02
0,03	0,04	0,05
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
em	em	em
0,41	0,55	0,67
0,03	0,04	0,04
16,95	22,88	27,89

## B. Fitusýrusamsetning mjólkurafurða leiðrétt vegna stuttra fitusýra

Miðað er við að stuttar fitusýrur (C2-C6) séu 6% af fitusýrum en þessar fitusýrur voru ekki mældar í verkefninu.

### Fæðutegund: Smjör

Nr.	1
Fita	81,5
CF	0,876

### Reikniaðferð

1. %C2-C6	6,00
2. g C2-C6	4,28
3. g FSE	75,67
4. %FSE	
5. CF leiðr	0,93

	%	g/100g afurð	% leiðr
C 2-C6		4,28	5,66
C 8:0		0,81	1,07
C 10:0		1,93	2,55
C 12:0		2,31	3,05
C 14:0		7,76	10,26
C 14:1 T		0,33	0,44
C 14:1 / C 15:0		1,23	1,63
C15 iso			
C 15 anteiso			
C 16:0		19,44	25,69
C 16:1 T		0,39	0,52
C 16:1 C		1,28	1,69
C 17:0		0,51	0,67
C 17 iso		0,04	0,05
C 17 anteiso		0,30	0,40
C 18:0		8,12	10,73
C 18:1 T		1,78	2,35
C 18:1 C		16,15	21,34
C 18:1 C		2,86	3,78
C 18:1 C		0,73	0,96
C 18:2 T		0,50	0,66
C 18:2 C		0,78	1,03
C 18:2 conj A		0,57	0,75
C 18:2 conj B			
C 18:3 T + C 20:1 T		0,09	0,12
C 18:3 C		0,53	0,70
C 20:0		0,17	0,22
C 20:1 C		0,09	0,12
C 20:2 T		0,02	0,03
C 20:2 C			
C 20:3 C			
C 20:3 C			
C 20:4 C		0,02	0,03
C 20:5 C		0,06	0,08
C 22:0		0,08	0,11
C 22:1 T			
C 22:1 C			
C 22:2 C		0,03	0,04
C 22:3 C			
C 22:4 C			
C 22:6 C		0,04	0,05
C 24:0		0,03	0,04
C 24:1 C			
C 25:0			
C 26:0			
Ógreint		2,41	3,18
Alls		<b>75,67</b>	<b>100,00</b>
Mettaðir FSE		47,01	62,13
Cis FSE		22,57	29,83
Trans FSE		3,11	4,11
Mettaðir+cis+trans		72,69	96,06

með C2:0 til C6:0

## D. Fitusýrusamsetning reiknuð fyrir uppskrift

### Matarolíublanda

	Sojaolía		Sólblómaolía		Maísolía		Alls	
Þyngd hráefnis	70		23		7		100	
Fita, g/100g hráefni	97,5		99		100			
Fita, g í uppskrift	68,3		22,8		7,0		98,0	
CF fyrir hráefni	1,0052		1,0215		1,0079			
CF, vegið	0,6999		0,2373		0,0720		1,0092	
FSE alls	68,60		23,26		7,06		98,92	
	%	Reiknað, g	%	Reikn. g	%	Reikn. g	Reikn. %	Reikn. g
C 8:0	0,12	0,08	0,14	0,03	0,29	0,02	0,14	0,14
C 10:0		0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	0,01	0,01
C 12:0		0,00		0,00		0,00	0,00	0,00
C 14:0	0,06	0,04	0,06	0,01	0,03	0,00	0,06	0,06
C 14:1 T		0,00		0,00			0,00	0,00
C 14:1 C / C 15:0	0,02	0,01	0,02	0,00	0,05	0,00	0,02	0,02
C15 iso								
C 15 anteiso								
C 16:0	10,09	6,92	6,75	1,57	9,32	0,66	9,25	9,15
C 16:1 T 9		0,00		0,00		0,00	0,00	0,00
C 16:1 C 9	0,07	0,05	0,09	0,02	0,09	0,01	0,08	0,08
C 17:0	0,09	0,06	0,06	0,01	0,06	0,00	0,08	0,08
C 17 iso								
C 17 anteiso	0,04	0,03	0,03	0,01	0,04	0,00	0,04	0,04
C 18:0	3,85	2,64	3,68	0,86	1,8	0,13	3,66	3,62
C 18:1 T	0,02	0,01		0,00	0,04	0,00	0,02	0,02
C 18:1 C 9	17,37	11,92	17,44	4,06	28,01	1,98	18,15	17,95
C 18:1 C 11	5,87	4,03	5,15	1,20	3,8	0,27	5,55	5,49
C 18:1 C x		0,00		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
C 18:2 T	0,22	0,15	0,28	0,07	1,59	0,11	0,33	0,33
C 18:2 C 9,12	54,04	37,07	62,89	14,63	50,58	3,57	55,87	55,27
C 18:2 conj A								
C 18:2 conj B								
C 18:3 T + C 20:1 T	0,16	0,11	0,02	0,00	0,15	0,01	0,13	0,13
C 18:3 C 9,12,15	6,4	4,39	1,59	0,37	1,28	0,09	4,90	4,85
C 20:0	0,47	0,32	0,5	0,12	0,74	0,05	0,50	0,49
C 20:1 C 11	0,31	0,21	0,15	0,03	0,55	0,04	0,29	0,29
C 20:2 T 11,14		0,00			0,13	0,01	0,01	0,01
C 20:2 C 11,14	0,03					0,00	0,00	0,00
C 20:3 C 8,11,14								
C 20:3 C 11,14,17					0,05	0,00	0,00	0,00
C 20:4 C 5,8,11,14								
C 20:5 C 5,8,11,14,17								
C 22:0	0,37	0,25	0,63	0,15	0,32	0,02	0,43	0,42
C 22:1 T		0,00		0,00		0,00	0,00	0,00
C 22:1 C		0,00		0,00			0,00	0,00
C 22:2 C 13,16						0,00	0,00	0,00
C 22:3 C 13,16,19		0,00		0,00		0,00	0,00	0,00
C 22:4 C 7,10,13,16								
C 22:6 C 4,7,10,13,16,19								
C 24:0	0,12	0,08	0,22	0,05	0,24	0,02	0,15	0,15
C 24:1 C 15								
C 25:0								
C 26:0					0,3	0,02		
Ógreindar	0,28	0,19	0,28	0,07	0,74	0,05	0,31	0,31
C 22:5								
Mettaðir FSE	15,23	10,45	12,11	2,82	12,96	0,91	14,33	14,18
Cis FSE	84,09	57,69	87,31	20,31	84,39	5,95	84,87	83,95
Trans FSE	0,4	0,27	0,3	0,07	1,91	0,13	0,48	0,48
<b>Summa</b>	<b>100,00</b>	<b>68,58</b>	<b>100,00</b>	<b>23,26</b>	<b>100,27</b>	<b>7,07</b>	<b>99,98</b>	<b>98,90</b>

## Viðauki V: Notkun fiskimjöls við fódur sláturdýra

Fiskimjöl getur verið með mjög mismunandi fituinnihald. Geira þarf greinarmun á mismunandi hráefni. Loðnumjöl er feitast (um 10% fita) og það er lítið notað í fódur húsdýra vegna þess hvað það er dýrt. Loðnumjöl er mikið notað í fiskafóður og loðnulýsi er um fjórðungur af venjulegu fiskafóðri. Beinamjöl (oftast kallað fiskimjöl) er 2-7% fita og um 60% prótein. Notkun á hertu lýsi í fódur hefur minnkað.

Árið 1999 var beinamjöl meira notað við fódur húsdýra hér á landi en þekktist í öðrum löndum. Einnig var beinamjölgjöf haldið hér áfram allt til slátrunar en slíkt er ekki gert erlendis. Ef beinamjöl var á annað borð notað, gat hlutfall þess verið þannig:

Erlendis: 1-3% af fódri

Ísland: 3-25% af fódri

Ef lítið er nánar á notkunina hér á landi gat hún verið þannig:

Svín: 3-10% fódurs er beinamjöl (trappað niður í 5-7% fyrir slátrun)

Jórturdýr: 10-25% -

Varphænur: 10-12% -

Kjúklingar: 10% - og trappað niður í 2-3% fyrir slátrun

### *Breytingar á fódur sláturdýra*

Byrjað var að nota fiskimjöl í fódur sauðfjár 1914-17 (tilraunir hafnar). Notkun fiskimjöls í fódur mjólkurkúa og sauðfjár fór vaxandi fyrri hluta 20. aldar (sérstaklega 1920-1940). Aukningin heldur áfram fram til 1980. Eftir það hefur notkun fiskimjöls í fódur sauðfjár náð jafnvægi eða farið heldur minnkandi. Notkun í fódur mjólkurkúa náði jafnvægi heldur seinna. Fiskimjöl var dýrt fódur og því ekki notað í óhófi.

Fiskúrgangur (m.a. beingarðar) var eitthvað notaður og var þá saltaður til að hann geymdist. Á árunum 1960-1980 var fiskimjöl lítið notað hér á landi þar sem kolvetnafóður var ódýrt.

Talsvert meira kjarnfóður var notað fyrir mjólkurkúr árið 2001 en var gert 3-4 árum fyrr. Fódur mjólkurkúa er mjög mismunandi eftir árstíma (Vetur: Hey og fódurbætur. Sumar: Gras. Haust: Grænfóður). Mun minna fiskimjöl er nú notað í fódur varphæna en fyrir nokkrum árum þar sem verð á sojamjöli er hagstætt.

### *Fódur mjólkurkúa*

Fódur mjólkurkúa á Íslandi hefur sérstöðu að tvennu leyti: 1) Meira er notað af beinamjöli (fiskimjöli) í kjarnfóðri en erlendis. 2) Hlutfall gróffóðurs af heildarfóðri er hærra en erlendis og hlutfall kjarnfóðurs að sama skapi lægra. Gróffóður er að langmestu leyti rúllubaggahey en einnig vothey, þurrhey og skorið bygg. Kjarnfóður er korn, fiskimjöl og bætiefni. Bændur kaupa kjarnfóðurlöndur af fódurstöðvum eða blanda það sjálfir.

Beinamjöl er 20-25% af kjarnfóðurlöndum fyrir mjólkurkúr. Almennt má segja að kjarnfóður sé um 15% af heildarfóðri mjólkurkúa meðan þær eru notaðar til mjólkurframleiðslu. Kjarnfóðurgjöf getur farið upp í 40% af heildarfóðri í stuttan tíma eftir burð.