

BÄSTA KOSTEN FÖR HÄLSAN – FINNS DEN?

Ann-Helen Häggrud
Mediefors Folkhögskola



Hur Studier och Media kan påverka Svenskarna



Benefits of Low-Carbohydrate Diets

Low-Carbohydrate Diets and All-Cause and Cause-Specific Mortality
by John B. Franks

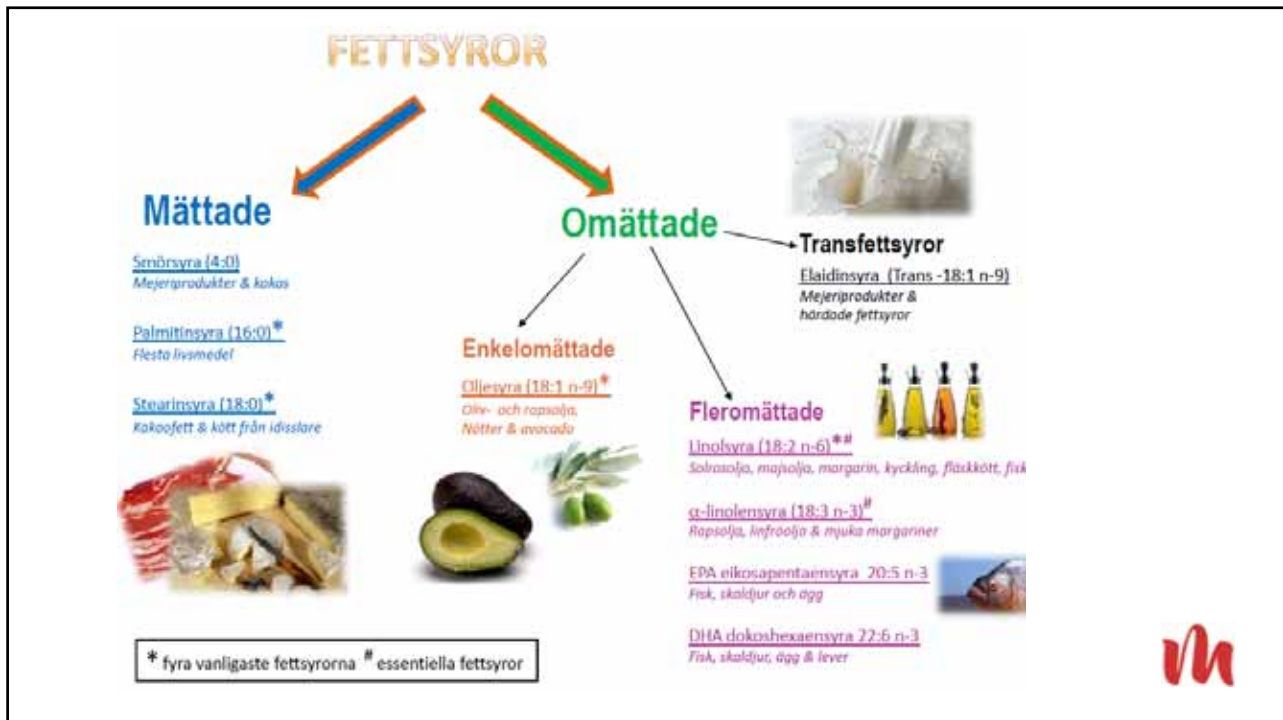
Nurses Health Study, 85 188 kvinnor, 35-69 år, följdes i 26 år

Health Professionals, 44 540 män, 40-75 år, LCHF med annorlunda fett och protein

significantly lower all-cause mortality

Fung TT et al. Ann Intern Med 2010;153:289-298.

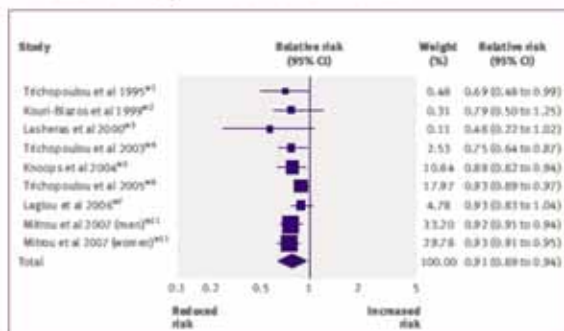




Medelhavsmat ger längre liv

Meta-analys, 12 prospektiva kohortstudier, 1 574 299 deltagare.
Uppföljningstid 3 – 18 år

Total dödlighet (livslängd), RR med CI,
i relation till följsamhet Medelhavsmat



Sofi F et al. BMJ 2008;337:1344 (e pub)

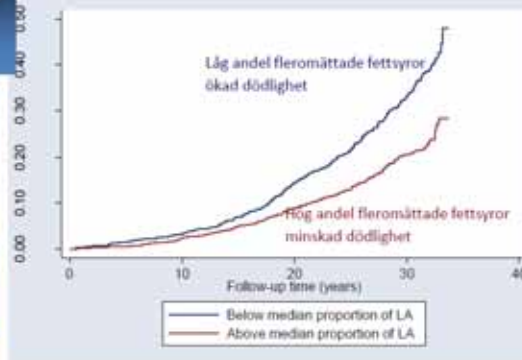
Fettkvaliteten har betydelse

1885 friska 50-åriga män Uppsala, följdes under 34 år, fettsyraprofil i blodet

Ju mera fleromättade fetter
- linolsyra n6
desto lägre dödlighet



Ju mera mättade fetter
- palmitinsyra
desto högre dödlighet



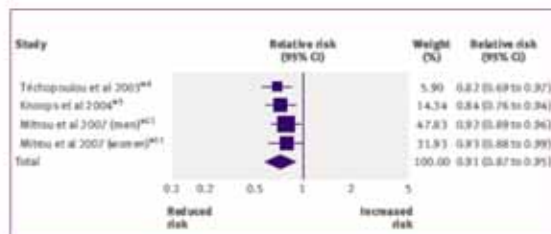
Warensjö et al. Am J Clin Nutr 2008;88:203-9.



Medelhavsmat minskar risken för hjärtkärlsjukdom

Meta-analys, 12 prospektiva kohortstudier, 1 574 299 deltagare.
Uppföljningstid 3 – 18 år

Hjärtkärl dödlighet, RR med CI, i relation till
följsamhet Medelhavsmat



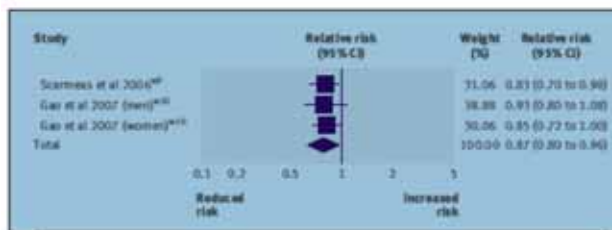
Sofi F et al. BMJ 2008;337:1344 (e pub)



Medelhavsmat minskar risken för Parkinsons sjukdom och Alzheimers sjukdom

Meta-analys, 12 prospektiva kohortstudier, 1 574 299 deltagare.
Uppföljningstid 3 – 18 år

Neurodegenerativa sjukdomar, RR med CI,
i relation till följksamhet Medelhavsmat



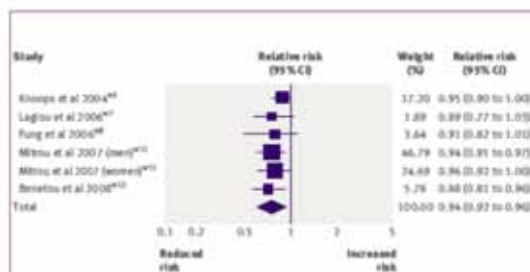
Sofi F et al. BMJ 2008;337:1344 (e pub)



Medelhavsmat minskar risken för cancer

Meta-analys, 12 prospektiva kohortstudier, 1 574 299 deltagare.
Uppföljningstid 3 – 18 år

Cancerdödlighet, RR med CI, i relation till
följksamhet Medelhavsmat



Sofi F et al. BMJ 2008;337:1344 (e pub)



”Gammaldags medelhavsmat”

- ✓ mycket omättat, lite mättat fett
- ✓ baljväxter
- ✓ grönsaker och frukt
- ✓ nötter, mandel
- ✓ mycket spannmål
- ✓ fisk och skaldjur
- ✓ måttlig alkohol konsumtion
- ✓ lite kött och köttprodukter
- ✓ lite mjölk och mejeriprodukter



Sill	Fullkornspasta	
Strömming	Mathavre	
Kyckling	Matkorn	
Lamm	Havrekli	
Vilt	Potatis	
Begränsad mängd nöt	Fullkornsbröd, hårt + mjukt	
Magra mjölkprodukter	Rotfrukter	
Ost endast i matlagning	Västeråsgurka	Plommon
Ägg	Socketärter	Körsbär
Rapsolja	Gröna ärtor	Lingon
Flytande margarin baserat på rapsolja	Vaxbönor	Blåbär
Lättmargarin med hög halt fleromättade fettsyror	Vitkål	Nypon
Sötmandel	Rödkål	Lax
Cashewnötter	Gul och röd lök	Makrill
Pepparrot	Purjolök	
Mejram	Gräslök	
Dill	Spenat	
Enbär	Nässlor	
Senap	Broccoli	
Brödkummin	Mangold	
Fänkål	Gula och gröna torkade ärtor	
Kryddpeppar	Bruna bönor	
Ättika	Äpple	
	Päron	



Medelhavskosten full med antioxidanter, vitaminer och mineraler



Antioxidanter
- vårt inre rostskydd



Fria radikaler skapar oxidativ stress i kroppen



Förenklat säga, att en fri radikal jagar andra molekyler, i syfte att stjäla en elektron.



500 gram frukt och grönt om dagen

(rotfrukter, baljväxter och bär)



Tänk dig 2-3 nävar grönsaker + 2 frukter/dag
(1 frukt motsvarar ca 1 dl bär)



Så här kan 500 gram se ut

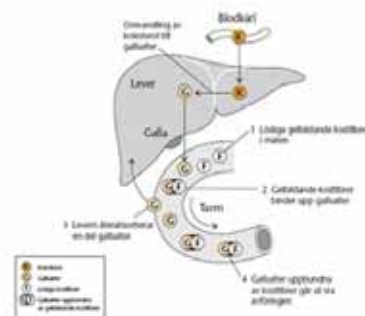


Fibrer gott för hälsan

- Blodsocker, diabetes (Lågt GI)
- Övervikt, mättnadskänsla
- Tarmfunktion – motverkar förstoppning och hemorroider i tjocktarmen
- Kolesterol-sänkande
- För mycket fibrer?
- Gynnar tillväxten av nyttobakterier



25-35 g/dag



Livsmedel som hjälper vid inflammatoriska tarmar

Fet fisk – Omega 3



Lök – Inulin (IBS var försiktig)

Ingefära - chaguoler

Rå honung – Binas mag-tarmbakterier (IBS försiktiga)

Potatismjöl – Resistent stärkelse (ej upphettas)



Sötpotatis – Karetinoider/vattenlösliga fibrer

Ananas – Bromelian (kortlivad effekt)

Blåbär och banan – Polyfenoler/vattenlösliga fibrer



Kardemumma/mynta – Volatila oljor får tarmarna att slappna av och minska känslan av uppblåst mage



Vatten – Se på urinens färg

Psylliumfrön, chia och linfrön – väldigt rika på vattenlösliga fibrer (rådgör om du äter statiner)

Källa: Jonsson, 2015



JÄ!

...men...

Lyssna på kroppen!

Fysisk aktivitet

Öka träningen
Successivt!

Fokusera inte på det du inte kan göra utan på vad du **KAN** göra
utifrån dina förutsättningar!



Kosten påverkar bildandet av nya celler i hjärnan



- Omega – 3
- Flavonoider
- Resveratrol
- Antocyaner
- Folsyra, zink, koffein, curcumin



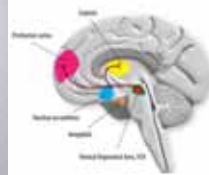
- Mättat fett
- Socker
- Alkohol
- Brist på vitamin A, E och B

Källa: Thuret, 2015



50%

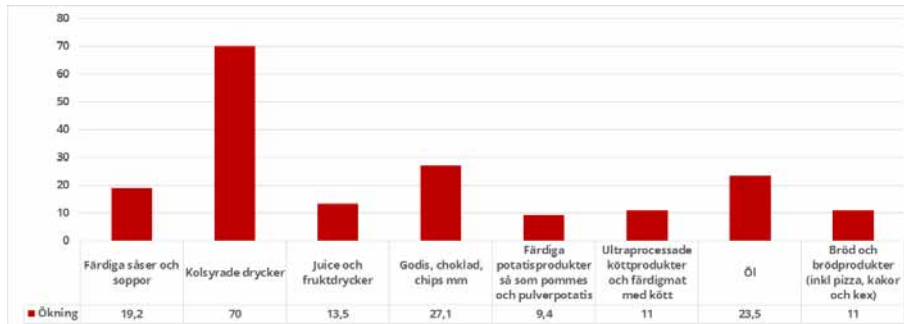
50%



100%



Skitmat



Ökningen i intaget av skitmat angett i kilo eller liter i Sverige över 50 år. Källa: Gudoi, 2014

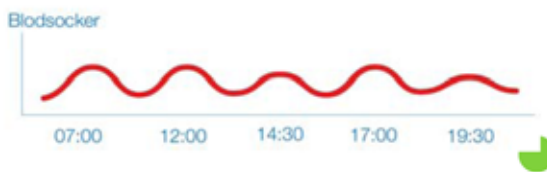


ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter
Nötter och frön		Charkprodukter Rött kött
		Drycker och livsmedel med tillsatt socker
		Salt Alkohol



Hur minska sötsuget?

Fördela måltiderna över dagen



- Ät regelbundet
- Frukt, bär, nötter
- Dra ner på sockret medvetet – bestäm dig. En vana och kroppen ställer om sig
- Surt/beskt – citron och grapefrukt
- Dra ner på salt
- Fysisk aktivitet
- Kanel
- Dryck



Tips till mättande och blodsockersmarta mellanmål

- Kvarg (bär/nötter/fröer). Mixa med frysta bär, blir som glass.
- Keso (bär/nötter/fröer)
- Ägg
- Skivad lax (omelett med kalkon och örter)
- Kalkon (omelett med kalkon och örter)
- Nötter och fröer
- Oliver
- Grillad kycklingklubba
- Makrill
- Avokado
- Räkor på burk
- Soltorkade tomater
- Smoothie på både bär och grönsaker
- Tonfisk (tonfiskröra på finncrisp)
- Grönsaksstavar med kvargdipp/kesodipp (egna kryddor)



Tips

- Ha ingen högbelönande mat lättillgängligt
- Identifiera när du äter av vana och inte av hunger
- Handla inte hungrig
- Bestäm dig för vad du ska äta innan du blir hungrig
- Använd illusioner till din fördel
- Gör den nyttiga maten mer framstående
- Byt kanal, instagramkonton, bloggare...osv
- Planera för vad du ska göra när det inte går som planerat



Nyckelhålet

- mindre och nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer fiber och fullkorn

