

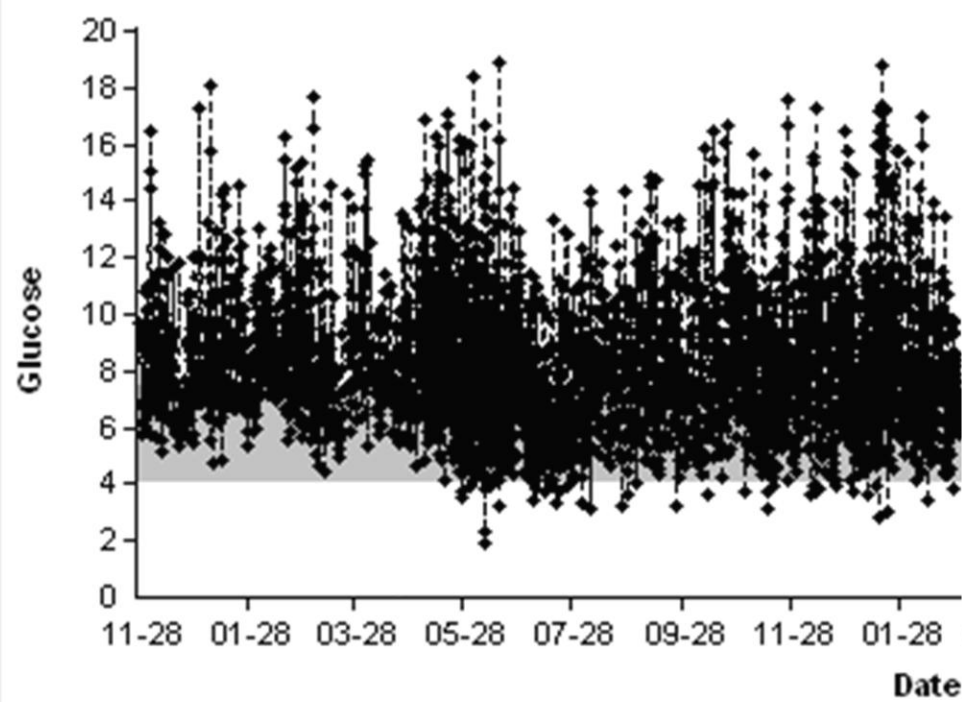


FEJKMATEN

- så blir vi vilseledda

Ann Fernholm, fil. dr molekylär bioteknik,
vetenskapsjournalist och grundare av Kostfonden

Date Range: 2005-11-28 - 2008-06-06



En dags mat

Ett exempel på en dags mat för den som behöver cirka 2 000 kcal med bra måltidsfördelning.



Frukost

Havregrynsgröt med mjölk och rårivet äpple. En skinksmörgås med bröd bakat på surdeg och med hela korn. Några morots- och gurstavar och andra halvan av äpplet. Kaffe eller te – allt efter smak.



Förmiddagsmål

En grov smörgås med hummus, som är gjord på kikärtor, olivolja och läckra kryddor (s. 26). Man kan också köpa den färdig. I glaset är det lättmjölk.



Lunch

Fin rotsaksoppa (s. 20) serverad med en hård ostsmörgås. Soppan är kalorifattig och det kan behövas en lite stadigare avslutning. Pannkakor (s. 28) med lättvispad mellangrädde som bara innehåller 15 % fett jämfört med tjock grädde som innehåller 40 % fett, och frysta eller färska bär. Vatten som dryck.



Eftermiddagsmål

Kaffe eller te med en bulle (s. 29).

Middag

Ugnsbakad lax med örter och parmesanost (s. 22), kokt ris och "Sallad med färg" (s. 25) En skiva hårt bröd är gott till och gör att vi följer rådet – Bröd till varje måltid – och måltidsdrycken är lättöl.

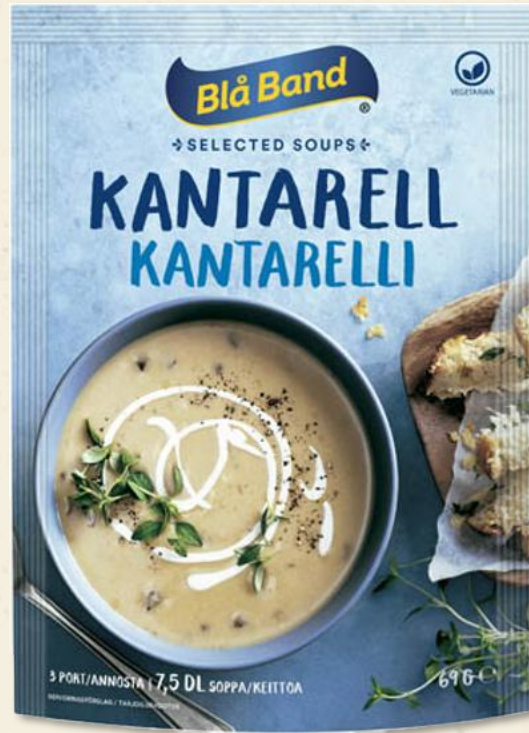




FEJKMATEN

- så blir vi vilseledda

Ann Fernholm, fil. dr molekylär bioteknik,
vetenskapsjournalist och grundare av Kostfonden

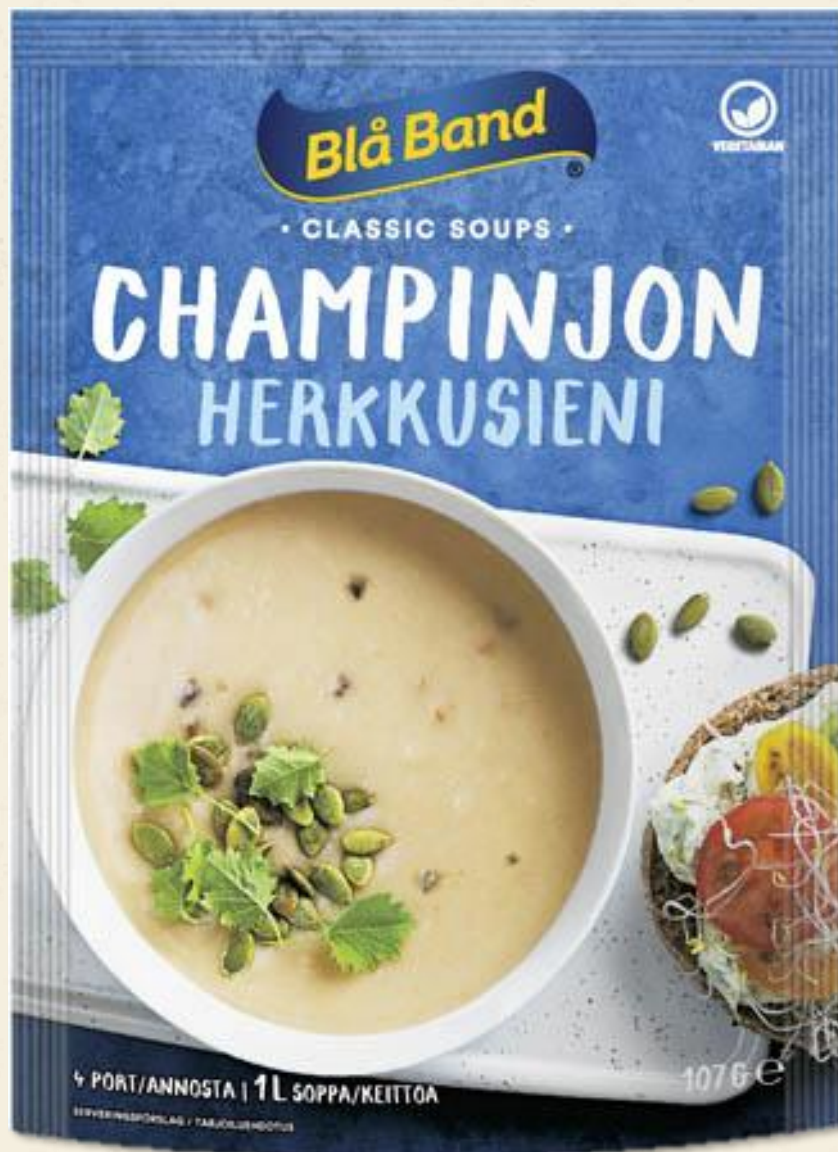




Vatten, rapsolja, modifierad potatisstärkelse, ärtprotein, salt, förtjockningsmedel (E 407a, E 415, E 425, E 461), kryddor (lök, peppar, paprika), naturlig arom, potatisprotein, druvsocker, konserveringsmedel (E 270), surhetsreglerande medel (E 327), rädisakoncentrat, citronfiber, kryddextrakt (chili), socker, hydrolyserat majsprotein, glukossirap.

SKUMMJÖLK, socker, kokosfett,
modifierad stärkelse,
förtjockningsmedel (gelatin,
E412, E407), emulgeringsmedel
(E471), vaniljarom, salt, vanilj,
färgämne (betakaroten).





Vetemjöl, glukossirap, palmfett, majsstärkelse, salt, champinjon 5,9 %, laktos, maltodextrin, mjölkprotein, champinjonextrakt 1,5 %, jästextrakt, arom, lök, emulgeringsmedel: E 451, sojalecitin.

Yoghurtkvarv (högpastöriserad mjölk, mjölksyrakultur och yoghurtkultur, laktasenzym, ystenzym, vitamin D), Smakberedning (modifierad majsstärkelse, guarkärnmjöl, citronjuicekoncentrat, färgämne (juicekoncentrat från svart morot), arom, Sötningsmedel (acesulfam K, aspartam)).



TOPPLISTA

100 vanligaste ingredienserna
i svenska livsmedel



Salt	Solrosolja	Vasslepulver	Smör	Citronjuice
Socker	E211 Natriumbensoat	Tomater	Gelatin	Cayennepeppar
Vatten	Kakaosmör	E 331 Natriumcitrat	Potatis	Oregano
E 330 citronsyra	Paprika	Vetegluten	Sirap	Modifierad majsstärkelse
Aromer	Grädde	Bakpulver	Vitpeppar	E 422 Glycerol
Rapsolja	Potatisstärkelse	Vinäger	Persilja	Spiskummin
Vetemjöl	E 412 guarkärnmjöl	Kornmalt	Koriander	Vetestärkelse
Druvsocker/glukos	Maltodextrin	Modifierad stärkelse	Löpe	Mjölksyrakultur
Mjölk	E 301 Natriumaskorbat	E 500 Natriumkarbonater	E 407 karragenan	Kanel
Lök	Kakao/kakaopulver	Jästextrakt	Senapsfrö	Vaniljpulver
Glukossirap	Svartpeppar	Ättika	Glukos-fruktossirap	E 410 Fruktkärnmjöl
E202, Kaliumsorbat	Ägg	Morötter	Laktos	Lökpulver
E 322 Lecitin	Kokosolja	E 400 Pektin	E 160c Paprikaextrakt	Äpple
Vitlök	Kakaomassa	Mjölkprotein	Potatismjöl	E 420 Sorbitol
Fläskkött/Skinka	Majsstärkelse	Nötkött	Kyckling	Gurkmeja
Jäst	E 471 Mono- och diglycerider av fettsyror	E 270 mjölksyra	Äggula	Peppar
E 300 askorbinsyra	E 415 xantangummi	Tomatpuré	Rismjöl	E 100 kurkumin
Mjölkpulver	Kryddextrakt	Chili	Humle	Invertsocker
E 250 Natriumnitrit	E 450 olika difosfater	E 120 karmin	E451 trifosfater	E 903 Karnaubavax
Palmolja	E 160a betakaroten	Ingefära	E 296 äpplesyra	Grön chili

Salt	Solrosolja	Vasslepulver	Smör	Citronjuice
Socker	E211 Natriumbensoat	Tomater	Gelatin	Cayennepeppar
Vatten	Kakaosmör	E 331 Natriumcitrat	Potatis	Oregano
E 330 citronsyra	Paprika	Vetegluten	Sirap	Modifierad majsstärkelse
Aromer	Grädde	Bakpulver	Vitpeppar	E 422 Glycerol
Rapsolja	Potatisstärkelse	Vinäger	Persilja	Spiskummin
Vetemjöl	E 412 guarkärnmjöl	Kornmalt	Koriander	Vetestärkelse
Druvsocker/glukos	Maltodextrin	Modifierad stärkelse	Löpe	Mjölksyrakultur
Mjölk	E 301 Natriumaskorbat	E 500 Natriumkarbonater	E 407 karragenan	Kanel
Lök	Kakao/kakaopulver	Jästextrakt	Senapsfrö	Vaniljpulver
Glukossirap	Svartpeppar	Ättika	Glukos-fruktossirap	E 410 Fruktkärnmjöl
E202, Kaliumsorbat	Ägg	Morötter	Laktos	Lökpulver
E 322 Lecitin	Kokosolja	E 400 Pektin	E 160c Paprikaextrakt	Äpple
Vitlök	Kakaomassa	Mjölkprotein	Potatismjöl	E 420 Sorbitol
Fläskkött/Skinka	Majsstärkelse	Nötkött	Kyckling	Gurkmeja
Jäst	E 471 Mono- och diglycerider av fettsyror	E 270 mjölksyra	Äggula	Peppar
E 300 askorbinsyra	E 415 xantangummi	Tomatpuré	Rismjöl	E 100 kurkumin
Mjölkpulver	Kryddextrakt	Chili	Humle	Invertsocker
E 250 Natriumnitrit	E 450 olika difosfater	E 120 karmin	E451 trifosfater	E 903 Karnaubavax
Palmolja	E 160a betakaroten	Ingefära	E 296 äpplesyra	Grön chili

Salt	Solrosolja	Vasslepulver	Smör	Citronjuice
Socker	E211 Natriumbensoat	Tomater	Gelatin	Cayennepeppar
Vatten	Kakaosmör	E 331 Natriumcitrat	Potatis	Oregano
E 330 citronsyra	Paprika	Vetegluten	Sirap	Modifierad majsstärkelse
Aromer	Grädde	Bakpulver	Vitpeppar	E 422 Glycerol
Rapsolja	Potatisstärkelse	Vinäger	Persilja	Spiskummin
Vetemjöl	E 412 guarkärnmjöl	Kornmalt	Koriander	Vetestärkelse
Druvsocker/glukos	Maltodextrin	Modifierad stärkelse	Löpe	Mjölksyrakultur
Mjölk	E 301 Natriumaskorbat	E 500 Natriumkarbonater	E 407 karragenan	Kanel
Lök	Kakao/kakaopulver	Jästextrakt	Senapsfrö	Vaniljpulver
Glukossirap	Svartpeppar	Ättika	Glukos-fruktossirap	E 410 Fruktkärnmjöl
E202, Kaliumsorbat	Ägg	Morötter	Laktos	Lökpulver
E 322 Lecitin	Kokosolja	E 400 Pektin	E 160c Paprikaextrakt	Äpple
Vitlök	Kakaomassa	Mjölkprotein	Potatismjöl	E 420 Sorbitol
Fläskkött/Skinka	Majsstärkelse	Nötkött	Kyckling	Gurkmeja
Jäst	E 471 Mono- och diglycerider av fettsyror	E 270 mjölksyra	Äggula	Peppar
E 300 askorbinsyra	E 415 xantangummi	Tomatpuré	Rismjöl	E 100 kurkumin
Mjölkpulver	Kryddextrakt	Chili	Humle	Invertsocker
E 250 Natriumnitrit	E 450 olika difosfater	E 120 karmin	E451 trifosfater	E 903 Karnaubavax
Palmolja	E 160a betakaroten	Ingefära	E 296 äpplesyra	Grön chili

Salt	Solrosolja	Vasslepulver	Smör	Citronjuice
Socker	E211 Natriumbensoat	Tomater	Gelatin	Cayennepeppar
Vatten	Kakaosmör	E 331 Natriumcitrat	Potatis	Oregano
E 330 citronsyra	Paprika	Vetegluten	Sirap	Modifierad majsstärkelse
Aromer	Grädde	Bakpulver	Vitpeppar	E 422 Glycerol
Rapsolja	Potatisstärkelse	Vinäger	Persilja	Spiskummin
Vetemjöl	E 412 guarkärnmjöl	Kornmalt	Koriander	Vetestärkelse
Druvsocker/glukos	Maltodextrin	Modifierad stärkelse	Löpe	Mjölksyrakultur
Mjölk	E 301 Natriumaskorbat	E 500 Natriumkarbonater	E 407 karragenan	Kanel
Lök	Kakao/kakaopulver	Jästextrakt	Senapsfrö	Vaniljpulver
Glukossirap	Svartpeppar	Ättika	Glukos-fruktossirap	E 410 Fruktkärnmjöl
E202, Kaliumsorbat	Ägg	Morötter	Laktos	Lökpulver
E 322 Lecitin	Kokosolja	E 400 Pektin	E 160c Paprikaextrakt	Äpple
Vitlök	Kakaomassa	Mjölkprotein	Potatismjöl	E 420 Sorbitol
Fläskkött/Skinka	Majsstärkelse	Nötkött	Kyckling	Gurkmeja
Jäst	E 471 Mono- och diglycerider av fettsyror	E 270 mjölksyra	Äggula	Peppar
E 300 askorbinsyra	E 415 xantangummi	Tomatpuré	Rismjöl	E 100 kurkumin
Mjölkpulver	Kryddextrakt	Chili	Humle	Invertsocker
E 250 Natriumnitrit	E 450 olika difosfater	E 120 karmin	E451 trifosfater	E 903 Karnaubavax
Palmolja	E 160a betakaroten	Ingefära	E 296 äpplesyra	Grön chili

VETE

FRÅN AX TILL KORV OCH GODIS

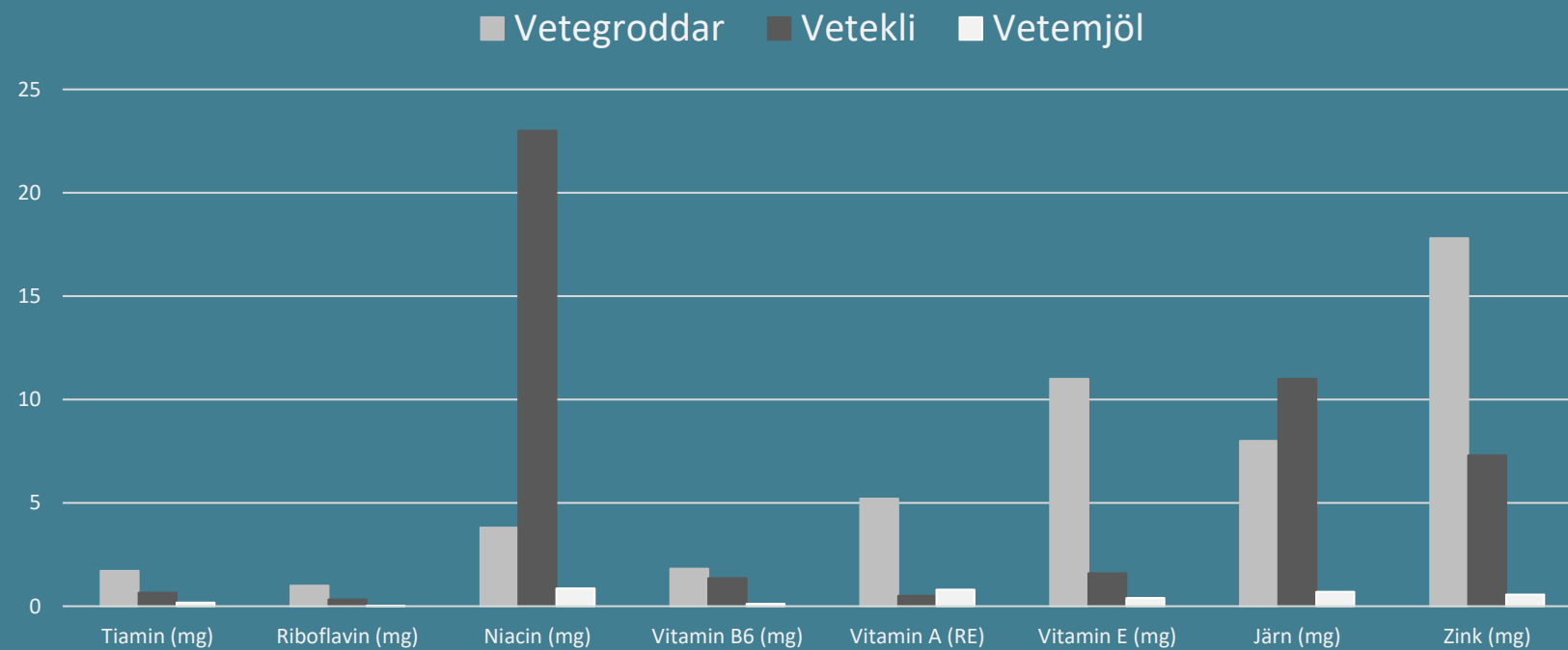


Kli

Frövit

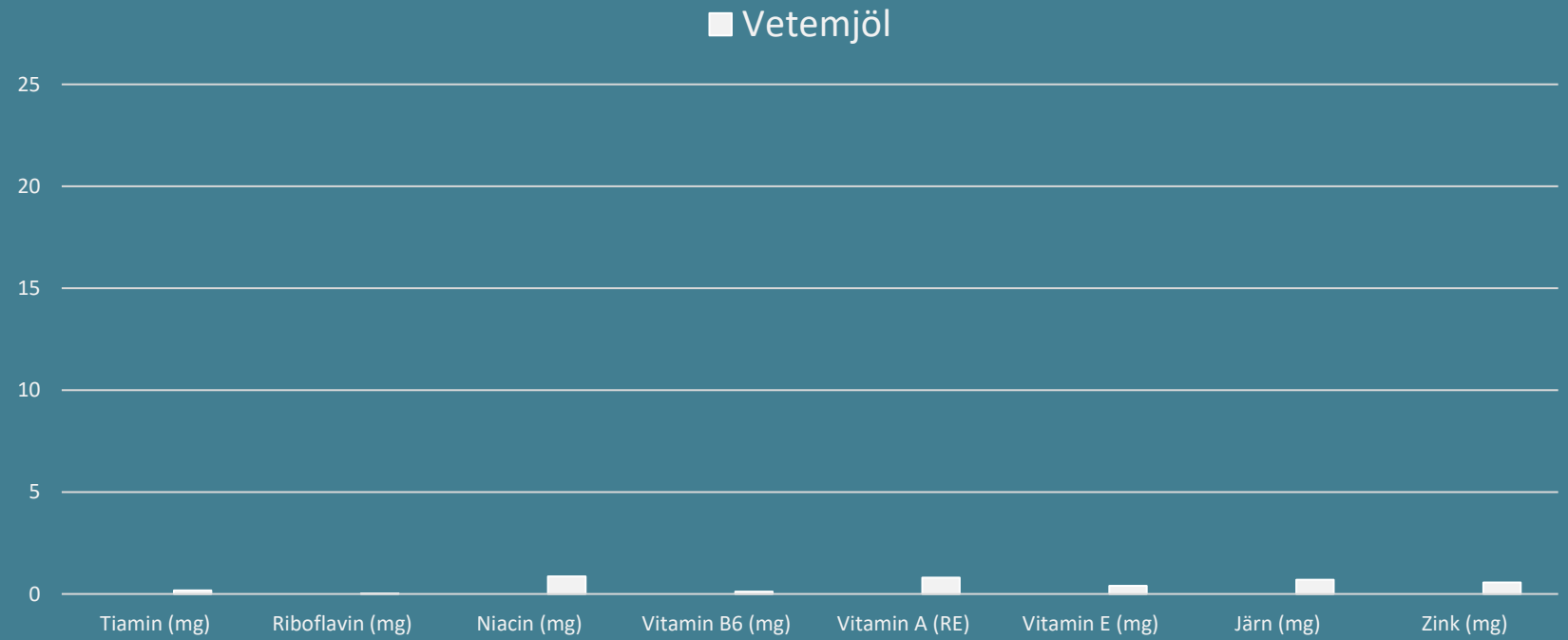


Grodd





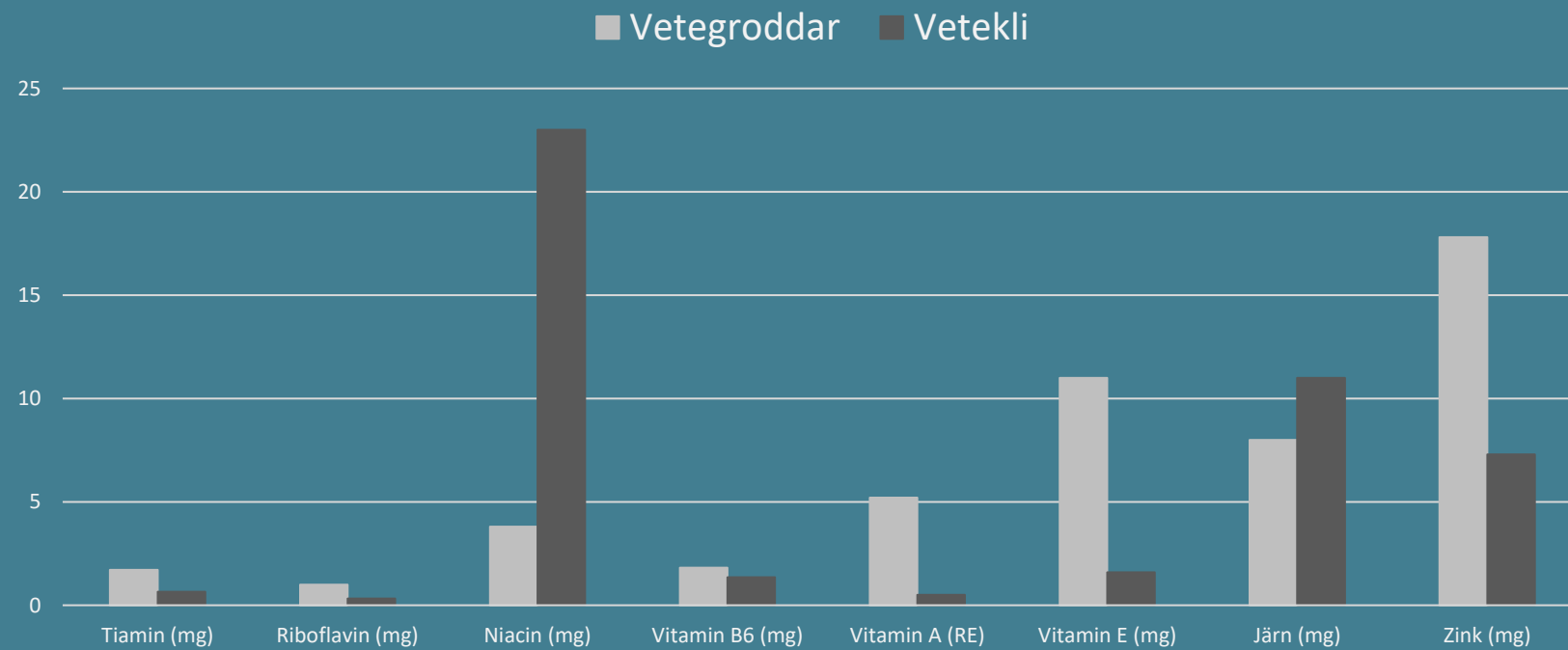
Frövitans



Kli



Grodd

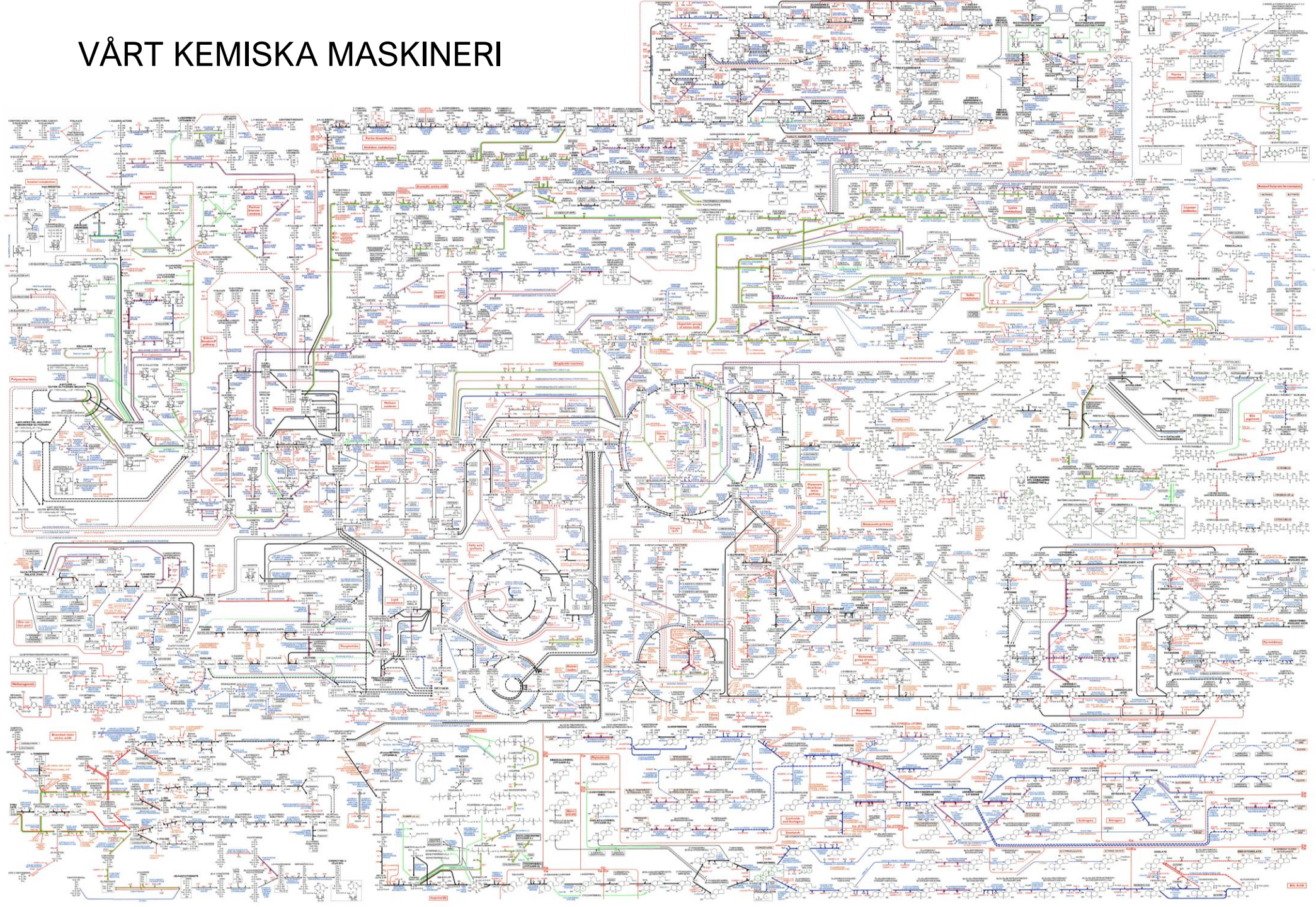


FRÅNSATSER

VIKTIG NÄRING SOM
PROCESSAS BORT FRÅN VÅR MAT

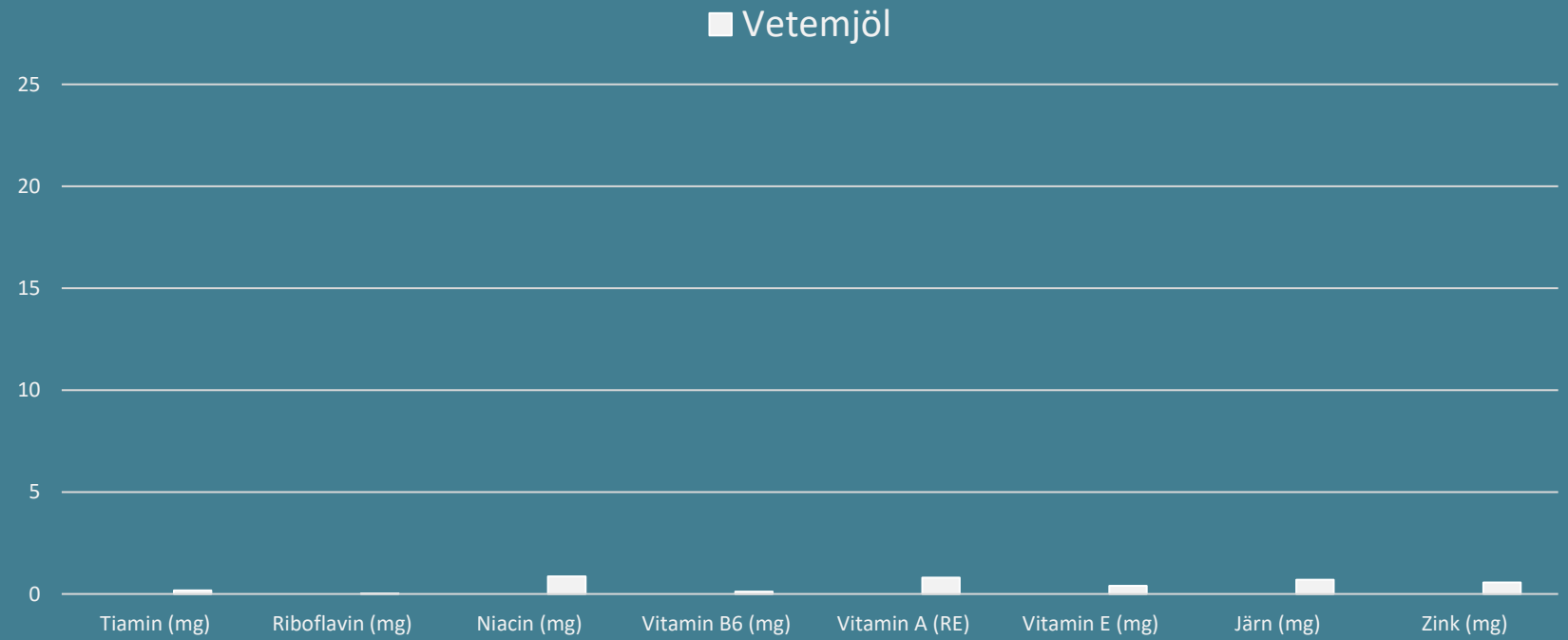


VÅRT KEMISKA MASKINERI





Frövitans



Vetemjöl (nr 7)



gluten (nr 43)



vetestärkelse (nr 87)



modifierad stärkelse (nr 87)

maltodextrin (nr 28)



glukossirap (nr 11)



E 330 citronsyra (nr 4)

E 331 natriumcitrat (nr 41)

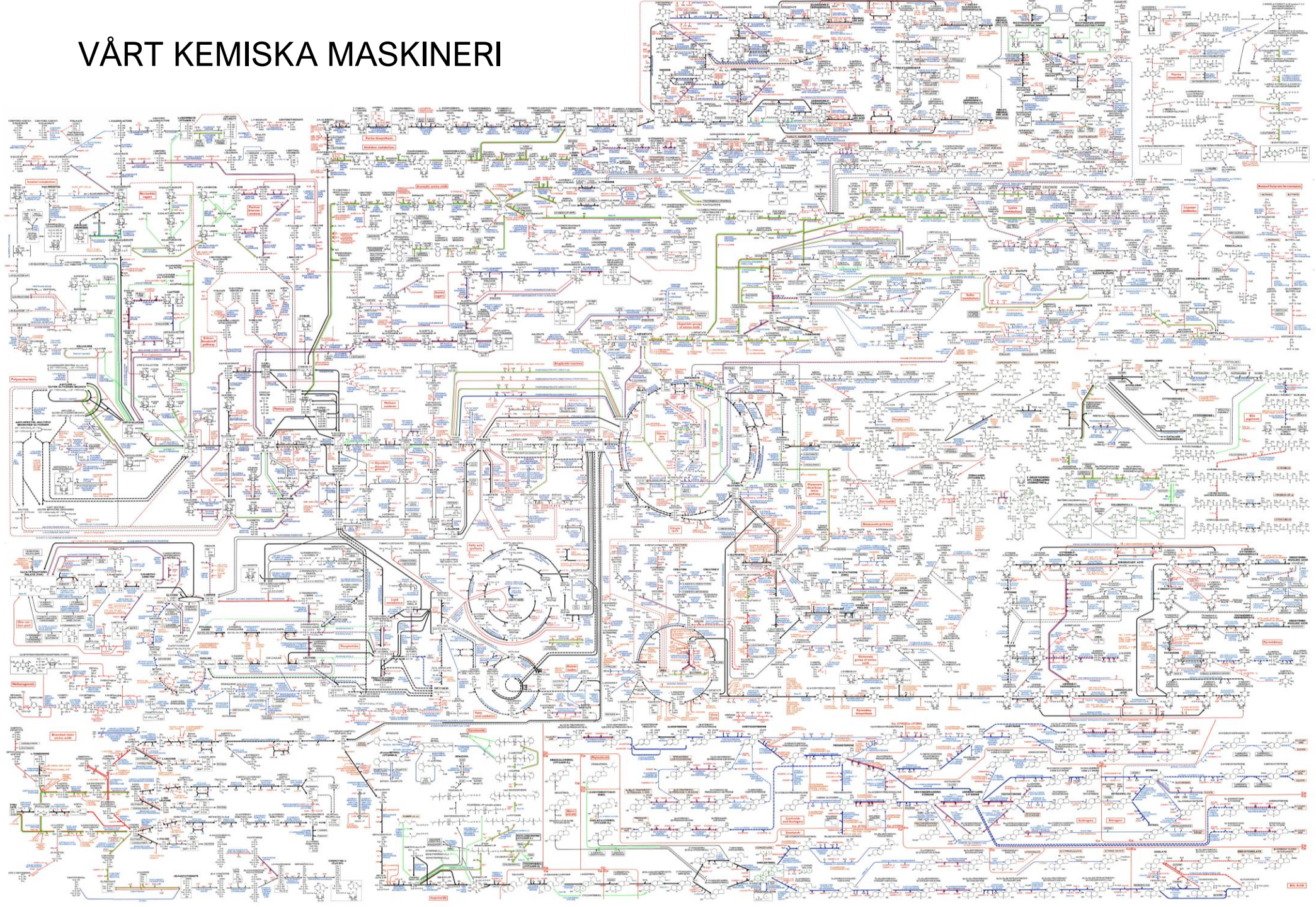
druvsocker (nr 8)



glukos-fruktossirap (nr 72)



VÅRT KEMISKA MASKINERI





Fruktossirap, sojacrips (sojaprotein, tapiokastärkelse, salt), chokladbitar (socker, kakaomassa, kakaosmör, dextros, emulgeringsmedel (sojalecitin), arom, havreflingor, oligofruktos, mjölkprotein, riscrips (4,7 %) (rismjöl, vetegluten, socker, vetemalt, glukos, salt), gräddpulver, vegetabilisk kostfiber (acacia gum), solrosolja, mineraler (dikaliumfosfat, trikalciumfosfat, magnesiumoxid, järndifosfat, zinkoxid, kopparsulfat, mangansulfat, kaliumjodid, natriumselenit), hydrolyserat vetegluten, kakaosmör (1.1 %), citronsyra, aromer, vitaminer (L-askorbinsyra, nikotinamid, DL-alfa-tokoferylacetat, kalcium-D-pantotenat, riboflavin, pyridoxinhydroklorid, tiaminhydroklorid, retinylacetat, pteroylmonoglutaminsyra, D-biotin, kolekalciferol, cyanokobalamin).



Fruktossirap, sojacrips (**sojaprotein**, **tapiokastärkelse**, salt), chokladbitar (**socker**, kakaomassa, kakaosmör, **dextros**, emulgeringsmedel (sojalecitin), arom, havreflingor, oligofruktos, **mjölkprotein**, riscrips (4,7 %) (rismjöl, **vetegluten**, **socker**, vetemalt, **glukos**, salt), gräddpulver, vegetabilisk **kostfiber** (acacia gum), **solrosolja**, mineraler (dikaliumfosfat, trikalciumfosfat, magnesiumoxid, järndifosfat, zinkoxid, kopparsulfat, mangansulfat, kaliumjodid, natriumselenit), hydrolyserat vetegluten, kakaosmör (1.1 %), citronsyra, aromer, vitaminer (L-askorbinsyra, nikotinamid, DL-alfa-tokoferylacetat, kalcium-D-pantotenat, riboflavin, pyridoxinhydroklorid, tiaminhydroklorid, retinylacetat, pteroylmonoglutaminsyra, D-biotin, kolekalciferol, cyanokobalamin).



”Ett perfekt mellanmål om du blir sugen på något gott (men nyttigt) under eftermiddagarna på kontoret eller skolan.”

MATENS

MÖRKA MATERIA

26 000 olika ämnen i vår mat

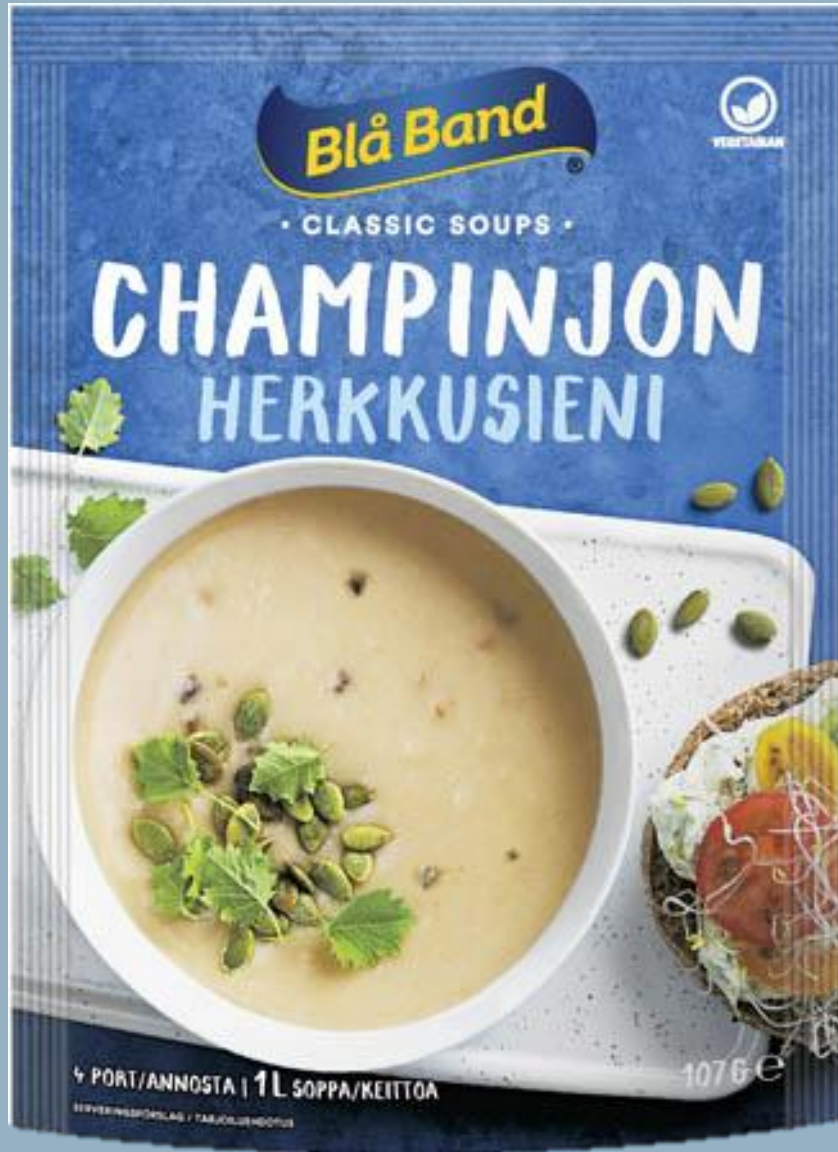


CHAMPINJONER

Ergotionein

Höga halter i blodet har kopplats till lägre risk för hjärt-kärlsjukdom.

Att äta svamp är kopplat till en bättre kognitiv förmåga hos äldre.



Vetemjöl, glukossirap, palmfett, majsstärkelse, salt, champinjon 5,9 %, laktos, maltodextrin, mjölkprotein, champinjonextrakt 1,5 %, jästextrakt, arom, lök, emulgeringsmedel: E 451, sojalecitin.

ÄGGULA

Lutein och zeaxantin

Återfinns i ögats gula fläck och skyddar mot
grå starr och åldersförändringar i gula fläcken



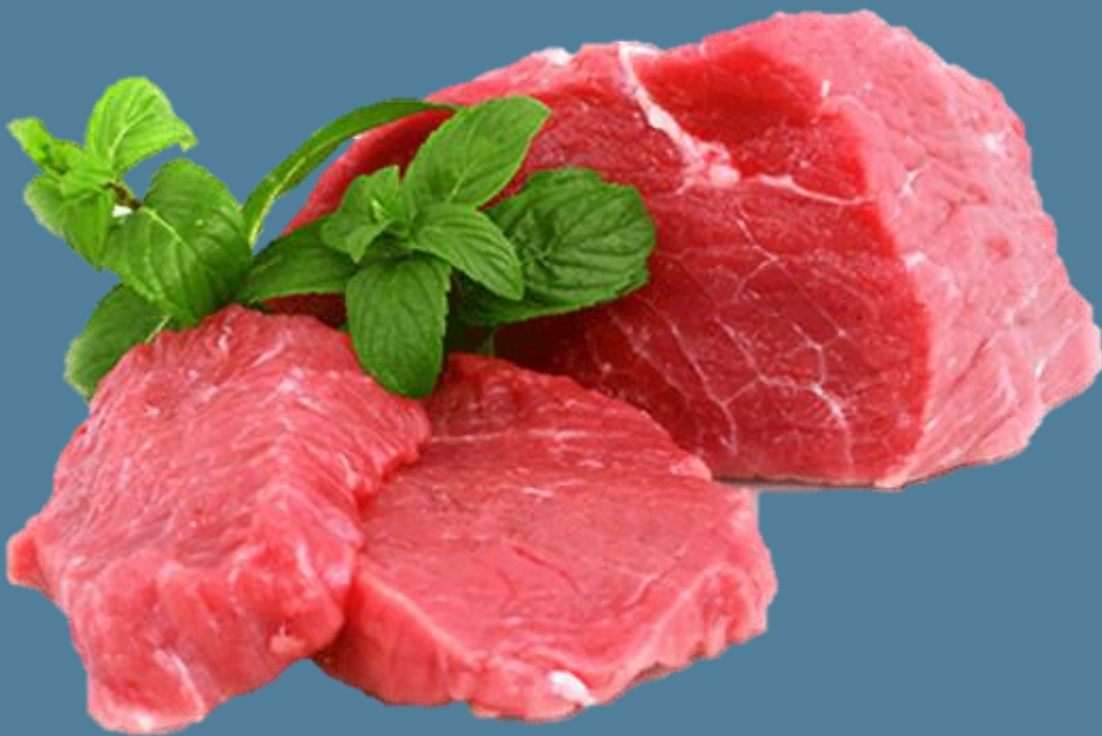
Kolin

Är viktigt för hjärnan och fyller mängder av
olika funktioner i kroppen



SKUMMJÖLK, socker, kokosfett,
modifierad stärkelse,
förtjockningsmedel (gelatin,
E 412, E 407),
emulgeringsmedel (E 471),
vaniljarom, salt, vanilj, färgämne
(betakaroten).





NÖTKÖTT

Kreatin

Behövs för att nervceller i hjärnan ska få energi.

Järn

Används i tillverkningen av exempelvis
Dopamin och serotonin



Vatten, rapsolja, modifierad potatisstärkelse, ärtprotein, salt, förtjockningsmedel (E 407a, E 415, E 425, E 461), kryddor (lök, peppar, paprika), naturlig arom, potatisprotein, druvsocker, konserveringsmedel (E 270), surhetsreglerande medel (E 327), rädisakoncentrat, citronfiber, kryddextrakt (chili), socker, hydrolyserat majsprotein, glukossirap.

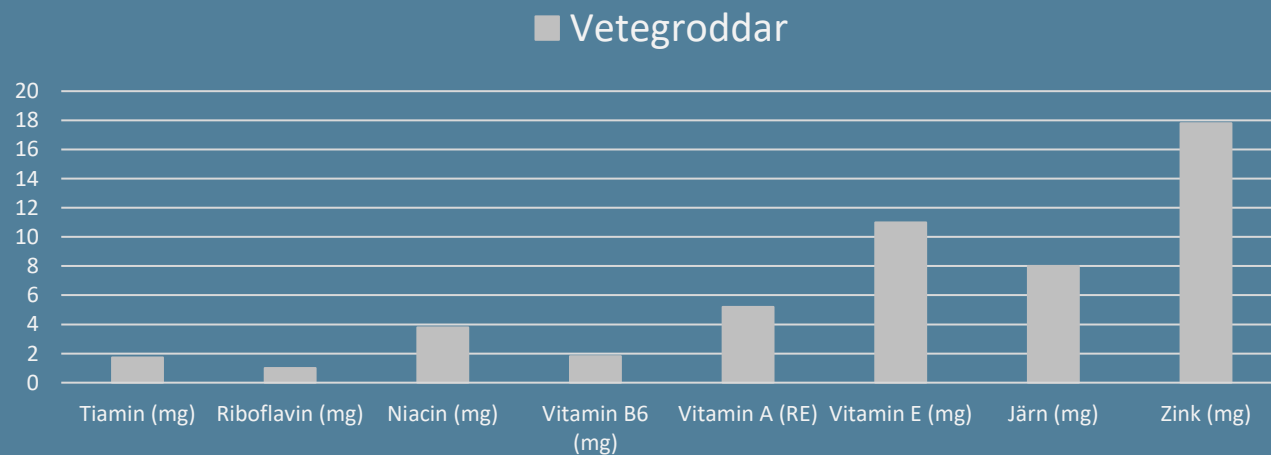


Mungböna (67 %), rundkornigt fullkornsris, lök, rödbeta, salt, vitlök, malen koriander, bockhornsklöver, spiskummin, cayennepeppar, lagerblad.

VETEGRODDAR

Spermidin

Triggar igång städmekanismer i våra celler – autofagi. Har gett längre liv i djurstudier.



SOCKER

DEN ANDRA VANLIGASTE INGREDIENSEN
HUR MYCKET BORDE VI ÄTA?



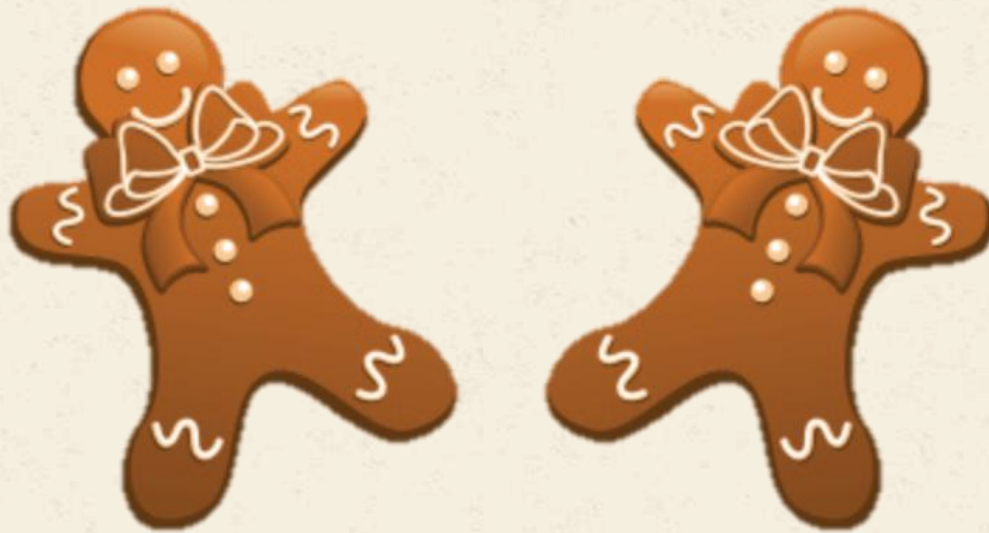
- 5,8 kg sylv



Hur påverkar socker kroppen?

- Det är helt fritt från näringsämnen
- Det bidrar sannolikt till fettlever
- Det ger hål i tänderna
- Det ger dålig mättnad

HUR MYCKET SOCKER KAN
VI ÄTA UNDER EN DAG?

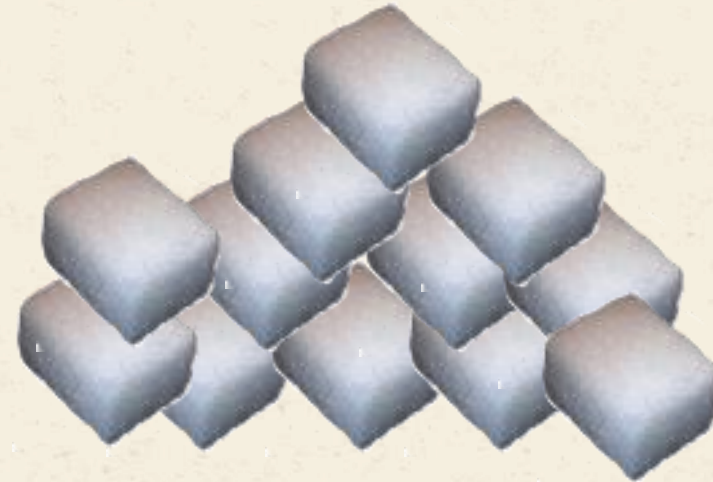


LIVSMEDELSVERKET

Max 10 energiprocent

5 år gammalt barn

35 gram



12 bitar

Vuxna

50-60 gram

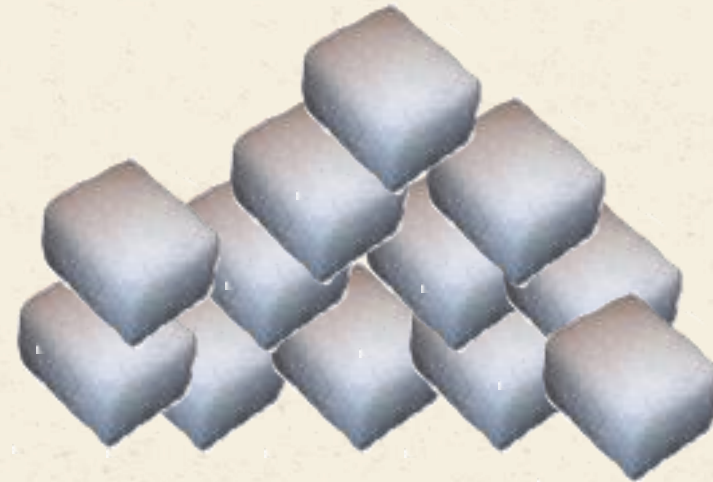
17 bitar

WHO önskemål:

Helst under 5 energiprocent

5 år gammalt barn

17,5 gram

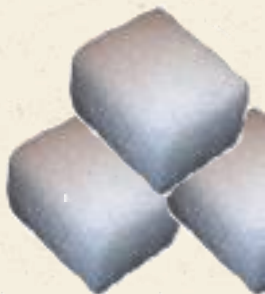


10 bitar

Vuxna

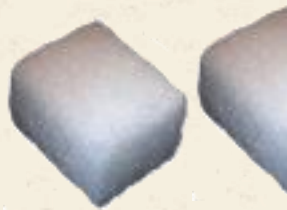
25-30 gram

8-9 bitar

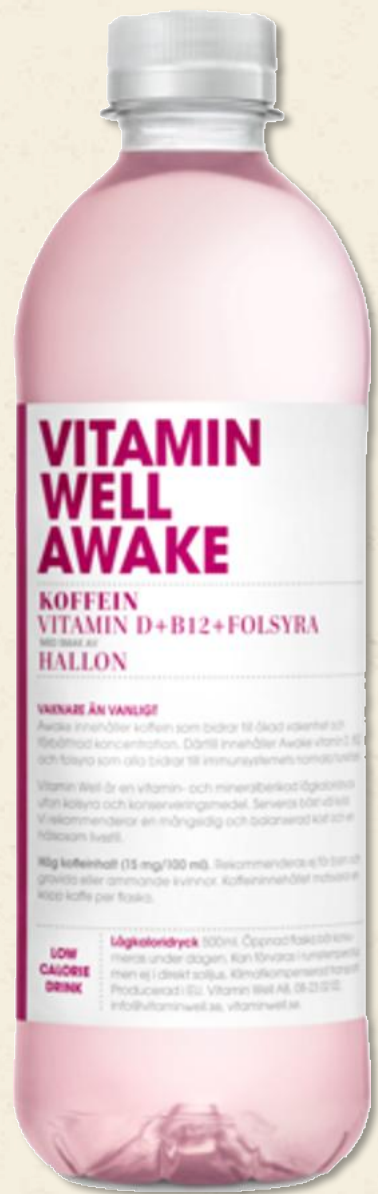


8 BITAR

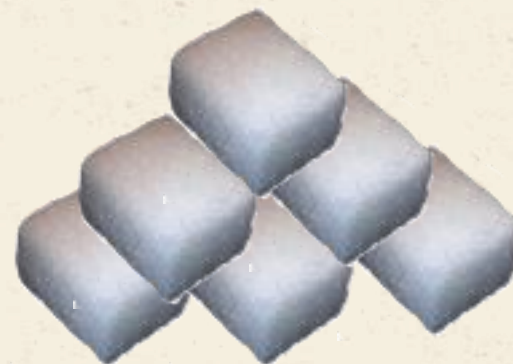




1,5 BITAR

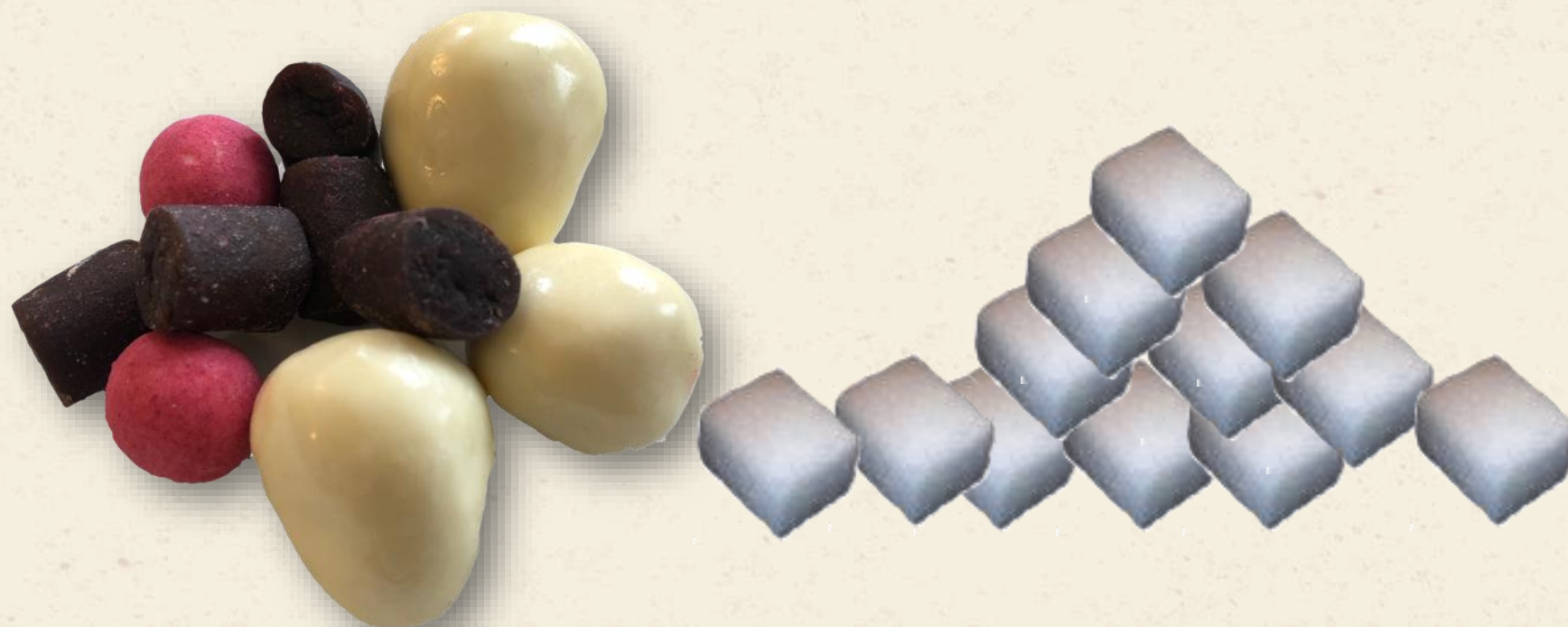


"Lågkaloridryck"



6 BITAR

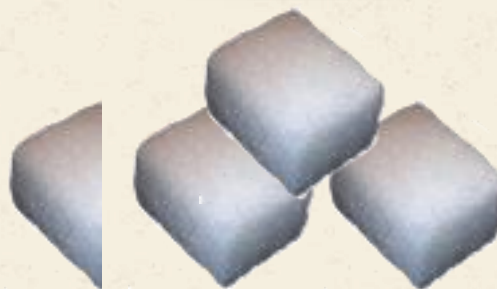
46 kronor/liter



12 BITAR



3,5 BITAR





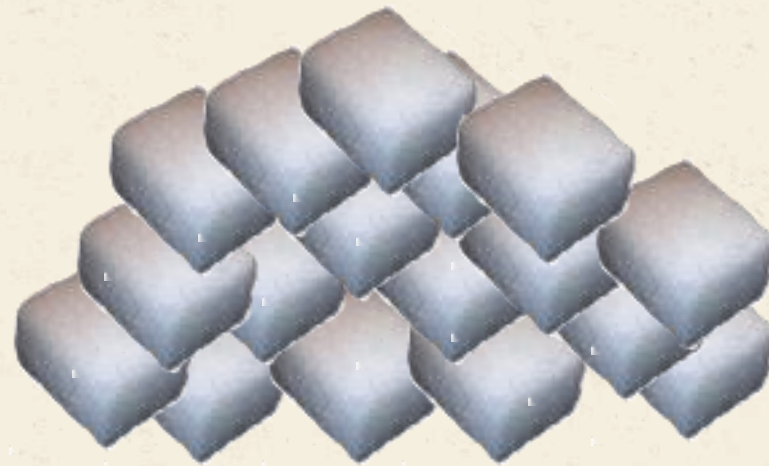
31 sockerbitar



31 sockerbitar



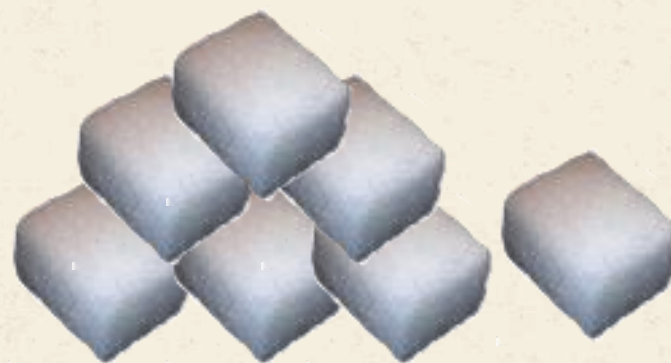
5,5 sockerbitar



17
BITAR

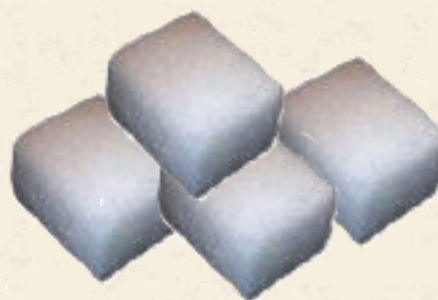


7 BITAR



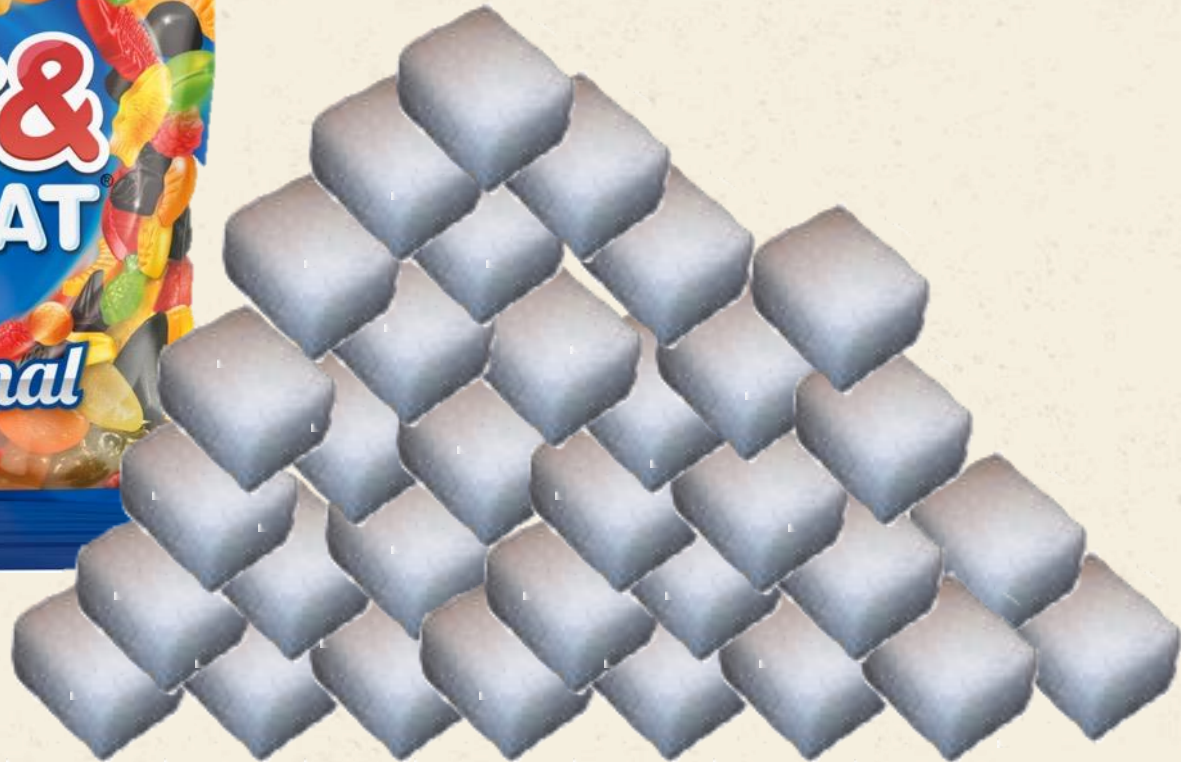


4
BITAR





32 BITAR





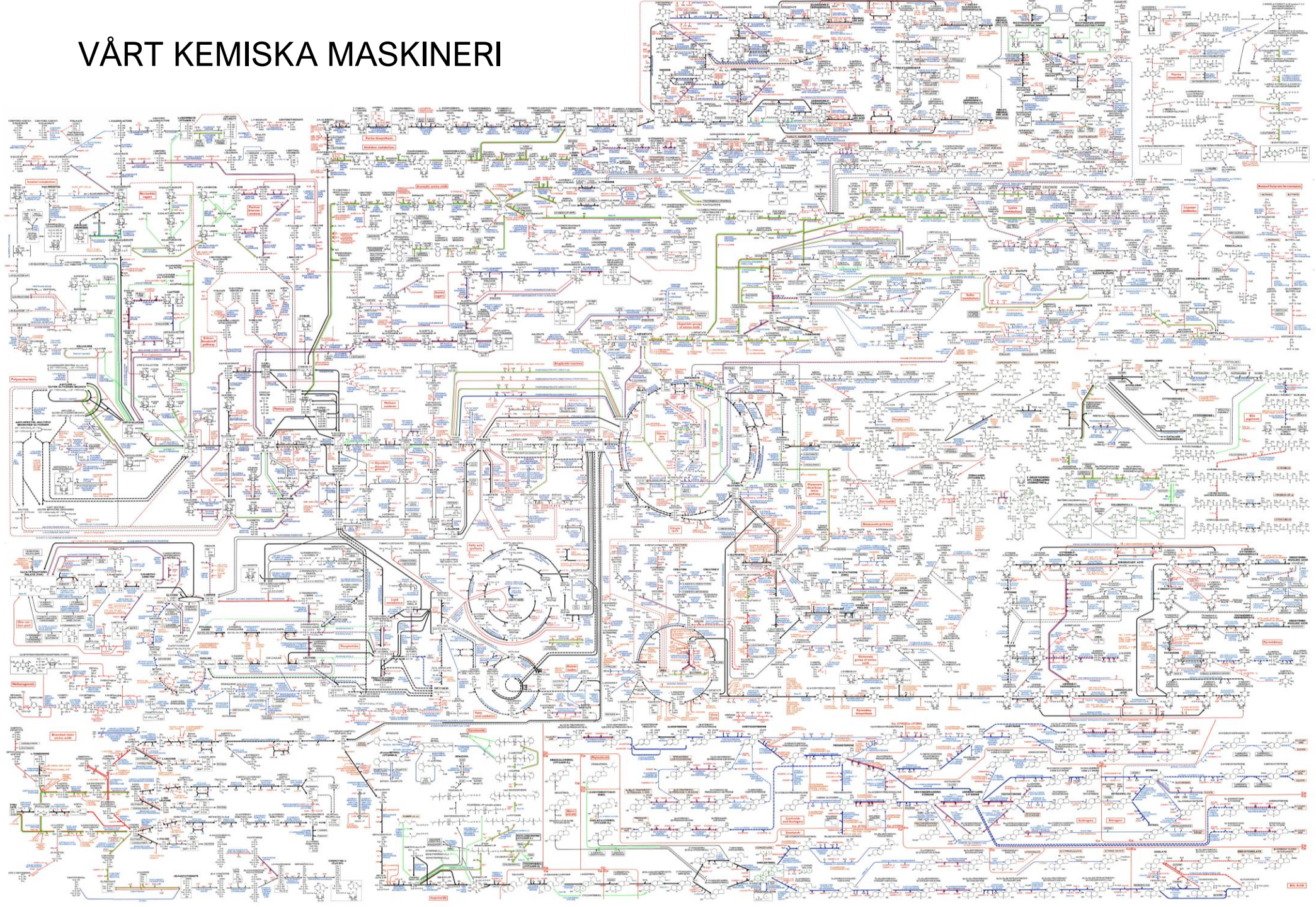
38 BITAR

ÄT NATURLIG MAT

som är minimalt processad



VÅRT KEMISKA MASKINERI



Näringsdryck vid Alzheimers sjukdom

Received: 9 January 2020 | Revised: 10 July 2020 | Accepted: 14 July 2020
DOI: 10.1002/alz.12172

RESEARCH ARTICLE

Alzheimer's & Dementia[®]
THE JOURNAL OF THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION

36-month LipiDiDiet multinutrient clinical trial in prodromal Alzheimer's disease

Hilka Soininen^{1,2} | Alina Solomon^{1,3,4} | Pieter Jelle Visser^{5,6} | Suzanne B Hendrix⁷ |
Kaj Blennow^{8,9} | Miia Kivipelto^{1,3,4,10,11} | Tobias Hartmann^{12,13} | on behalf of the
LipiDiDiet clinical study group

¹ Department of Neurology, Institute of Clinical Medicine, University of Eastern Finland, Kuopio, Finland

² Neurocenter, Department of Neurology, Kuopio University Hospital, Kuopio, Finland

³ Division of Clinical Geriatrics, Department of Neurobiology, Care Sciences and Society, Karolinska Institute, Huddinge, Sweden

- Studie på Karolinska
- 311 personer
- 36 månader
- Browsersade sjukdomen



Näringsdryck vid Alzheimers sjukdom

Received: 9 January 2020 | Revised: 10 July 2020 | Accepted: 14 July 2020
DOI: 10.1002/alz.12172

RESEARCH ARTICLE

Alzheimer's & Dementia[®]
THE JOURNAL OF THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION

36-month LipiDiDiet multinutrient clinical trial in prodromal Alzheimer's disease

Hilkka Soininen^{1,2} | Alina Solomon^{1,3,4} | Pieter Jelle Visser^{5,6} | Suzanne B Hendrix⁷ |
Kaj Blennow^{8,9} | Miia Kivipelto^{1,3,4,10,11} | Tobias Hartmann^{12,13} | on behalf of the
LipiDiDiet clinical study group

¹ Department of Neurology, Institute of Clinical Medicine, University of Eastern Finland, Kuopio, Finland

² Neurocenter, Department of Neurology, Kuopio University Hospital, Kuopio, Finland

³ Division of Clinical Geriatrics, Department of Neurobiology, Care Sciences and Society, Karolinska Institute, Huddinge, Sweden

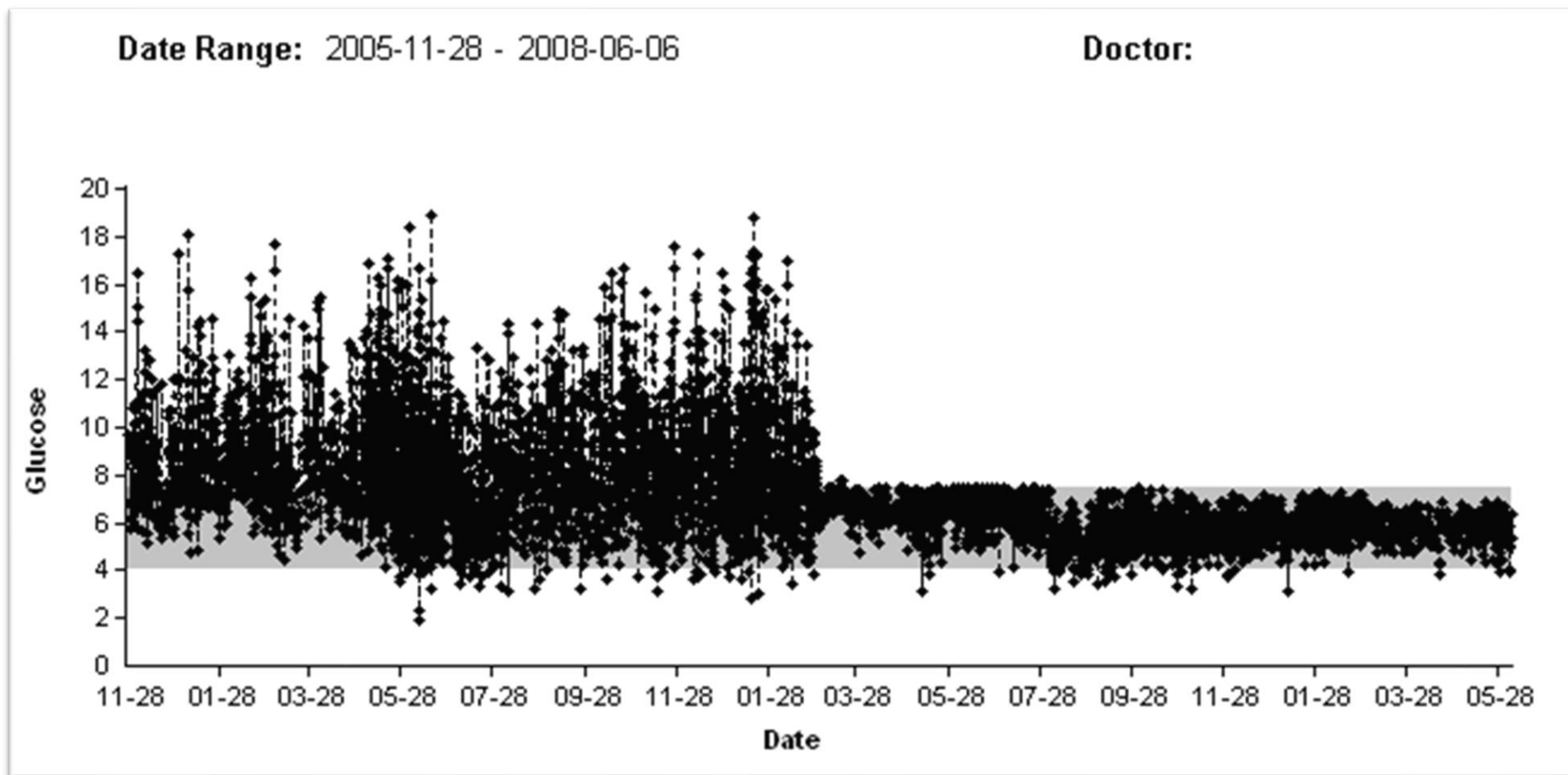


- 311 personer
- 36 månader
- Bromsade sjukdomen

Proteiner bibehåller muskelmassa



Håll blodsockret på en låg och jämn nivå





KAFFE

Klorogensyra, melanoidins,
kahweol och cafestol

Kickar igång kroppens reparationsystem
och tycks öka fettförbränning.



TACK!

Blogg: annfernholm.se

Instagram: [annfernholm](https://www.instagram.com/annfernholm)

Facebook: [AnnFernholmJournalist](https://www.facebook.com/AnnFernholmJournalist)