

Om vår kost

Måltider skall vara ett tillfälle till avkoppling och njutning. Att samlas till ett vackert dukat bord och äta spännande, god och nyttig mat är en viktig del av livet. All mat är bra mat, det är mängderna, proportionerna och hur ofta du äter av olika livsmedel som avgör hur maten påverkar din hälsa.

Maten och intaget av energi står i bästa fall i balans med energibehovet. Äter du för mycket mat och/eller rör dig för lite uppstår övervikt. Äter du för lite blir du mager och undernärd. Mat och motion är nära sammanlänkade i kroppens försök att få energibalans.

I detta hälsobrev koncentrerar jag mig på maten, men kommer i kommande hälsobrev också att informera om behovet av rörelse och motion.

Energi

Energi mäts i kilokalorier (kcal), i dagligt tal kallat kalorier, eller kilojoule (kJ).

Vårt energibehov varierar mycket beroende på ålder kön, kroppssammansättning och fysisk aktivitet.

En vuxen man behöver ca 2700 kcal per dag, en vuxen kvinna 2200 kcal per dag. Efter 60 års ålder minskar energibehovet, men är fortfarande starkt beroende av vår fysiska aktivitet.

Energi i maten kommer från de energigivande näringsämnen protein, fett, kolhydrater och alkohol.

Per viktenhet innehåller fett dubbelt så mycket kcal som kolhydrater och protein. Även alkohol är energirik. Se tabell

Fett

Fett i maten är livsnödvändigt. Det ger oss energi, skyddar våra inre organ, bygger och reparerar celler, bildar hormoner, förser oss med fettlösliga vitaminer (A,D,E och K) och innehåller fettsyror som vi inte kan bilda själva.

Fett består av fettsyror som kan vara mättade, enkelomättade eller fleromättade. Dessa förekommer i olika proportioner i alla livsmedel som innehåller fett.

Enligt näringsrekommendationer bör högst 30% av det totala energiintaget komma från fett, varav högst 1/3 från mättade fettsyror.

Mättat fett höjer kolesterolvärdet och ökar därigenom risken för hjärt-kärlsjukdom. Mättat fett finns mest i feta mejeriprodukter (helmjölk, ost, grädde, crème fraiche, glass), feta kött och charkuterivaror samt kokosfett, hårt margarin, bakverk och choklad.

Omättat fett, både enkelomättat och fleromättat, medverkar till att sänka kolesterolvärdet.

Enkelomättat fett hittar du i oliv-, raps och jordnötssolja, flytande margarin samt avocado, oliver, nötter och mandel.

Fleromättat fett finns i solros-, majs- och sojaolja samt i fet fisk som lax, sill, strömming och makrill.

Omega-3-fett är fleromättade fettsyror med speciell kemisk struktur. Det sänker kolesterolet, men också triglyceriderna (se hälsobrev...) och bidrar till att sänka blodtrycket, minska risken för blodproppar och minska risken för åderförkalkningssjukdom. Omega-3fett finns främst i fet fisk, men också i en del vegetabiliska oljor som rapsolja, soja- och linfröolja samt i mjuka margariner med dessa oljor som tillsats.

Det är alltså viktigt att du äter lagom mycket fett och fett av rätt kvalitet. Tyvärr går en mycket populär bantningskost i motsatt riktning (LCHF-dieten, Low Carbon hydrate High fat diet). Den har alla förutsättningar att försämra kolesterolvärdena, vilket också visat sig vara fallet i befolkningsstudier. Det finns bättre sätt att gå ned i vikt, vilket du kommer att upptäcka i slutet på detta hälsobrev.

En bra fettsammansättning i kosten får du med dessa enkla råd:

Välj magrare mejeri- och charkuteriprodukter

Välj flytande margarin i matlagning och bakning, lättmargarin till smörgås, raps- eller olivolja till salladsdressing.

Ät fisk 3 gånger i veckan, varav fet fisk minst en gång.

Ät magert kött eller kyckling. Skär bort fettet efter tillagningen.

Använd grädde eller crème fraiche endast vid festliga tillfällen.

Ät mindre choklad och kaffebröd.

Kostfibrer

Fibrer är kolhydrater från växtriket som kroppen inte kan tillgodogöra sig som näring. Men de hinner göra en del nytta på vägen genom magtarmkanalen. Kostfibrer kan indelas i vattenlösliga resp. vattenolösliga fibrer. Båda har positiv inverkan på hälsan.

Vattenlösliga fibrer hjälper till att hålla blodfetter och blodsocker under kontroll. De finns framför allt i frukt och grönsaker, men också i havre, råg och korn

Vattenolösliga fibrer håller magen i trim och förekommer i grovt bröd och andra fullkornsprodukter, råris m.m.

Vi bör äta ca 30 gram fibrer per dag. Att äta ½ kg frukt och grönsaker per dag är ett gott och enkelt sätt att få i sig mera fibrer. Ät grönsaker/rotfrukter till varje måltid. Välj frukt eller bär till efterrätt eller mellanmål.

Kolhydrater och glykemiskt index

Det har blivit populärt och intressant att diskutera olika kolhydrater (olika sockerarter, stärkelse) i termer av glykemiskt index (GI). GI är ett mått på hur snabbt olika kolhydrater höjer blodsockret (glukos) de närmaste 2 timmarna efter en måltid. Vitt bröd har getts ett GI på 100.

- Livsmedel med GI upp till 70 = lågt glykemiskt index
- Livsmedel med GI 70-90 = medelhögt glykemiskt index
- Livsmedel med GI över 90 = högt glykemiskt index

Livsmedel med ett lågt glykemiskt index ger en låg och långsam blodsockerstegring. Livsmedel med ett högt glykemiskt index ger snabbt och högt blodsockersvar med tillhörande stegring av insulin i blodet, vilket i sin tur ger en snabbare återgång till låga insulinnivåer.

Livsmedel med högt GI är t.ex. potatismos, couscous, klubbigt ris, potatis, de flesta brödsorter, flingor och kaffebröd.

Livsmedel med lågt GI är t.ex. baljväxter, korngryn, pasta, bulgur, klubbfrött ris, surdegsbakat bröd och bröd med hela korn.

GI skall användas som ett riktmärke, inte som ett absolut mått. Livsmedel med ett högt GI kan ha andra positiva egenskaper. Potatis och morötter är till skillnad från socker rika på fibrer, vitaminer och mineraler, vilket måste vägas in när man diskuterar ett livsmedels värde ur närings- och hälsosynpunkt.

Råd när det gäller livsmedelsval:

Väl matbröd med hög andel hela korn och/ eller bakat på surdeg. Undvik vitt bröd.

Välj hellre klubbfrött ris än klubbigt ris.

Välj hela frukter i stället för juice.

Låt gäma baljväxter (Bönor, ärtor eller linser) ingå i måltiden.

När vi nu gått igenom en del grundläggande saker när det gäller en hälsosam kost kan det var dags att fundera på hur du själv skulle vilja lägga upp en hälsosam kost, som du kan trivas med på lång sikt. Hur du väljer mat och dryck, hur du fördelar måltiderna och hur mycket du skall äta för att hålla en bra vikt. Men det återkommer jag till i nästa hälsobrev.

Vill du läsa mer kan du gå till

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/>