

Medlemsmöte 23 mars 2023

Henrik Ennart en svensk journalist och författare berättade om Maten som får dina tarmbakterier att må bra.

Vad säger den senaste forskningen om kopplingen mellan mat och hälsa? Henrik Ennart är vetenskapsjournalist på Svenska Dagbladet och författare till flera böcker i ämnet, däribland den uppskattade Happy Food-serien tillsammans med TV-kocken Niklas Ekstedt. Vilken roll spelar våra tarmbakterier och hur får vi dom att må bra? Vilken mat är mest hälsosam och varför bör vi undvika den som är ultraprocessad? Och gäller råden lika för alla?

Vi matas (😊) med motsträviga råd om mat men forskarna är ganska eniga om att det är bra att äta mindre, att äta mer fullkorn, frukt och grönsaker, att äta mindre socker, att äta mindre av processad mat, att äta mer fleromättat fett.

Magen är din andra hjärna, dvs. känslor, beslut och handlingar styrs från hjärnan men magen är också inblandad. I magen och tarmarna finns det mer än 100 miljoner nervceller, vilket är fler än i ryggmärgen. Enteriska nervsystemet (ENS), "hjärnan i magen" eller "den andra hjärnan" som det också kallas består av distinkta nervceller som kommunicerar med hjärna och ryggmärg.

Sjukdomar där man ser förändringar som påverkas av kost är tarmsjukdomen IBS och IBD, cancersjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 1 och 2, artros, alzheimer och MS, med flera.

Varför är det så svårt att göra rätt när vi alla egentligen vet hur vi bör göra?

Sött, fett och salt är smaker som lockar oss att äta mera. Tillgängligheten av maten som triggat oss att äta mera finns också att tillgå 24:7.

Henrik Ennart pratade också om vikten av att välja utifrån matens färg. Men vad är orsaken till att detta uttalande är så specifikt? Vad har matens färg att göra med dess kvalitet och näringsvärde? Det gäller inte alla livsmedel men när det gäller frukt och grönsaker spelar deras färg dock en roll. Det ger oss information om deras egenskaper.

En mycket uppskattad föreläsning! Mötet hade 85 besökare!

Gunilla Svansbo