Varför ett friskare Sverige? Bakgrundsfakta

Text: Ellinor Moberg Foto: Arne Adler

Vår livsstil har ändrats drastiskt under 1900-talet. Vi lever bekvämt med stillasittande arbete, ofta framför dataskärmen. Vi låter oss transporteras i bil, buss eller tåg. Förr fick vi gå, möjligtvis åka häst eller båt. Arbetet förr var fysiskt mycket krävande, idag förenklar maskiner allt arbete i industrin, i hushållet, i fritidsarbete med trädgård och bostad.
Vi förbrukar helt enkelt för lite energi i vardagen. Dessutom är matutbudet stort och omväxlande. Det blir lätt fler kalorier i maten än vad kroppen behöver och denna bekväma livsstil påverkar vår hälsa.
Forskare och läkare diskuterar fetmaepidemin som spider sig över världen. Idag finns det närmare fyra gånger fler överviktiga värnpliktiga än för 25 år sedan. Mellan 10 och 25 procent av alla svenska barn i 10-årsåldern är överviktiga. Övervikt och fetma påverkar hälsan, diabetes kryper ner i åldrarna, hjärt- och kärlsjukdomar är orsaken till närmare hälften av alla dödsfall i Sverige. Benskörheten ökar med stigande ålder. Våra vardagsvanor måste ses över, mer rörelse i vardagen är avgörande för bättre folkhälsa, här är skolan och hemmet två viktiga arenor där vi kan få impulser till fysiska aktiviteter. Enkla, roliga och lätta rörelser som ökar barns fysiska aktivitet under skoldagen är angelägna verktyg som gör det möjligt för barnen att ändra livsstil.

Att röra på sig ger positiva effekter.
Vardagsmotion gör att man mår bra i allmänhet och ger
- Bättre psykisk balans, du känner dig nöjd med dig själv, oro och stress motverkas.
- Bättre kondition gör att du orkar mer, både hjärtat och kroppen blir starkare.
- Ökad koncentrationsförmåga
- Styrka och smidighet
- Friskhet, eftersom motståndskraften mot infektioner blir bättre.
- Du motverkar övervikt eftersom kroppen förbrukar energi när du rör på dig.

Genom att motionera påverkar man hur kroppen fungerar på längre sikt. Motion ger kroppen
- Ökad energiförbrukning, ämnesomsättningen ökar och förbättrar blodfettsvärdena
- Ökad syreupptagningsförmåga. Det ger effektivare förbränning och du orkar mera
- Sänkt blodtryck, det är positivt för hjärta och kärl
- Normal sockertolerans, risken för att få diabetes blir mindre eftersom kroppens insulinskänslighet ökar
- Starkare skelett. Rörelser som belastar skelettet gör det starkt. Positivt är att vara aktiv ute, då får man samtidigt en dos D-vitamin som behövs för mineralisering av skelett och tänder
- Sänkt puls
- Ökad blodcirkulation i hjärnan
- Ökad uthållighet

Så här mycket energi behövs för olika aktiviteter

Aktivitet	*Energiförbrukning, Kilokalorier - kcal per timma*
Vila/sömn	60
Stillasittande aktivitet vid TV/ dator	145
Lugn promenad, verkstadsarbete, hushållsarbete	290
Promenad, trädgårdsarbete, städning, golf	430
Löpning, simning, utförsåkning	860
Tävlingstempo: löpning, skidåkning, simning	1430



Vad man stoppar i sig gör skillnad
Under en livstid äter vi cirka 70 ton mat och dryck. Det klart att det vi väljer sätter sina spår i kroppen och på hälsan.

Satsa på
- minst 500 g frukt och grönt varje dag, 5 om dan. Det är dubbelt upp mot vad vi äter idag
- nyckelhålsmärkta livsmedel
- mer fisk, gärna tre gånger i veckan
- använd flytande matfett som rapsolja i matlagningen
- mer bröd med fullkorn och utan socker
- rör på dig minst 30 minuter per dag. Ta minst 12 000 steg varje dag

Det är skillnad på kolhydrat och kolhydrat
Man kan äta kolhydrater som är hårt processade i olika livsmedel, som tillsatt socker och socker i godis och läsk. Eller så kan man äta kolhydrater i form av frukt och bär, rotfrukter och grönsaker, fiberrika cerealier med hela korn och frön. Ny forskning visar att de som äter kolhydrater från den senare gruppen får lägre blodsockersvar och en gynnsammare effekt på hjärta och kärl även om totalmängden kolhydrater är den samma. Valet av kolhydratrika livsmedel är avgörande, drygt hälften av all energi bör komma från kolhydrater som finns i frukt och grönt samt i cerealier, frön och nötter. Det är närmare 1 kg per dag och person. Endast en liten del bör komma från rent socker, max 50 gram per person, gärna mindre.

Det är skillnad på fett och fett
Energimängden fett i maten bör ligga på ca en tredjedel av dagens energibehov. Det innebär en total fettmängd på 65 – 100 g fett på en dag vid ett energiintag på 2000 – 3000 kcal. Fett är energirikt, varje gram innehåller dubbelt så mycket energi som energin i ett gram kolhydrater respektive protein. Att äta lagom mycket fett minskar risken för övervikt och de sjukdomar som följer med detta.
Fettkvalitet är avgörande för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och kolesterol. I den mängd fett man äter bör en tredjedel vara fleromättat, en tredjedel enkelomättat och en tredjedel mättat. Den totala fettbalansen blir bättre genom att minska på konsumtionen av glass, chips, kakor, pizza och friterad/stekt mat och att välja nyckelhålsmärkta varor.



Läsk och godis innehåller stora mängder socker. Vi är värst i EU på godisätande, 17 kg per person och år. Dessutom dricker vi närmare 90 liter söta drycker per person och år. Dags att vända trenden och satsa på bra mat.

Recept



Här förslag på ett mellanmål med mjölk och färska /frysta bär

Blåbärssmoothie med macka, 1 portion

2 dl mjölk
1 dl blåbär, frysta eller färska eller andra frysta bär

Häll mjölk och blåbär i en djup skål eller bringare. Blanda väl med mixerstav.

Häll upp i glas.

Gott till är en ost- eller korvsmörgås och morotsstavar. Mellanmålet gör nytta i kroppen: speciellt för skelett, ögon, muskler, hår och ork.

Bröd

Lättbakade portionsbröd, 24 st

1 paket (50 g) jäst
½ dl smör & rapsolja
6 dl vatten, fingervarmt
2 tsk salt
1 msk honung eller sirap
4 dl grahamsmjöl
2 dl solroskärnor
1,2 – 1,3 liter (ca 750 g) vetemjöl, gärna vetemjöl special

Smula jästen i en bunke. Häll på smör & rapsolja och vattnet. Rör om tills jästen löser sig.
Tillsätt salt, honung, grahamsmjöl, solroskärnor och det mesta av vetemjölet. Arbeta samman till en smidig deg som inte kladdar. Täck med en bakduk och låt jäsa 20 – 30 minuter.
Ta upp degen på mjölad arbetsbänk. Knåda ihop degen och dela den mitt itu. Rulla ut varje del till en längd, 36 cm lång. Skär varje längd i 12 bitar och lägg bitarna direkt på en bakpappersklädd plåt.
Låt jäsa under duk ca 30 minuter. Sätt ugnen på 225 grader. Grädda bröden mitt i ugnen ca 10 minuter.
Låt svalna på galler under bakduk.



Njut av frukt och grönt, gärna 500 g varje dag.

Eller satsa på en enkel lunch för flera. Välj en matig sallad på matkorn, pasta eller potatis.

Örtmarinerade matkorn med strimlade rotfrukter

Ingredienser	**10 portioner**	**25 portioner**
Matkorn eller matvete	5 dl	12 dl
Blandade rotfrukter t ex		
Morot, kålrot, palsternacka	1,5 kg	3,5 kg
Vatten och salt	2 tsk / liter vatten	2 tsk / liter vatten
Marinad		
Röd lök	2 st	5 st
Persilja, hackad	1 dl	1½ dl
Vatten	½ dl	1 dl
Vitvinsvinäger	½ dl	1 dl
Rapsolja	1 dl	2½ dl
Timjan	1 tsk	1 msk
Senap	2 tsk	1½ msk
Salt och peppar		

Koka matkorn eller matvete enligt anvisningar på förpackningen.
Skala och strimla rotfrukterna.
Lägg dem i kokande, lättsaltat vatten. Låt koka upp och häll genast av vattnet.

Blanda ingredienserna till marinaden.

Häll den över de varma rotfrukterna.
Låt stå kallt minst 2 timmar före serveringen.
Blanda de kokta matkornen med de marinerade rotfrukterna.
Servera med rökt kött eller fisk.



JU GRÖNARE OCH RÖDARE - DESTO BÄTTRE!

Av Eva Hessel, Matkonsult Hushållningssällskapet Halland

Ät och njut för stundens välbefinnande men också för framtidens.



Varje år är det lika underbart på hösten när allt mognar som på våren när naturen fullkomligt exploderar i grönt. Skirt gröna blad sträcker sig mot solljuset och miljarder klorofyllmolekyler sätter igång att fånga in solenergi så att växterna får kraft att växa.
Vi är helt beroende av växternas förmåga att lagra in solenergi i kolhydrater, fetter och proteiner. Energi som vi kommer åt när vi äter frukter, grönsaker, rotfrukter, nötter och säd. Eller indirekt när vi äter animaliska livsmedel.

Gröna blad - hälsosam växtkraft
De gröna bladen är med andra ord livsviktiga för oss även om vi inte äter dem direkt. Men det är troligen inte speciellt förnuftigt att låta bli!
Under det gröna klorofyllet döljer sig en mängd intressanta vitaminer, mineraler och antioxidanter. Alla med positiva effekter på vår hälsa.

Folat är namnet på ett B-vitamin som upptäcktes redan 1941. Det isolerades först från spenatblad och fick därför sitt namn efter ordet ”folio” som betyder blad. Vitaminet kallas också för folsyra eftersom det är den form som finns i kroppen.
Idag vet man att folsyra och B12 arbetar mycket tillsammans och att de bl a behövs vid tillverkning av nya celler i kroppen.

Det verkar som om vitaminet kan bidra till skyddet mot flera folksjukdomar som slaganfall, hjärtinfarkt, demens, depression och en del cancerformer.

När det gäller cancer har man framförallt sett att folatrik mat skyddar mot tjocktarmscancer.
Sist men för den skull inte minst har det visat sig att folsyra har en mycket betydelsefull roll under de första veckorna under en graviditet.
Om mamman har för lite folsyra i kroppen ökar risken för en fosterskada som kallas ryggmärgsbråck och som leder till svår invaliditet hos barnet. Alla kvinnor som kan bli gravida bör därför äta så folatrikt som möjligt.

Gult och orange
Under bladens gröna färg döljer sig både gult och orange. Den orange färgen från beta-karoten och den gula från lutein.
Mest spännande är upptäckten av att lutein söker sig till våra ögon, närmare bestämt till näthinnan och den s.k. gula fläcken.
Det finns också studier som visar att risken för blindhet, genom skador på gula fläcken minskar vid högt intag av luteinrik mat, t ex gröna bladgrönsaker.



Äta för skelettets skull
Ett tredje skäl att välja gröna blad är deras innehåll av vitamin K. Tidigare trodde man att det här vitaminet endast behövdes för att blodet skulle kunna koagulera om vi skadade oss. Nu har man sett att det är inblandat i fler processer i kroppen. En sådan är tillverkningen av ett protein som deltar vid inlagring av kalcium i skelettet. Det är möjligt att detta har betydelse vid utveckling av benskörhet.
Dessutom är gröna blad bra källor till vitamin C, magnesium, kalium, vitamin E och en del flavonoider som alla bidrar till en hälsosam helhet.

Passa på att njuta av olika sorters gröna blad som säljs i livsmedelsaffärerna och på torgen. Utbudet ökar allt mer, av både sallatssorter, kålsorter och örtkryddor. Det är bara att titta efter den gröna färgen, ju grönare desto bättre.

Tomater - mums för män
Det är inte länge sedan som tomaten ansågs ointressant ur näringssynpunkt. Den smakade gott och hade fin färg men den bestod ju mest av vatten! Idag är tongångarna annorlunda och anledningen är lykopen, en antioxidant som tillhör gruppen karotenoider. Lykopenet står för den varmt röda färgen hos tomaten. Tomater innehåller ovanligt mycket lykopen, det finns faktiskt inga andra grönsaker eller frukter som kan konkurrera.

Kraftfull antioxidant
Forskningen runt karotenoider och andra antioxidanter i vår mat visar att de behövs för att skydda oss mot s.k. fria radikaler. Ämnen som kan skada oss om de blir för många och om de befinner sig på ”fel” plats. Om exempelvis generna (vårt DNA) skadas kan risken för cancer öka. Fria radikaler bildas ständigt i kroppen, både som biprodukter i samband med energiproduktionen och av cellerna i immunförsvaret där de utgör en viktig del i ”vapenarsenalen”. De bildas också genom yttre faktorer som t ex solens ultravioletta strålar. Ett bra skydd mot dem är en förutsättning för god hälsa hela livet.



Hellre ketchup än inget alls!
En intressant iakttagelse som forskarna gjort är att koncentrationen av lykopen är extra hög i binjurarna samt i männens testiklar och prostatakörtel. Varför det är så vet man inte, men det är svårt att tro att det bara handlar om slumpen. I det här sammanhanget är resultat från studier om samband mellan matvanor och risk för prostata-cancer intressanta. För några år sedan publicerades en studie som blev mycket uppmärksammad. I den såg man att tomatsås, färska tomater och pizza (en av ingredienserna i pizza är ju alltid tomatsås) minskade risken för prostatacancer. Livsmedel som alla har lykopen som gemensam nämnare.

Medelhavsmatens hälsosamma egenskaper kanske också handlar om lykopen och tomater, åtminstone till en del. Visst äter man mycket färska tomater men tomatbaserade såser och varmrätter hör också till vardagsmaten. Och det är ju den mat som vi äter de flesta av veckans dagar som påverkar vår hälsa mest!

Lykopen, i likhet med beta-karoten, verkar dessutom kunna skydda huden mot skador av UV-ljus enligt en ny studie. Även om skyddseffekten inte är lika stor som när man använder solkräm med hög solskyddsfaktor så är det viktigt att ge huden ett bra grundskydd. Men det gäller att börja i tid. Både beta-karoten i morötter och lykopen i tomat verkar behöva åtminstone 8 veckor för att nå ut i huden i tillräcklig mängd.

Källa: Frukt- och gröntfrämjandet

Hushållnings sällskapet

Ett friskare Sverige