



Bra mat 2

Barbro Turesson, nutritionist och biolog
Svenska Marfanföreningens friskvårdshelg
Kungälv 22-23 september 2012



På jakt efter goda, långa liv

- Hur mycket **energi** behövs ?
- Hur mycket protein, fett och kolhydrater behövs för att **undvika bristsjukdomar** ?
- **Vilka vitaminer och mineraler** måste finnas i kosten?
 - -Hur stora mängder krävs för att **undvika brist**?
 - Vilka mängder är **optimala**?
- Finns det **fler ämnen** vi borde räkna med?
- Råd om bra mat kan bli olika beroende på vilka frågor man försöker svara på.
- De flesta påståenden om vad som är bra mat har tagits fram för att fungera för stora grupper. Ju mindre lik genomsnittspersonen någon är dess viktigare är det att anpassa de generella råden, t ex hur mycket energi som behövs eller vilka livsmedel som kan ge viktiga näringsämnen.

Effekter på kort eller lång sikt



Mat och hälsa på kort sikt

- ”Paltkoma”
- ”Snart hungrig igen”
- Matförgiftning
- Allergiska och andra överkänslighetsreaktioner

Mat och hälsa på lång sikt

- Hjärt- kärlsjukdomar
- Diabetes
- Övervikt
- Cancer



Hur ska vi välja

Var finns goda råd?

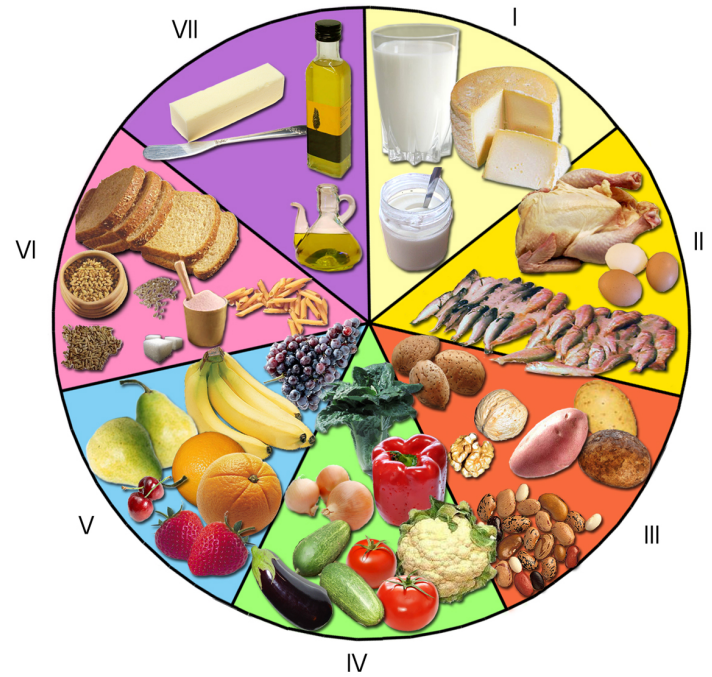


Hjälpmedel att välja mat

Matcirkeln
Tallriksmodellen
Håll koll på fett i maten
Glykemiskt index (GI)
Håll koll på kolhydrater i maten

Matcirkeln

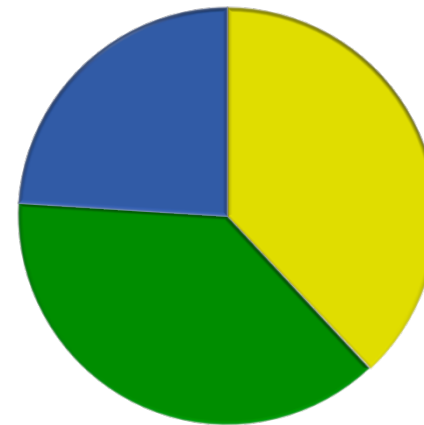
En riktig klassiker



Tallriksmodellen



- Lägg först upp en god del grönsaker.
- Lägg sedan till ungefär lika mycket av potatis, pasta, ris eller bröd.
- Sist fyller man på med en del som är något mindre del som består av kött, fisk, ägg eller bönor, linser, andra baljväxter, qorn eller dylik proteinrik vegetabilie.



- Potatis, pasta, ris mm
- Grönsaker
- Kött, fisk, ägg, bönor

Glykemiskt index GI



Introducerades 1981 av
Djenkins

Blodsockerhöjningen efter en måltid (0-2 timmar) som innehåller 50 g tillgängliga kolhydrater.

Resultatet jämförs med en standardprodukt: vitt bröd eller glukoslösning vanligast

Ingen skillnad: GI = 100

Lägre blodsockernivåer: GI < 100

- Ju mer finfördelat, dess högre glykemiskt index.
- Ju mer kokt dess högre glykemiskt index. Dock t ex kokt potatis som kallnat får ett lägre index än den nykokta.
- Bröd som jäst länge och/eller bakats med surdeg får lägre GI.
- Den praktiska nyttan av GI debatteras.

Smart mat för både hälsa och miljö



- **S**törre andel vegetabilier
- **M**indre tomma kalorier
- **A**ndelen ekologiskt ökas
- **R**ätt kött och grönsaker
- **T**ransportsnålt



Läs mer:

- Karin Bojs, Anna Bratt: Vikten av gener. Hur DNA påverkar din vikt (för också ett intressant resonemang om kostråd och värdet av olika typer av råd om kost och motion. Mer information än debatt.
- Malin Olofsson, Daniel Öhman: Matens pris – om dagens livsmedelsproduktion med fokus på effekter på miljön, för människor i andra länder och en del om djurhållning. Var ursprungligen radioreportage och flera av reportagen kan avlyssnas på nätet <http://sverigesradio.se/sida/gruppsida.aspx?programid=3737&grupp=10544>
- www.livsmedelsverket.se Här finns bland annat information om Kostcirkeln, Näringsrekommendationer m fl
- Mats-Eric Nilsson "Den hemlige kocken" Debattbok om livsmedelskvalité.
- Andreas Eenfeldt: Matrevolutionen – debattbok som förespråkar kolhydratfattig kost, ibland med grova överdrifter.
- Lasse Berg: Gryning över Kalahari – en bok om människans historia intressant som komplement till Eenfeldt.
- Mats-Eric Nilsson "Den hemlige kocken" Debattbok om livsmedelskvalité.