

KÖPA GRÖNSAKER

Att äta mer frukt och grönt är bra för hälsan och att köpa närproducerat är bra för miljön. Besök gärna "Bondens egen marknad".

Hitta försäljningsställen över hela landet på www.bondensegen.com

BRA OCH DÅLIG TRÄNING

Det är bra att hålla sig i god fysisk form och vara aktiv, men eftersom bindväven hos den som har Marfan är svagare än normalt bör kroppsligt ansträngande aktiviteter undvikas, som till exempel elitidrott och kampsporter. Träning på gym med tunga vikter för att öka muskelmassan är också olämpligt. Även sådana sporter som innebär risk för slag mot huvudet samt aktiviteter som innebär extrem belastning på leder och blodkärl är olämpliga. Exempel på bra träningsformer är simning, promenader, ridning, yoga, qi gong, skidåkning, golf, tennis och cykling.

KAN INTE BYGGA MUSKLER

Riktigt tung styrketräning är inte bra för den som har Marfan. Det går heller inte att bygga sina muskler så att de blir särskilt stora på grund av att musklerna är så utdragna som de är. De har inte möjlighet att bli väldigt stora. Bättre då att syssla med någon annan typ av träning.

Friskvårdsträffar i höst – betala bara 100 kr

Alla medlemmar över 15 år kan ansöka om att vara med på någon av höstens tre friskvårdsträffar:

Göteborg 22–23 september

Malmö 27–28 oktober

Stockholm 24–25 november

På träffarna får du prova på massage, bra och skonsam träning, medicinsk yoga och sund matlagning.

Avgiften är 100 kr per person. I övrigt står Marfanföreningen för alla kostnader; logi, mat, friskvårdsinstruktörer och resa.

Antalet platser är begränsat till 14 personer per tillfälle

Anmäla ditt intresse att delta till Karin Olsson, 070–538 55 19, karinolsson@me.com

Vi reder ut – Waran och kostråd

Vi är många marfanare som behandlas med det blodförtunnande läkemedlet Waran och flera av oss har fått råd om vad man inte ska äta då. En vanlig rekommendation är att undvika gröna bladgrönsaker, broccoli och andra sorters kål.

Rådet att inte äta jordgubbar förekommer också. Men egentligen är detta inte helt riktigt. Man kan i patientinformationsskriften "Värt att veta om Waranbehandling" läsa:

"Ät regelbundet och allsidig kost. Ungefär lika mycket grönsaker varje dag gör det lättare att få stabila PK(INR)-värden. Det viktiga är inte vad du äter utan att du äter."

Skälet till att vi ibland fått råd att inte äta vissa saker är att vitamin K konkurrerar med Waran och det innebär att behandlingen inte får den effekt man vill ha.

Men kosten har alltså i regel en mycket liten betydelse och en mindre mängd av de K-vitaminrika livsmedlen går därför oftast bra.



Det kan ändå vara intressant att veta vilka livsmedel som innehåller vitamin K; surkål, lever, njure, spenat, broccoli, brysselkål, grönkål, huvudsallat, vitkål, kiwi, rapsolja, jordgubbar och tranbär.

Ät helt enkelt lagom och hyfsat regelbundet av dessa.

Gott med bönor

Bönor är mättande, goda och proteinrika. Men vi är nog rätt många som minns skolbispisningens bruna bönor med fläsk som något mindre roligt. Det är en rätt som många vuxna gillar men det är nog ingen vidare bra barnrätt. Nu finns det ju så mycket annat gott man kan göra med våra baljväxter, alltså med bönor, ärter och linser. Bönor har bra GI-värde och innehåller mycket fibrer som gynnar tarmfloran. Bönor kan sänka förhöjt kolesterolvärde och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Prova till exempel...

Bönsallad med vitt vin och chili

4–5 portioner

I ursprungsreceptet till den här goda salladen gjordes den med svarta bönor. Det går också bra med våra svenska bruna bönor.

Chiliflingor som finns med i receptet är torkad, smulad chilifrukt. Dessa är mycket användbara i alla recept där chili ingår. Praktiskt att ha hemma istället för färsk chili som inte är lika hållbar. Chiliflingor finns till exempel att köpa i affärer med asiatisk mat.



- 250 g bruna bönor
- 4 schalottenlökar (går även med motsvarande mängd gul lök)
- 1 hackad vitlöksklyfta
- 3 msk olivolja
- 3 1/2 dl torrt vitt vin
- 1 hönsbuljongtärning
- 1 tsk kyndel eller 2 tsk herbes de Provence
- 1/4-1/2 tsk röda chiliflingor
- 2 medelstora rödlökar
- 1 knippe rädisor

Koka bönorna enligt anvisningarna på paketet men minska koktiden till 10 minuter. Häll bort kokvattnet. Fräs hackad schalottenlök och hackad vitlök i en gryta. Lägg efter några minuter i de väl avrunna bönorna och låt dom fräsa lite. Slå över vinet och lägg i smulad buljongtärning, kyndel eller provensalska kryddor och lite röda chiliflingor. Låt puttra sakta och försiktigt under lock till bönorna börjar spricka lite och det mesta av vätskan kokat in. Det tar 30–60 minuter beroende på hur pass färska de torkade bönorna var.

Skiva rädisorna. Skala och finhacka rödlöken. Blanda ner det mesta av rödlöken i de varma bönorna, men spara lite till garnering. Låt bönorna svalna en aning (salladen kan också ätas kall). Strö över skivade rädisor och det du sparat av rödlöken vid serveringen.