

MAT

– lita inte på dig själv...

Det är konstigt med mat. När man blir sugen på något är det inte alls säkert att man blir sugen på just det som kroppen behöver.

Man kan bli godissugen när kroppen vill ha vatten och man kan längta efter salta och feta chips när kroppen saknar fibrer och man borde äta morötter.

Den som rör för lite på sig kan lätt gå upp i vikt och då kan det vara lätt att tro att man kan gå ner i vikt genom att äta mindre. Det kan stämma men det kan också vara så att man kan gå ner i vikt genom att äta mer om man väljer rätt saker. Äter man för lite är det lätt hänt att man snabbt blir hungrig eller sugen och då äter något som gör att man istället går upp i vikt.

När det är dags att lägga upp dagens lunch eller middag på tallriken är det samma sak. Man kan faktiskt inte lita på sig själv när det gäller att välja den mat som gör att kroppen håller sig mätt, frisk och stark. Som tur är finns det knep och kunskaper som man kan använda.

Det allra enklaste är fem minnesregler:¹

1. Mycket frukt och grönt – gärna ½ kg per dag
2. Ät fisk ofta – gärna 3 gånger i veckan
3. Bröd till varje måltid – gärna fullkorn
4. Flytande margarin eller olja till matlagning
5. Välj gärna nyckelhålmärkt

Enkelt att minnas – enkelt att följa.

Nästan lika enkel är Tallriksmodellen.² Så här fungerar den:

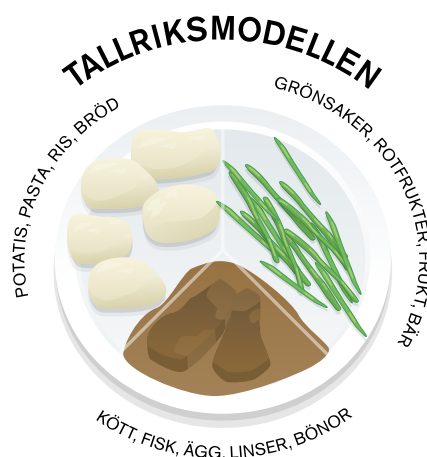
- En fjärdedel av maten på tallriken ska vara proteinrik och/eller fet mat. Kött, fisk, ägg, bönor, linser och sås.
- Resten av maten ska komma från växtriket och delas i två halvor.
- Ena hälften ska bestå av potatis, pasta eller ris samt bröd.
- Den andra hälften ska vara råa och/eller kokta grönsaker och gärna en frukt.

För barn i skolåldern fungerar tallriksmodellen lika bra som för vuxna. Tallriksmodellen är enkel, den gör att man får i sig allt man behöver och att man håller sig mätt länge.

VARFÖR MÅSTE MAN ÄTA JUST SÅ?

Varför är det inte nyttigt att endast leva på yoghurt eller rostat bröd?

Maten man äter kan delas in i olika näringsämnen såsom proteiner, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler, spårämnen och vatten:



- **Proteiner (kroppens byggmaterial)**
 - Finns i fisk, kött och grönsaker
 - Bygger upp muskler, hud, blod, lungor, hår och mycket mer.
- **Kolhydrater (kroppens bensin)**
 - Finns i bröd, pasta, frukt, godis
 - Hela kroppen använder kolhydrater som bränsle. Hjärnan behöver kolhydrater för att kunna tänka.

¹ Folkhälsomyndigheten, som är en svensk statlig myndighet som har ett nationellt ansvar för folkhälsofrågor. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/>

² Livsmedelsverket, som är statlig förvaltningsmyndighet för livsmedelsfrågor <https://www.livsmedelsverket.se>

- **Fett (reservenergi och byggmaterial för hjärna och nervsystem)**

- Finns i kött, matolja, smör, margarin och godis
- Hjärnan och resten av nerverna är delvis byggda av fett för att bli snabbare.
- När kroppen inte har användning all mat den får i sig brukar den spara energin i det som blir över som fett. Fett tar nämligen mindre plats än andra energirika ämnen och är bra som reservenergi.

- **Vitaminer (viktiga näringsämnen som kroppen måste ha – men det räcker med små mängder)**

- Kroppen kan själv skapa många vitaminer men 13 vitaminer kan kroppen inte tillverka själv:

- | | |
|--------------|----------------|
| • Vitamin A | • Vitamin B6 |
| • Vitamin D | • Vitamin B12 |
| • Vitamin E | • Biotin |
| • Vitamin K | • Folacin |
| • Vitamin C | • Niacin |
| • Vitamin B1 | • Pantotensyra |
| • Vitamin B2 | |

- Om kroppen får för lite av någon sorts vitaminer får man någon bristsjukdom. Olika sorters vitaminer ger olika bristsjukdomar. Den mest kända vitaminbristen är förmodligen Skörbjugg som plågade sjömän på långresor under 1400–1700-talen. Skörbjugg orsakade blödningar i tandkött och hud, man tappade tänder mm. Så småningom upptäckte man att sjukdomen kunde kureras med apelsiner eller citroner eftersom den orsakades av C-vitaminbrist.

- **Mineraler (några olika sorters grundämnen som kroppen måste ha)**

- | | |
|-------------|------------|
| • Kalcium | • Koppar |
| • Kalium | • Mangan |
| • Magnesium | • Fluor |
| • Järn | • Krom |
| • Zink | • Molybden |
| • Jod | • Natrium |
| • Selen | • Fosfor |

- Man drabbas av bristsjukdomar om kroppen får i sig för lite av något mineral. Den mest kända bristsjukdomen när det gäller mineraler är förmodligen järnbrist som ger trötthet och dålig kondition. Man kan också bli sjuk om man får i sig för mycket av vissa mineraler.

- **Spårämnen (grundämnen som kroppen behöver mycket lite av, men som ändå är viktiga, t.ex. för att de behövs i vissa enzymer. Spårämnen är mineraler, men kroppen behöver bara små spår av ämnena, därav namnet spårämnen)**

- De viktigaste spårämnena:

- | | |
|----------|----------|
| • mangan | • nickel |
| • koppar | • tenn |
| • zink | • jod |
| • kobolt | • selen |

- Man kan bli sjuk av för lite spårämnen och för mycket spårämnen.

- **Vatten (vanligt vatten som i regn, is och ånga)**

- För att kroppen skall kunna ta hand om maten och dela upp den krävs vatten. När matens delar skall transporteras ut till kroppens olika delar så förs det med blodet som till största delen är vatten. För att hjärnan skall fungera och för att musklerna skall kunna arbeta krävs vatten och när avfallet skall transporteras bort så sker även det med blodet. En människokropp består till 72% av vatten. Det betyder att i en 50-kilosmänniska finns 36 kilo vatten.

Det är stor skillnad på långsamma och snabba kolhydrater. När man ätit en frukost bestående av långsamma kolhydrater (t.ex. havregrynsgröt) dröjer det oftast flera timmar innan kroppen och hjärnan kräver mat igen. Efter en frukost som består av snabba kolhydrater (t.ex. yoghurt och corn flakes) stiger sockerhalten i blodet snabbt och efter ett tag så sjunker blodsockret snabbt och både kropp och hjärna signalerar efter mer mat, trots att det inte var så länge sedan man åt. De snabba och stora förändringarna i blodsockervärde är inte bra för kroppen.

OM GLYKEMISKT INDEX (GI)

För att kunna jämföra hur snabbt olika livsmedel höjer blodsockret har man skapat ett index där vitt bröd har index 100 och är referensen som andra livsmedel jämförs med. Livsmedel med GI högre än 100 ger snabbare blodsockerhöjning än vitt bröd och därmed en större belastning på kroppen.

Exempel på livsmedel med GI högre än 100 är: Corn Flakes, potatismos, pommes frites och våfflor. De ligger mellan 100 och 117.

Livsmedel med GI mellan 50–80 kallas medelsnabba livsmedel. Några exempel är pasta, surdegsbröd, apelsin, äpple. Bland långsamma livsmedel (GI = 35–50) finns Kikärter, Bönor, Mjöl, Linser.

Livsmedelsverket varnar för att basera sin kost på endast Glykemiskt Index. Om man vill använda sig av GI bör man kombinera med "klassiska" kostråd, tallriksmodellen etc. Livsmedelsverkets chefsnutritionist anser angående GI att de viktigare kostråden ur folkhälsosynpunkt fortfarande är ett halvt kilo frukt och grönsaker och 6–8 brödsivor per dag, fisk två gånger i veckan, mjuka eller flytande fetter, nyckelhålmärkta charkuterier och mejeriprodukter och mindre "utrymmesmat" (snacks, läsk, godis, kaffebröd, glass och alkohol).

Vad skall man då äta för att få i sig lagom mängd av det man behöver?

För dig som vill veta mer detaljerat, citerat från Livsmedelsverkets rekommendationer:

FRUKT OCH GRÖNSAKER

Minst ½ kilo frukt och grönsaker per dag. Det är lämpligt om hälften av det halva kilot är frukt och hälften grönsaker. Hälften av grönsakerna bör dessutom vara grova, t.ex. rotfrukter, vitkål och broccoli. 1 dl (100 g) per dag kan utgöras av fruktjuice.

BALJVÄXTER

Minst ½ dl kokta baljväxter (ärter, bönor, linser) per dag. Baljväxter bidrar med fibrer, järn och sammansatta kolhydrater. Mängden motsvarar för en vecka t.ex. en tallrik ärtsoppa och två matskedar marinerade röda bönor från salladsbordet på lunchrestaurang.

POTATIS, RIS OCH PASTA

1–2 portioner potatis, ris eller pasta per dag. Potatis, ris och pasta är viktiga komponenter i huvudmåltiderna (lunch och middag). De innehåller mycket kolhydrater och nästan inget fett. Det är potatis, ris och pasta som ger balans åt måltiden och en bra mättnadskänsla.

BRÖD OCH FLINGOR

6–8 skivor bröd och en portion flingor/gryn per dag (motsvara 200–250 gram). Fullkornsbröd har visat sig ha särskilt goda effekter på hälsan, både vad gäller hjärt-kärlsjukdom och cancer.

MEJERIPRODUKTER

Cirka ½ liter mager mjölk/fil/yoghurt rekommenderas dagligen, varav en del kan utgöras av mager ost.

KÖTT OCH CHARKUTERIPRODUKTER

I genomsnitt en portion (ca 100 g) magert kött (nyckelhålmärkta charkuteriprodukter) per dag. Kött är vår viktigaste källa till järn och bidrar med flera andra mineralämnen och vitaminer. Speciellt för kvinnor i fertil ålder är järnintaget viktigt, då vissa kvinnor förlorar mycket järn i och med menstruationerna. Ca en portion kött per dag rekommenderas.

FISK

2–3 portioner (120 gram/portion) fisk och/eller skaldjur per vecka. Fisk är nyttig mat. Den är rik på vitaminer och mineralämnen. Fet fisk som sill, strömming, lax och makrill innehåller fleromättade fettsyror som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

MATFETT

Konsumtionen av fett bör begränsas och därför bör matfett användas sparsamt. En tumregel är att välja mjuka fetter framför hårda. Hårda fetter innehåller mer mättade fettsyror och transfettsyror än mjuka fetter och oljor. Typen av fett är av större betydelse än den totala mängden.