

Varför är det så skruvat med kolhydrater?

Sammanfattning av rundabordsmöte den 22 januari 2019

Matoron minskar men samtidigt dras kolhydrater över en kam som i själva verket består av många olika sorter med olika egenskaper och effekter. Vid mötet presenterades en helhetsbild över hur olika kolhydrater är, forskningsläget kring fullkorn och en nyligen genomförd studie av United Minds visade bland annat att matoron är på väg ner och att fullkorn är populärt samtidigt som rädslan för gluten kvarstår. Rundabordsmötet innehöll också en diskussion om det kan vara så att det stora inflödet av budskap är anledningen till att fler väljer "fritt från-produkter" för att helt enkelt minimera risken för att äta något som inte är bra för oss.

I panelen

Emily Sonestedt, docent och nutritionist vid Lunds universitet

Jesper Falkheimer, professor i strategisk kommunikation vid Lunds universitet

Maria Sitell, dietist och talesperson för Brödinstitutet

Ingela Stenson, moderator, United Minds

United Minds undersökning visar att många inte vet vad kolhydrater är

Mötet inleddes med presentation av den årliga allmänhetsundersökningen som United Minds har gjort på uppdrag av Brödinstitutet sedan nu fem år. Highlights av undersökningen presenterades. (Presentationen finns som medskick.)

Bland de tydligaste förändringarna denna femårsperiod är att matoron har halverats och att den största nedgången finns det senaste året.

Vidare visar undersökningen att bröd är en räddare i vardagen, då det är både enkelt och gott att göra måltider och mellanmål av. Vanligaste skälet till att äta bröd är fortfarande smaken, att det är gott.

Undersökningen konstaterar att valet att äta så kallad "fritt-från-produkter" fortfarande ligger högt och inte avtar. Runt 50 procent av befolkningen väljer dessa produkter. Enligt Livsmedelsverket beräknas omkring 15 procent ha någon slags överkänslighet mot mat. Siffran för hur många som har celiaki (glutenintolerans) ligger mellan 1 och 3 procent. I undersökningen anger 6 procent att de har glutenintolerans och på frågan hur många man tror har sjukdomen blir siffran 18 procent. Med andra ord är skillnaden mellan upplevd och diagnosticerad glutenintolerans mycket stor. Ett annat konstaterande är att det är fler bland dem som inte har någon matöverkänslighet/diagnos som

upplever att produkter som är "fritt från" upplevs som hälsosamma. Med andra ord anses det nyttigare när man tar bort ingredienser.

Vidare visar undersökningen att fullkornsgenombrottet, som var tydligt i förra årets undersökning, är kvar och fortsätter. Fullkorn är nu den viktigaste faktorn vid valet av bröd, uppger respondenterna. Undersökningen visar också att de som har ett större intresse för och kunskap om mat överlag också är de som i högre grad vill äta mer fullkorn.

Det går också att utlösa i undersökningen att kunskapen om att bröd och annat spannmål är klimatsmart är låg, samtidigt som budskapet om att äta mer plantbaserat (där ju spannmål ingår) är högljutt. Parallellt kan man konstatera att rädslan för gluten inte minskar å ena sidan samtidigt som den positiva attityden till fullkorn ökar rejält, å andra sidan.

Många olika kolhydrater e det

Det cirkulerar många uppfattningar kring kolhydrater och behandlas alltför ofta väldigt enhetligt, oavsett vad för slags kolhydrat det är. Men, det faktum att det finns många olika kolhydrater betyder att vi inte ska prata i allmänna termer om kolhydrater utan om de *olika* kolhydraterna, dess effekt och i vilken slags mat de finns. Först då blir det tydligt och det är hög tid att förstå dess olika effekter.

Rent **kemiskt** delas kolhydrater in i:

- **Sockerarter** = en eller två sockermolekyler.
 - Enklaste monosackariden är glukos. En annan är fruktos.
 - Disackarider: laktos (mjölksocker) och sackaros ("vanligt" socker). Även maltos finns.I frukt, bär, grönsaker och mjölk hittar du dessa sockerarter. Mest sackaros får vi dock i oss via godis, läsk och kakor.
- **Stärkelse** = långa kedjor av glukos (och är därför en slags polysackarid). Stärkelse finns i bröd, pasta, potatis och rotfrukter.
- **Polysackarider** som inte är stärkelse. Dessa förekommer främst i cellväggarna hos växter.

Mer intressant, och inte minst användbart är ändå olika kolhydraters **näringsmässiga** egenskaper, alltså hur de fungerar i kroppen via olika livsmedel. Då delas kolhydraterna in i två huvudgrupper, glykemiska och ej nedbrytbara kolhydrater/fibrer.

Glykemiska kolhydrater betyder att de ger blodsocker. Denna grupp finns i mat som har kolhydrater som bryts ner av enzymer och därefter absorberas i tunntarmen och vidare ut i blodbanan där blodsockernivån höjs för att sedan hamna hos cellerna och ge energi till kroppen. Olika kolhydrater påverkar blodsockernivån (eller rättare sagt blodglukosnivån) olika men även i vilken mat och hur den är tillagad är avgörande för blodsockersvaret. För att komma in i cellerna behövs hormonet insulin. Vid brist på insulin eller om personen har så kallad dålig insulinkänslighet stannar (en del av) blodglukosen kvar i blodet vilket är skadligt. Värt att ha med är att insulinkänslighet påverkas av fler saker än kolhydratmetabolismen, till exempel hur aktiv muskelmassan är och mättat fett i kosten.

Ej nedbrytbara kolhydrater går opåverkade av enzymerna rakt ner i tjocktarmen. Dessa kallas (kost)fibrer. Hit hör fibrer från spannmål, frukt och grönsaker. De ej nedbrytbara kolhydraterna delas sedan i sin tur in i fermenterbara och bulkskapande.

De fermenterbara (jäsbara) fibrerna ger bra näring till de goda bakterierna i tjocktarmen och skapar en god tarmflora. Sambanden mellan en god tarmflora och flera av våra levnadsvanesjukdomar blir alltmer tydliga.

Enligt WHO är fullkorn den enskilda kostfaktor som förebygger ohälsa i allra högsta grad och har alltså gått om till exempel frukt och omega 3. Samtidigt äter vi alldeles för lite, och minst mängd fullkorn, av de nordiska länderna även om det finns runt oss. 9 av 10 äter för lite fullkorn.

Fullkorn finns bara i spannmål. Fibrer finns i fullkorn, frukt, bär, rotfrukter, linser, bönor och vi äter även för lite fibrer. Det är bra att variera de olika fibersorterna.

Till de ej nedbrytbara kolhydraterna räknas även **resistent stärkelse**. Till skillnad mot "vanlig" stärkelse som till största delen bryts ner av enzymer och påverkar blodsockerkurvan (alltså är glykemiska kolhydrater) går den resistenta stärkelsen opåverkad till tjocktarmen. Det kan alltså röra sig om samma livsmedel men som reagerar olika i kroppen beroende på hur den är i sin struktur eller tillagad. Som exempel kan nämnas hela korn som har en fysisk barriär och därmed inte bryts ner av enzymerna som finns i tunntarmen utan fortsätter neråt. Eller så kallad retrogradering som innebär att potatis som har varit kokt, sedan kyls av och sedan värms upp igen inte heller nås av tunntarmens enzymer i lika hög grad. Samma sak för bröd som varit fryst och sedan rostas.

De fibrerna som inte fermenteras ger så kallad bulkeffekt (binder vatten i tarminnehållet) och motverkar förstoppning.

Kvalitetskolhydrater är det centrala, inte mängden. Hälsoeffekterna av kolhydrater beror på dels kolhydrattyp, dels i vilken mat de finns.

Hur är det då med **GI (Glykemiskt Index)**? Sammanfattningsvis anses GI idag vara ett relativt dåligt mått på att mäta kvaliteten av kolhydrater. Idag vet man att struktur på livsmedlet, om det är helt eller mosat, har betydelse för blodsockersvar. Som exempel kan nämnas att potatismos tas upp betydligt snabbare än hel potatis.

Är kolhydrater livsviktiga?

Det som är livsviktigt är att kroppen får 100–150 gram glukos per dag för hjärnan och de röda blodkropparnas skull. Glukos kan dock kroppen skapa från protein och fett. Däremot så är kolhydrater det som är *lättast* att använda som bränsle av kroppens alla celler, inklusive för hjärnan och röda blodkroppar. Vi äter mat bland annat för att få i oss vitaminer, mineraler och andra centrala ämnen som påverkar vår kropp positivt, exempelvis fullkorn. Många kolhydratrika livsmedel såsom spannmål, baljväxter, frukt, rotfrukter och grönsaker ger oss dessa i hög grad. Kolhydrater ger också energi vilket vi förstås behöver för att kroppen ska fungera. Kolhydrater ger 4 kalorier per gram vilket är detsamma för protein. Fett ger 9 kalorier per gram. Alkohol, som inte är ett näringsämne men dock ger energi, ger 7 kalorier per gram.

Rishtagande, valmöjligheter och avsaknaden av Anslagstavlan

Jesper Falkheimer presenterade olika kommunikationstrender och nämnde bland annat att förekomsten kollektiv intelligens liksom kollektiv ointelligens hos den moderna människan påverkar hur vi tolkar budskap. Med detta avsåg han de metoder som människor idag hämtar information från olika källor och gemensamt skapar mening - i positiv och negativ bemärkelse. De digitala medierna fylls ju av både korrekt information och felaktigheter.

Fler risker i och med fler valmöjligheter

Han resonerade också om att det enormt stora inflödet av information kan göra det svårare att fatta rationella beslut vilket kan vara en del av förklaringen till varför så många väljer mat som är "fri från" utan att ha överkänslighet. En hypotes blir då att man undviker risk genom att välja "fritt från-produkter" istället för mat som är "fullt med" där det sistnämnda skulle inkludera fler risker.

Att matoron har minskat och allra mest det senaste året kan ha sin förklaring i att vi nu istället oroar oss för annat som har klättrat på agendan som klimat, terrorism och brottslighet. Matvanor och -val hamnar då längre ned på agendan. Parallellt är dagens unga mer medievana och ifrågasättande. Konstaterade också att så kallade livsmedelskriser, där hästköttskandalen gavs som exempel, sällan blir långvariga. Inledningsvis blir det ofta stora rubriker och rabalder när de uppstår, men det klingar oftast av snabbt.

Från Anslagstavlan till Google

Vi har all möjlighet i dag att välja vad vi vill tro på och vår informationskälla har gått från Anslagstavlan till Google. Den ökade splittringen i mediebilderna gör det svårt att skapa sig en homogen bild och sociala medier bidrar ytterligare till att förmedla olika uppfattningar och skapa motbilder. Det kanske var enklare förr när alla såg samma tv och läsa samma tidningar. Dock framkom att en längtan efter mer av Anslagstavlan, det vill säga mer tydliga och enkla budskap, börjar spira. Konstaterade att det **är** svårt att värdera källor och avsändare, men att etablerade aktörer håller ställningarna bra. Traditionella, objektiva budskap får renässans. Människor i Sverige litar på expertmyndigheterna (t ex Livsmedelsverket och Konsumentverket) och tilltron ökar också när omvärlden blir orolig. Även universiteten har mycket högt anseende. Det finns också andra trovärdiga avsändare som exempelvis Ica, Coop och Systembolaget. Så kallade servicemyndigheter som Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen har däremot lågt förtroende.

Beteende utifrån engagemang

Angående klimatfrågan är det många som anser att "det är viktigt" men det är långt ifrån lika många som agerar i sitt dagliga matval. Det finns också en tydlig skillnad i beteende om graden av involvering i en fråga är hög eller låg. Personliga hälsan är exempelvis höginvolverande, vilket kan ge tydliga effekter i vårt beteende kring val av mat. Klimatfrågan kan också anses viktig – men kanske inte påverkar valen i lika stor utsträckning. Inom samma område ligger också hur vi påverkas av så kallade direkta effekter. Att gå ut framför en bil ger en mer omedelbar effekt än att välja ett visst livsmedel för hälsans eller klimatets skull.

De som kan minst låter mest och vice versa

I samtalet framkom paradoxen i att så kallade självutnämnda tyckare ofta är de mest tvärsäkra när det kommer till vad som är "rätt och fel" när det gäller mat, hälsa och klimat.

I de senaste undersökningar som United Minds har gjort på uppdrag av Brödinstitutet har det varit en högre andel som väljer "fritt från-produkter" (utan medicinsk anledning) bland de högre utbildade. Dock inte lika stor skillnad i senaste undersökningen.

//25 januari 2019