



Ät dig frisk med nya kostråden

Professorn förklarar de färskaste rönen från USA



Av: **Mary Mårtensson**



PUBLICERAD: MÅN 15 FEB 2021

UPPDATERAD: I GÅR 🕒 07.19



FOTO: GETTY

REGNBÅGSMAT Ät varierat – och låt dig inspireras av regnbågens alla färger när du väljer dina råvaror. De allra nyaste kostråden från USA vilar på gedigen grund. Livsstilssprofessorn Mai-Lis Hellénus hjälper till att förklara.

Kost

Världens färskaste kostråd är nu här, från USA, baserade på den senaste forskningen.

Genom att följa dem kan du minska risken för vanliga folkhälsosjukdomar och få ett friskare liv.

– Det finns inga tyngre och färskare kostråd än de här, säger Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor.

Vart femte år presenteras nya kostråd i **USA** – Dietary Guidelines for Americans – framtagna med stöd av det amerikanska folkhälsodepartementet och jordbruksdepartementet.

Det är de mest erfarna forskarna som går igenom all den samlade och nytillkomna forskningen om kost och hälsa och som sedan tar fram de nya kostråden.

Dessa blir sedan vägledande världen över.

”Tyngst i världen”



I Sverige väntar vi nu på att de nordiska näringsrekommendationerna ska uppdateras. Det uppger Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor vid Karolinska institutet.

– Bättre än så här blir det inte ju nu. Det är den tyngsta kostforskningen i världen, säger hon.

De nya kostråden gäller för 2020–2025.

– De är ett starkt stöd i ryggen för oss som jobbar med mat och hälsa.

Enligt professorn är det viktigaste nu att sprida denna kunskap vidare till allmänheten, hälso- och sjukvården, skolorna och äldreomsorgen.

– Kostråden vi haft har det inte varit några fel på. Men vi har inte lyckats med det sista steget, att använda oss av kunskaperna och sprida den.



FOTO: ULF SIRBORN
Mai-Lis Hellénus.

Äter sig sjuka

Kosten kan relateras till ett flertal folkhälsosjukdomar, som fetma, högt blodtryck, typ 2-diabetes, hjärtkärlsjukdomar och olika cancerformer.

Folkhälsoproblem och sjukdomar kopplade till våra matvanor är väldigt vanliga. I USA har hälften av befolkningen kostrelaterade sjukdomar och de är även väldigt vanliga i norra Europa.

I Sverige lider exempelvis 52 procent av befolkningen i åldern 16-84 av övervikt eller fetma, enligt statistik från Folkhälsomyndigheten. Cirka fyra procent av befolkningen har typ 2-diabetes.

Tänk på helheten

I de nya kostråden lyfter man nu ännu tydligare matmönster.

– Det blev jag glad över att se. Vi har en tendens att göra tvärtom, vi söker efter enkla lösningar på ett komplext problem. Trendiga dieter och enskilda livsmedel bygger på motsatsen. Nu tonar man ned enskilda komponenter, säger Mai-Lis Hellénus.

Vi vill gärna tro att mer rödbetor, mer ingefära, mer selleri eller något annan enskilt livsmedel ska göra under för hälsan, när det i själva verket är helheten som har betydelse.

– Att det handlar om matmönster har att göra med att människan är allätare. Vi måste äta variationsrikt för att få i oss alla nödvändiga näringsämnen.

Gäller hela livet

Samma kostråd gäller i princip under småbarnsåren som under ålderdomen.

– Samma matmönster gäller för hela livet. Det här är ganska självklart, att människokroppen i princip har samma näringsbehov hela livet.

Sex av kostråden handlar om vad vi behöver få i oss och ett råd om vad vi behöver minska intaget av – det är salt, socker och mättat fett.

– Vi ska äta mer näringstät mat och undvika skräpmat. Med skräpmat menar man sådant som inte innehåller någon näring eller som är ohälsosamt, därför att det exempelvis innehåller för mycket mättat fett och socker, säger Mai-Lis Hellénus.

– Alla tror vi att vi lever väldigt hälsosamt numera, men det gör vi inte. Här finns väldigt mycket hälsa att vinna. Vi kan äta oss själva friska och vi kan även äta jorden frisk.



21 dagar till ett lättare och friskare liv

149 kr



Beställ här

7 STEG TILL ETT BÄTTRE LIV

Låt regnbågens alla färger inspirera dig, när du väljer grönsaker och frukt.

– Ät efter hela färgpaletten. Så får du i dig olika typer av antioxidanter, vitaminer och mineraler, säger Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor vid Karolinska institutet.

Här följer en sammanfattning av de senaste kostråden med kommentarer av Mai-Lis Hellénus.

1. Ät mer grönsaker av alla sorter

Vi uppmanas äta mer grönsaker av alla slag.

– Här lyfter man fram färgrikt. Man ska äta från hela färgpaletten. Om du gör det får du i dig alla olika typer av antioxidanter, vitaminer och mineraler. Så fastna inte bara för det ena eller det andra, säger Mai-Lis Hellénus.

Olika färger i grönsaker, frukter och bär signalerar olika typer av antioxidanter. Tomatens röda färg skvallrar exempelvis om betakaroten och lykopen.

2. Ät frukt – särskilt hela frukter

Att vi bör äta frukterna hela betyder att vi ska äta den med skalet kvar. Både i och under skalet finns väldigt mycket gelbildande fibrer.

“Det ger en mättnadskänsla, har en lätt blodtryckssänkande effekt och håller blodtrycket lite lägre.”

Vitaminer, mineraler och antioxidanter finns i hela frukten. Men om man tar bort skalet försvinner även mycket av det nyttiga, som de gelbildande fibrerna. Glöm inte alla svenska bär, som är sprängfyllda med antioxidanter, som lingon, blåbär, hallon, jordgubbar, hjortron, körsbär, krusbär, svarta och röda vinbär.

3. Ät korn/spannmål - varav minst hälften ska vara fullkorn

Ät sädeslag som havre, korn, råg, mathavre, matkorn, couscous, rågflingor, havreflingor, hirs.

– Men glöm inte att minst hälften ska vara fullkorn.

Allt med hela korn är fiberrikt, även havregrynsgröt, overnight oats, müsli av rätt sort, råggrynsgröt.

Fullkorn av exempelvis av havre, råg och korn innehåller gelbildande fibrer, betaglukaner.

– De ger en lång mättnadskänsla, har ett lågt glykemiskt index och suger åt sig fetter i tarmen. Så lägre blodfetter och lägre blodtryck blir resultatet.

Dessa fibrer påverkar även tarmfloran positivt och stimulerar tillväxten av goda tarmbakterier.

Bröd och müsli bör också innehålla fullkorn, ju mer desto bättre.

“Svenskt rågknäcke skulle vi kunna äta mycket mer av. Du kan göra pizza på fullkornsknäcke.”

4. Ät magra mejeriprodukter

Man lyfter mejeriprodukter för att de innehåller kalcium och fettlösliga vitaminer, framförallt D-vitamin. Exempelvis mjölk, filmjölk, yoghurt och ost, som även innehåller bra proteiner.

Fermenterade produkter (som fil och yoghurt) påverkar också tarmfloran positivt.

“Men man ska komma ihåg att det ska vara magra produkter med låg fetthalt.”

Observera att smör inte rekommenderas. Läs mer om smör bland fetterna.

5. Ät proteiner

Fisk, kött, fågel och ägg är proteinrika. Proteiner finns även i vegetabilier, som bönor, särskilt sojabönor, linser, ärtor och nötter.

Fisk innehåller lika mycket bra proteiner som kött, men inte lika mycket dåliga, mättade fetter. Det röda köttet, som man ska äta mer sällan, ska vara magert.

I fisk finns även de livsnödvändiga omega-3-fettsyrorna, som är viktiga för hjärnan. Höga halter finns i fet fisk och skaldjur, som musslor och räkor, men även i valnötter och andra vegetabilier.

6. Ät vegetabiliskt fett

“Vi ska äta vegetabiliska oljor. Vi måste få i oss mer av de hälsosamma fetterna och välja vegetabilisk olja. De ska vara basen i all matlagning.”

Använd inte bara olja på salladen, utan även i stekpanna, grytan och bakverken. Professorn rekommenderar olivolja vid stekning.

“Olivolja tål upphettning mycket bra, vilket många inte vet. Olivoljan har en fin fettkvalitet och höga halter av antioxidanter, framför allt polyfenoler.”

Även rapsolja och solrosolja är bra oljor.

“Det viktigaste här är skiftet från kossans fetter till växtfetter i Sverige. Vi måste inte ta bort smöret. Men smör ska du se som en krydda.”

Undvik även kokosfett eftersom det också innehåller mycket mättat fett, trots att det är vegetabiliskt.

Så här säger professorn om smöret:

“Smöret rekommenderar man inte, utan det ska man minska på.”

I smör finns rikligt med koncentrerad palmitinsyra. Det påverkar levern så att den producerar mer av det dåliga LDL-kolesterolet.

“Det har vi vetat i 50 år nu och vi vet att det även ökar risken för bukfetma.”

Palmitinsyra ger mycket mera leverförfettning. Det är proinflammatoriskt och utlöser inflammation i kroppens alla celler, vilket exempelvis leder till att muskelceller blir mindre känsliga för insulin. Palmitinsyra ökar därför risken för typ 2-diabetes.

“Palmitinsyra är den mest elakartade mättade fettsyran och den finns koncentrerat i smör”, säger professorn.

7. Minska på socker, salt och mättat fett

I USA är överkonsumtionen av socker, salt och mättat fett stor. Där äter två tredjedelar av befolkningen för mycket socker. Och 76 procent av männen och 62 procent av kvinnorna äter för

mycket mattat rätt.

Dessa siffror ger skäl även för oss här i Sverige att se över vår konsumtion. I nationella undersökningar om vuxnas och barns matvanor som Livsmedelsverket, så ser man väldigt liknande fynd i Sverige, uppger Mai-Lis Hellénus.

“Åtta av tio äter för mycket mättat fett, till exempel”, säger hon.

ANNONS EXTERN LÄNK

Ät dig frisk - köp boken med de amerikanska forskarnas kostråd
AMAZON

ANNONS

 KOPIERA LÄNK

PUBLICERAD: 15 FEBRUARI 2021 KL. 19.01

AFTONBLADET / HÄLSA / KOST

LÄS VIDARE

 **+** Så kan du få hjälp mot pirr i benen

 **+** Vinterbad – därför är det bra för hälsan

 **+** Krånglig mage kan vara brist på viktig mineral

ÄMNEN I ARTIKELN

Kost

Hjärt- och kärlsjukdomar

USA

Fetma

Livsmedel



Schibsted

Aftonbladet är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)

▲ TILL TOPPEN