

Äta för att må bra.

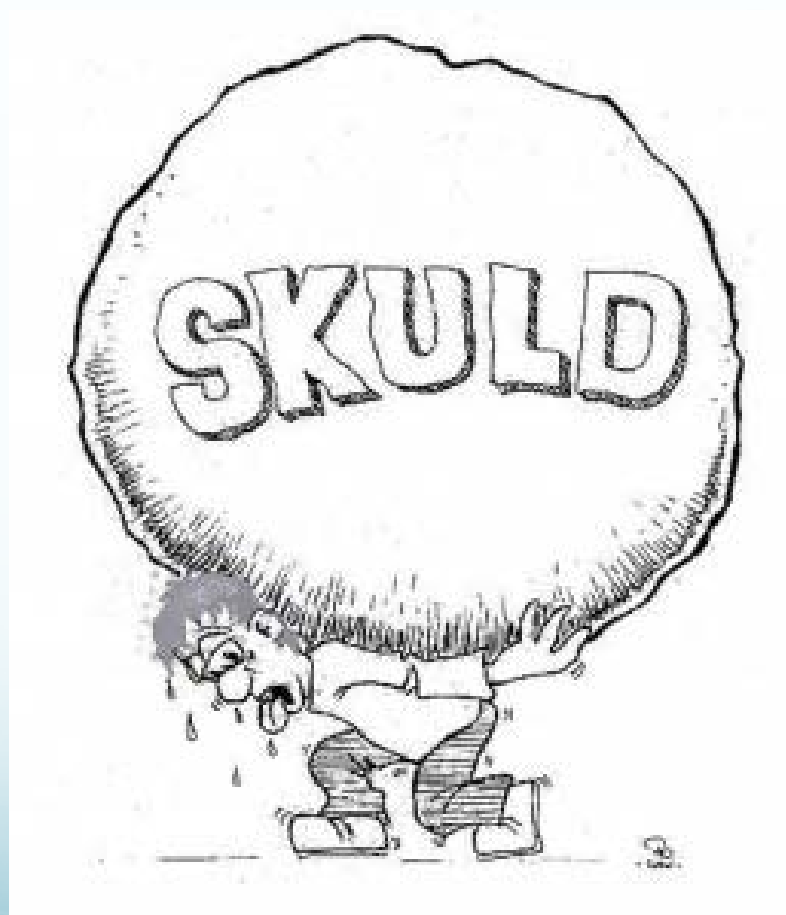


Lena Bordeianu
Specialistläkare Allmänmedicin
Tegs HC, Umeå

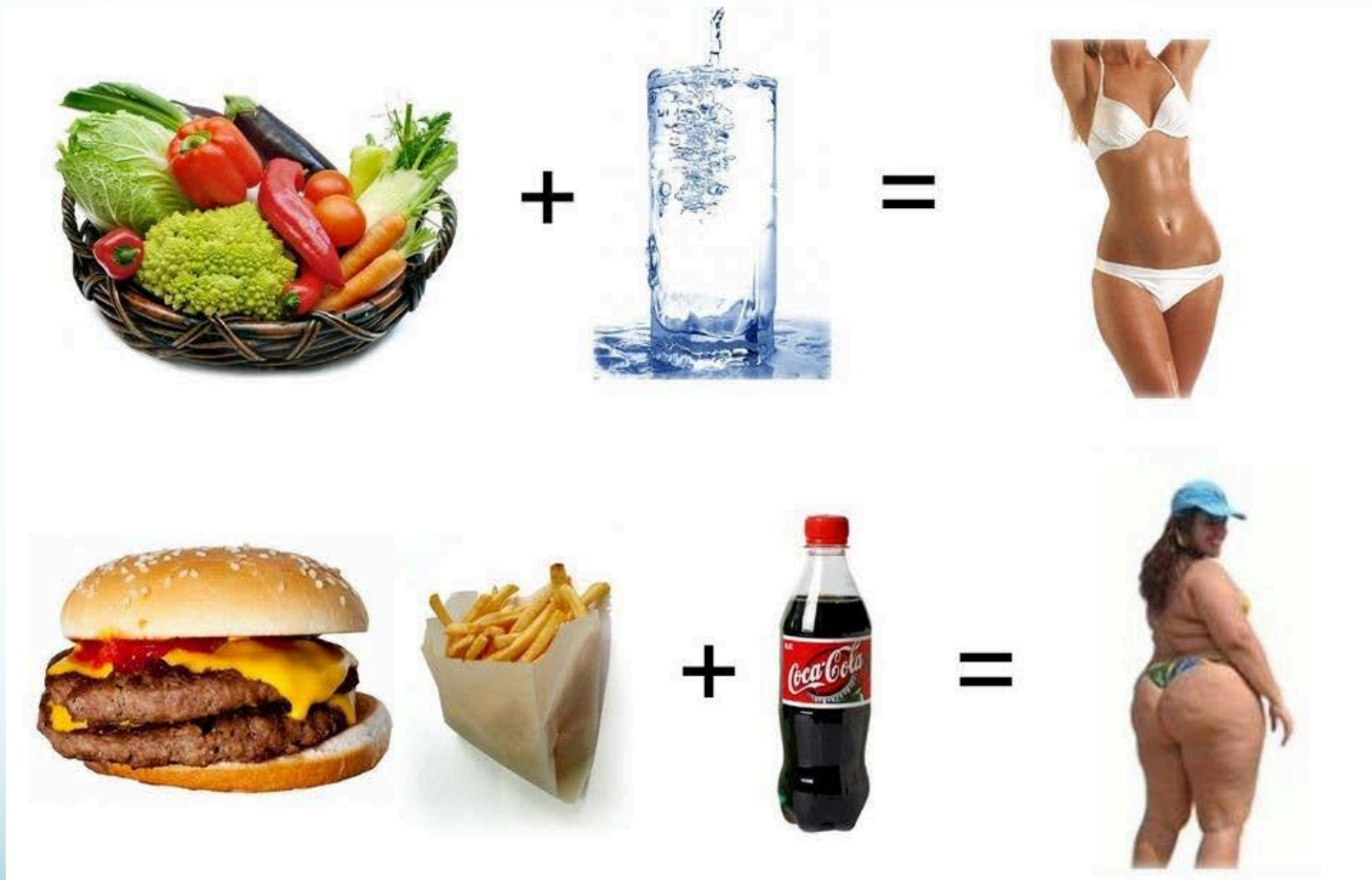
Kostrådgivning på vårdcentralen



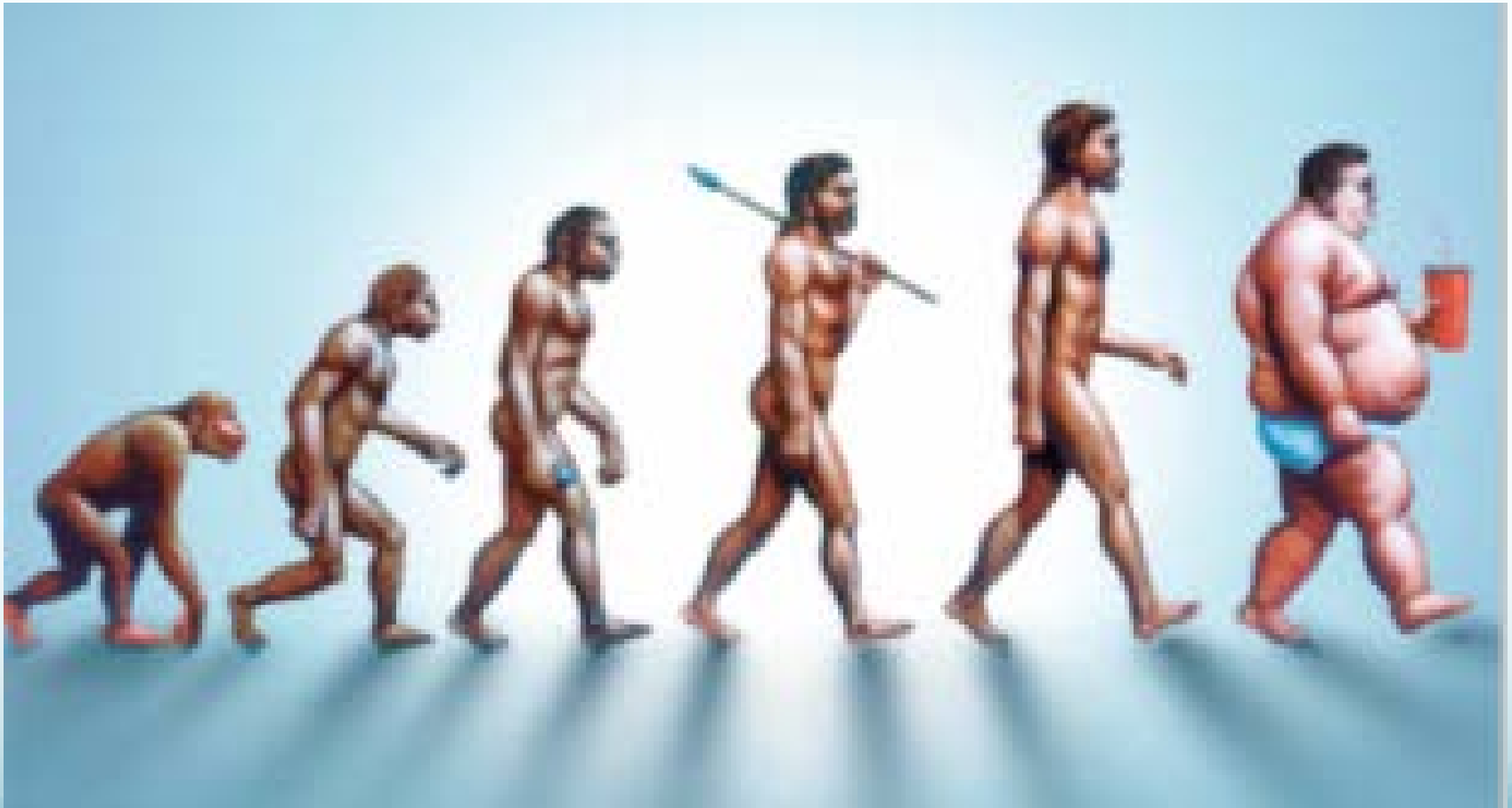
Erbjuda information och råd
-inte komma med pekpinningar och skapa
skuldkänslor



-Vad känner Du till om sambandet mellan matvanor och hälsa?



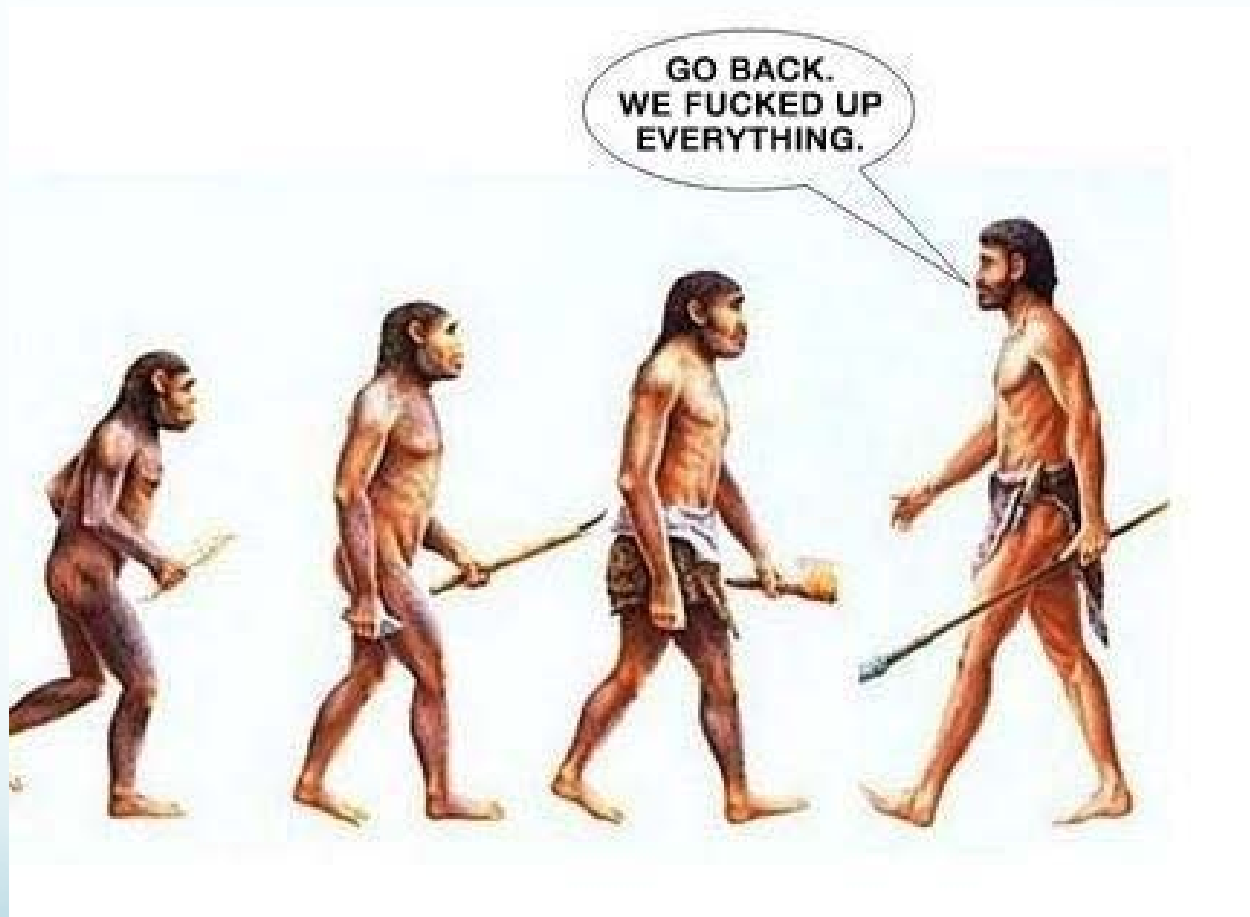
Våra levnadsvanor leder till övervikt och allvarlig ohälsa...



Vi får lätt i oss mer energi än vi behöver.
Dessutom otillräcklig fysisk aktivitet.



-Berätta hur Du tänker nu...?



Många modedieter och trendiga bantningsmetoder. Stort utbud av information. Motstridiga budskap.



Många "experter" uttalar sig sprider olika budskap...

DEBATT

Livsmedelsverket bör omedelbart sluta med kostråd till allmänheten

Varningarna mot det mättade fettets saknar all trovärdighet, skriver Uffe Ravnskov med flera.

En huvudsak i dagens livsmedel är att undvika mättat fett därför att det sägs öka risken för hjärt-kärlsjukdom, åderförkalkning och cancer. Flera av oss har frågat Livsmedelsverket vilka vetenskapliga studier man avser som stöd. Det vanligaste svaret har varit att "det finns massvis", eller så hänvisar man till omfattande och internationella konsumentrapporter. Men huvudsaken är i dessa är att mättat fett höjer kolesterol. Det är vad vetenskapen kallar ett korrelationsförhållande, där ett högt kolesterol inte i sig är en sjukdom. Ytterligare bygger man kolesteroler höjer en smula, när i stort sett alla studier har visat, att högt kolesterol inte är en riskfaktor

Uffe Ravnskov är docent, Umeå.
Karl-Erik Arfors är professor, Andreas.
Boastedt är ST-läkare, Karlstad.
Cherise Ekstrand är överläkare, Trollhättan.
Pjotr Wasserman är dietitiker, Mora.
Johan Wallerentz är förordningsingenjör, Uppsala.
Tove Persson är läkare, Gäddede.

er transfetter, som förvilligen både höjer kolesterolet och har många hälsoskadliga effekter. Några få pekar på att mättat fett är hälsosamt. Trots detta har de mestparten därför ett Livsmedelsverkets "experter" inte skrivit kommentarerna av deras resultat. Ett svar som höjer kolesterolet eller någon annan markör en smula är, som nämns, inte det samma som att det är ohälsosamt. Man har också i de flesta korrelationsstudier samtidigt ökat kosten innehåll av fleromättat fett. Då denna ökning innebär ökad kolesterol är det naturligtvis svårt att avgöra vad kolesterolförändringarna beror på. I stället

VI har nu studerat listorna över dessa studier och är bestörta!

rade fett är diabetogen och kan vara en orsak till den ökande förekomsten av typ 2-diabetes. Allt talas om för att detta är en normal övergående psykologisk respons för att spara på glukos vid ett lågt insulindrivning. Det finns inga hållpunkter för att mättat fett skulle ge upphov till diabetes. Detta har konsumenterna själva i de flesta länder parallellt med diabetesincidensen. Änå har ett

mätt på Livsmedelsverket, eftersom så många studier har uppmärksamhet mot mättat fett.

En betydande orsak till den ökade kolesterolförändringen är att ignorerat studier som visar annat. Till exempel har man i metaanalyser av randomiserade, kontrollerade kliniska studier lyckats få en positiv resultat genom att studera studier med lågt följeförhållande och inkluderat selektiva studier eller studier, som inte tillfredsställer de mest strikta kriterier på vetenskap.

Samma orsak återkommer hos Livsmedelsverket och de internationella konsumentrapporterna. Skrivare: Eric

Förvirrande för både doktor och patient



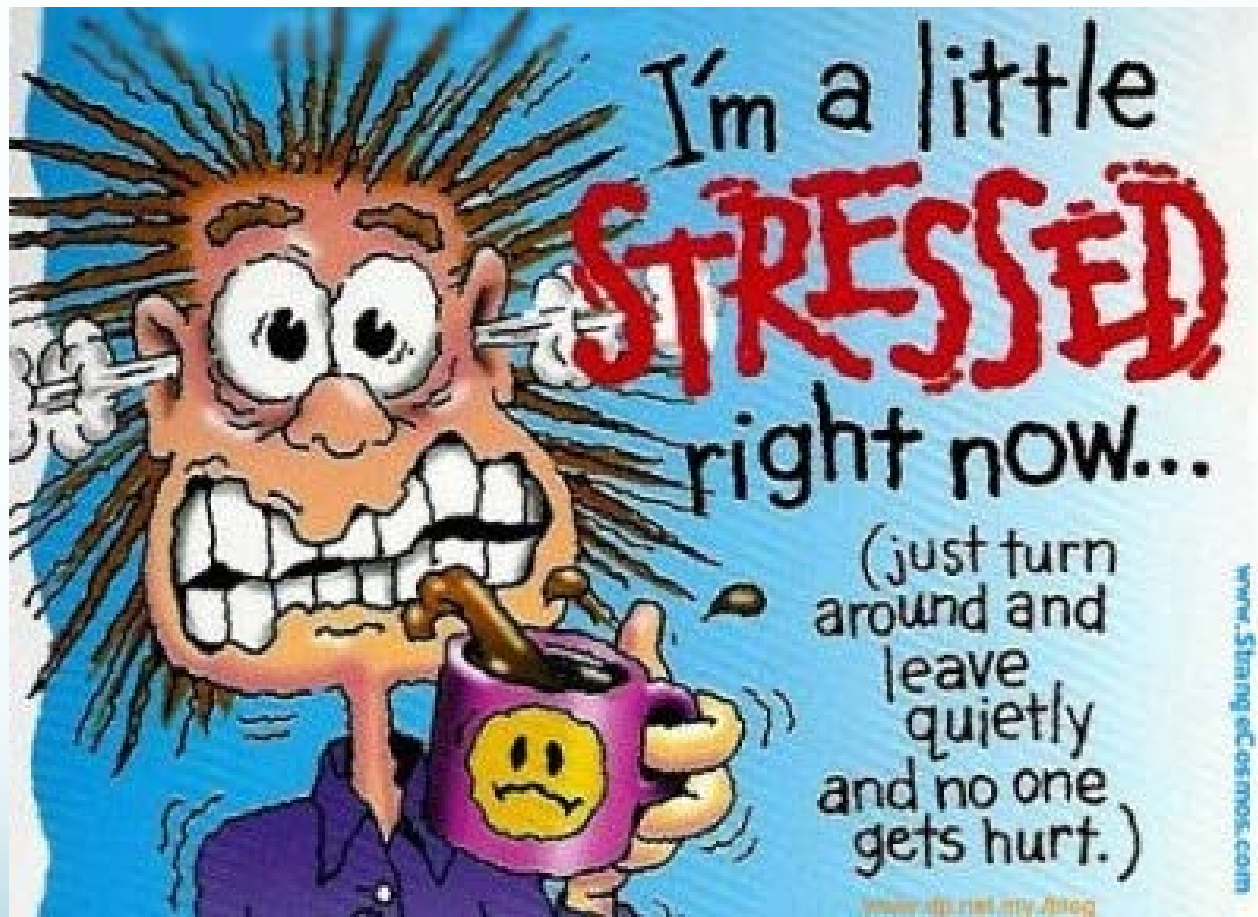
Viktigt att som sjukvårdspersonal hålla sig till råd som är evidensbaserade.



*-Hur ser dina matvanor ut?
-Din relation till mat?*



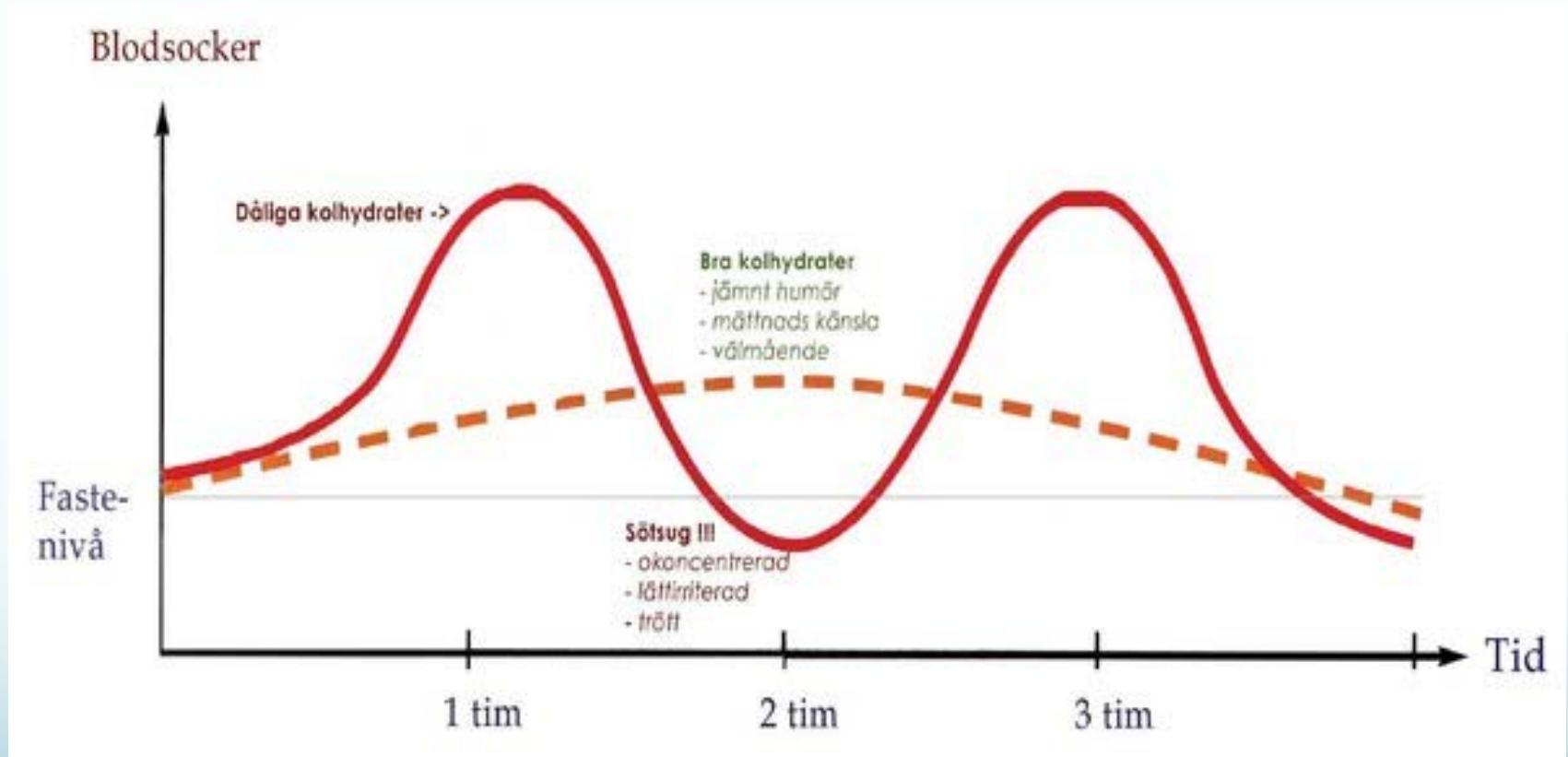
-Vad händer när Du blir hungrig?



Hunger –en riskfaktor!



Undvik svängande blodsocker...



Måltidsordning -ät regelbundet



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Frukost



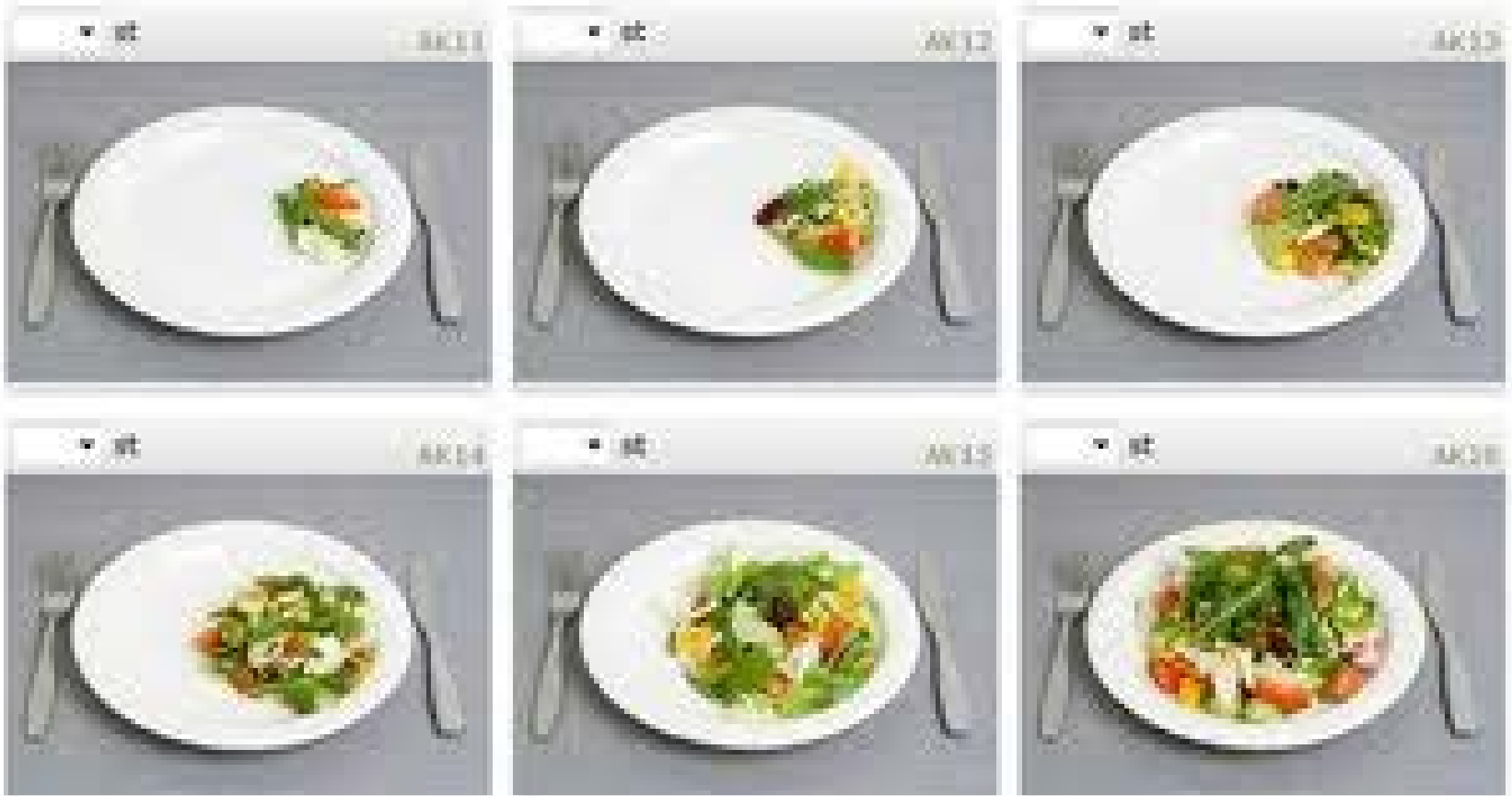
Kvällsmål



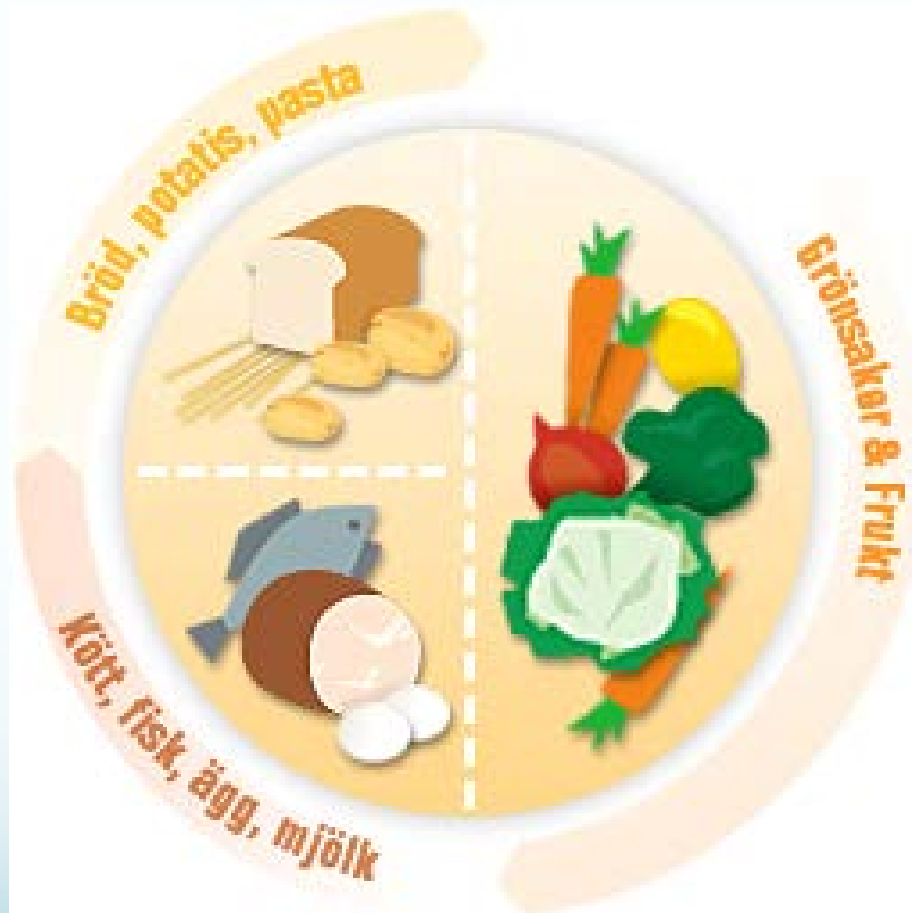
Middag

Portionsstorlek

-Hur mycket energi behöver Du?



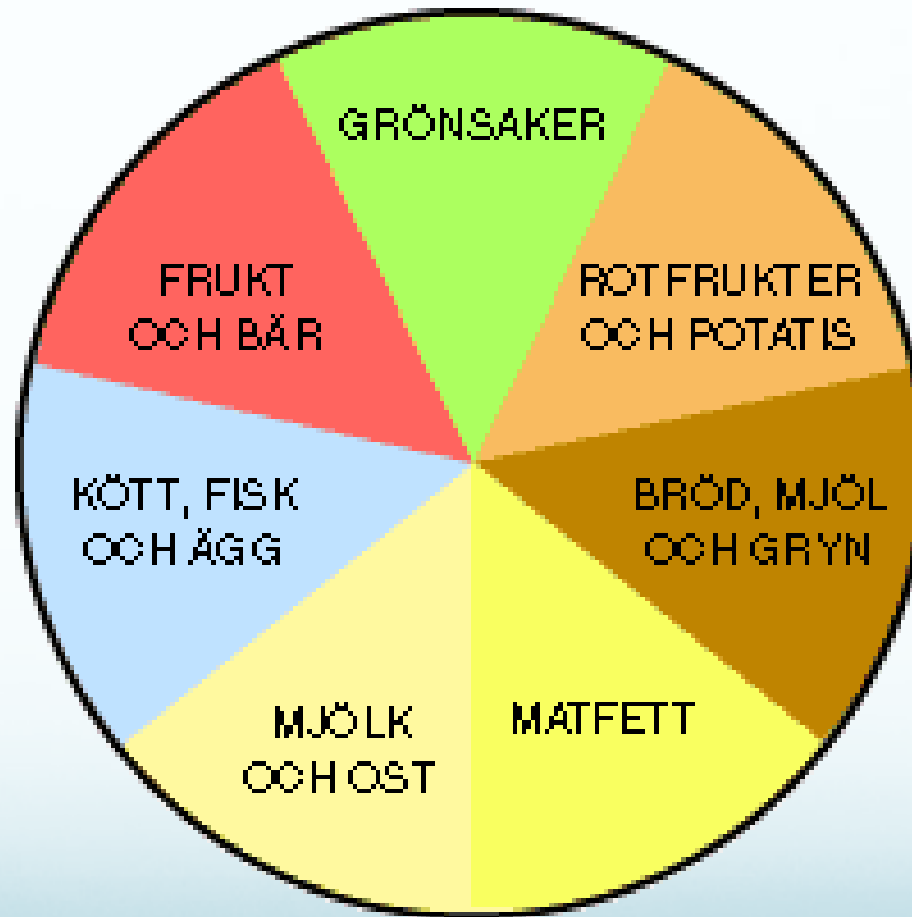
Hjälpmedel: -Tallriksmodellen



Hjälpmedel -Måltidsmättet



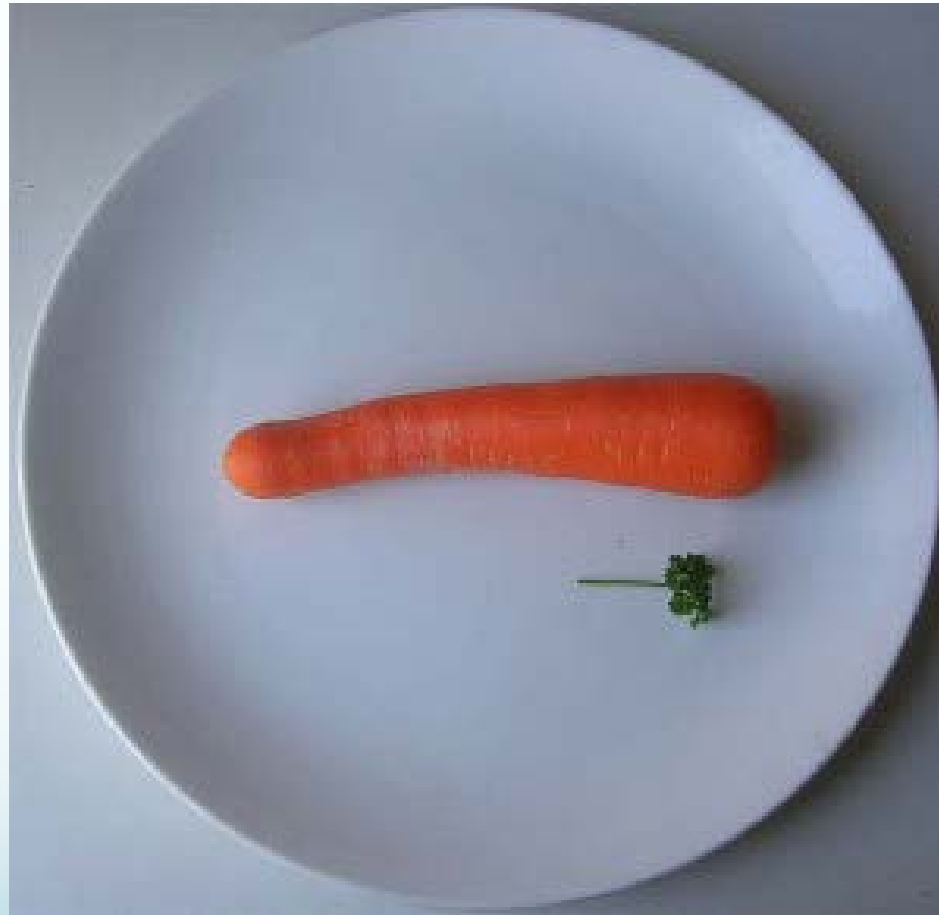
Hjälpmedel: -Matcirkeln



Hjälpmedel: **-Nyckelhålet**



Undvik konstiga dieter och bantningsmetoder...



Ät mera frukt och bär!

-Gärna 3 om dagen



Vitaminer, mineraler, fibrer och många skyddsämnen



Ät mera grönsaker, rotfrukter och baljväxter



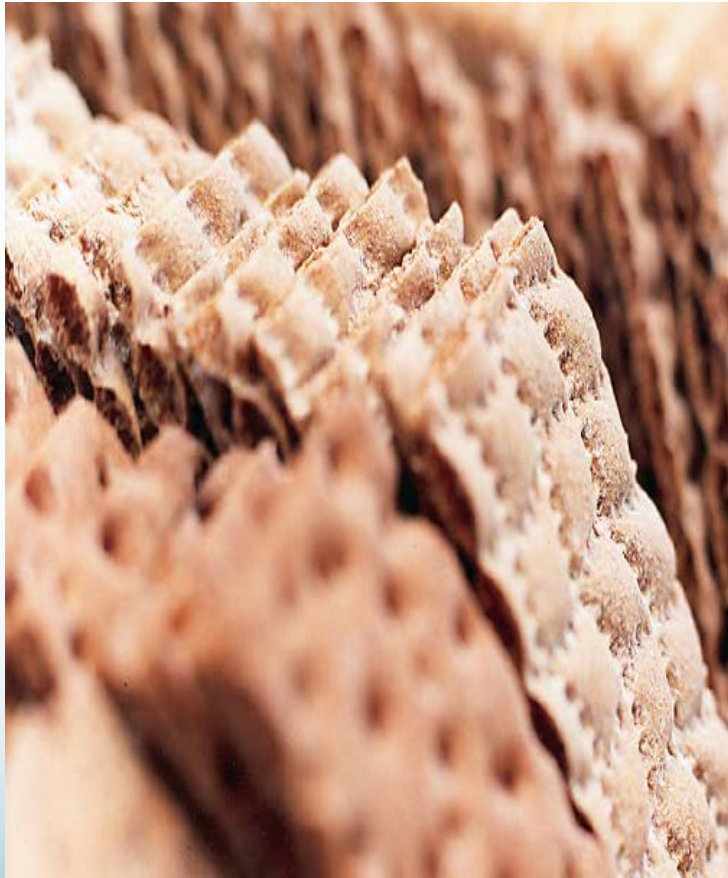
Är mycket frukt och grönt -Gärna 500g per dag

- 3 frukter
- 2 ordentliga nävar grönsaker
- Frön, nötter och torkad frukt viktiga näringingskällor också.



Fullkorn!

-Välj fiberrika livsmedel



”snabba kolhydrater” -Se upp för dolt socker!

Tomma kalorier –
tänk lördagsgodis!



Böner, linser och baljväxter.

Fibrerrikt och bra proteinkälla!



Fisk oftare

Gärna fet fisk 3 ggr per vecka



Välj bra fett

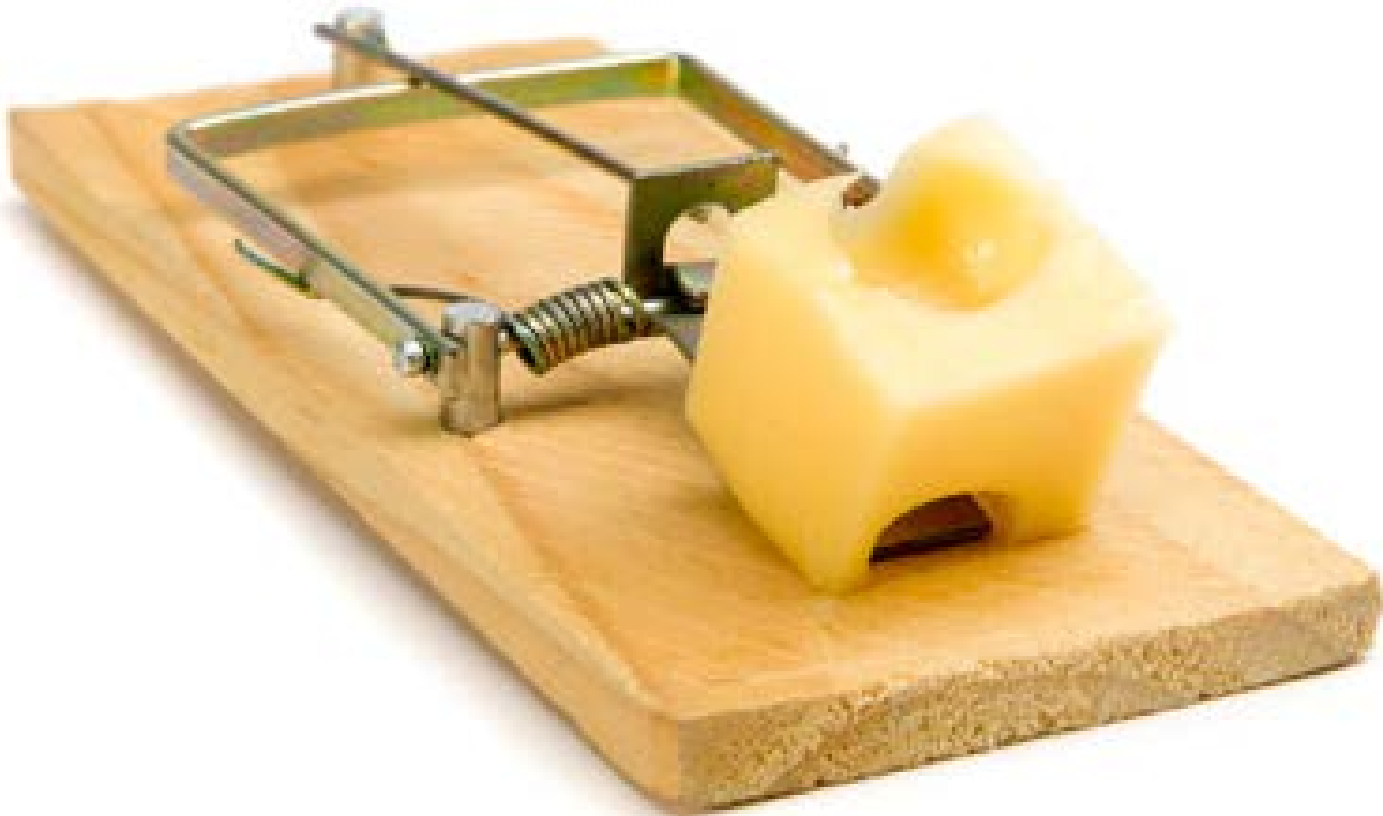
Enkel- och fleromättat



Minska mängden mättat fett



Välj magra mjölkprodukter



Drycker ger också energi

-vatten bästa måltidsdrycken



Alkohol ger många kalorier



Kost som sänker blodfetterna

- Högt fiberinnehåll. Gelbildande fibrer
- Lågt fettinnehåll. Hög andel omättat fett



Minska saltintaget



- Skilj på "oftamat" och "sällanmat".
- Planera måltider och mellanmål.
- Handla inte hungrig. Följ listan.
- Undvik dieter och bantningsmetoder



Sammanfattningsvis...

- Portionsstorlek
- Måltidsordning
- Bli mätt på bra mat

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

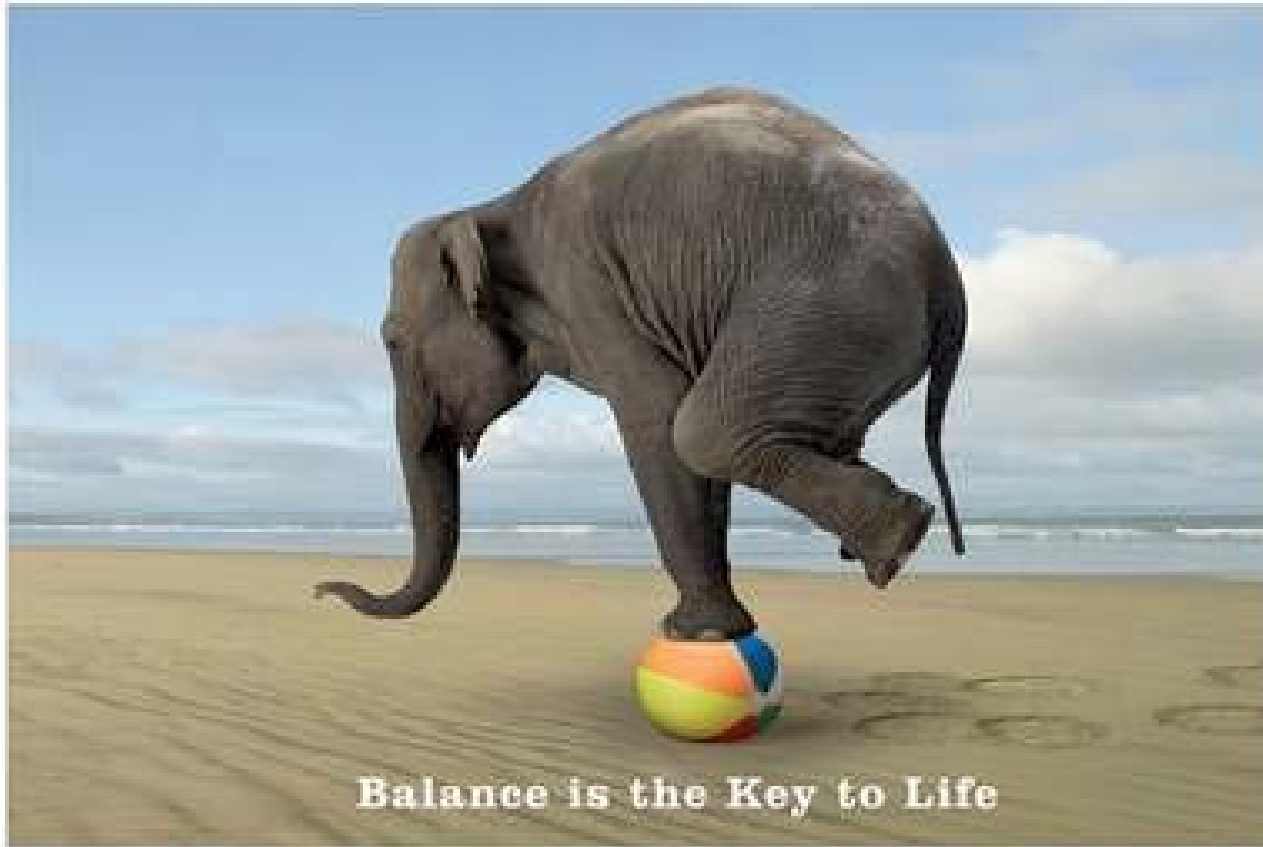
Välj gärna
nyckelhälsmärket!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!

 **LIVSMEDELS
VERKET**
Box 402, 701 04 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

Tack för mig!



Balance is the Key to Life