



Kosten som är rena medicinen

HÄLSA De flesta av oss vet att vi borde äta nyttigare. Och valet är enkelt. Alla kostrekommendationer pekar nämligen åt samma håll – medelhavsmat. Men det finns en annan kost som funkar lika bra.

En lång rad studier pekar på att just medelhavskost är bland det mest hälsosamma vi kan äta. Men att må bra handlar inte bara om att äta bättre. Mai-Lis Hellénus, professor i preventiv kardiologi vid Karolinska Institutet, är även överläkare vid Livsstilmottagningen på Hjärtkliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hon berättar för sina patienter att det ofta handlar mer om en långsiktig och hållbar livsstilsförändring än att hitta en perfekt bantningsmetod.

I sin nya bok Livsviktigt! Mina bästa råd för ett långt liv betonar hon just hur allt hänger ihop: stillasittandet, vardagsrörelsen, träningen, den mentala hälsan, stressen, sömnbristen och, inte minst, matens betydelse. Boken avslutas med en rad recept på medelhavstema.

För det är framför allt matvanorna som är den viktigaste bakomliggande förklaringen till våra stora folkhälsoproblem som hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes.

– Även vanliga cancerformer orsakas till stor del av våra matvanor, säger Mai-Lis Hellénus.

Hon möter ofta människor som undrar hur de ska veta vilka av alla kostråd och dieter som är rätt. I sin bok går hon därför igenom vad forskningen säger om maten och hälsan. Totalt finns nu cirka två miljoner vetenskapliga undersökningar om mat och hälsa, berättar hon. Det är den samlade bedömningen av dessa som ligger till grund för kostrekommendationerna. Avsikten med rekommendationerna är att framhålla sunda matvanor för att minska risken för kroniska sjukdomar och öka chansen för ett hälsosamt åldrande.

Faktum är att officiella kostråd i västvärlden i dag överensstämmer med grundmönstret i den traditionella medelhavskosten, konstaterade Mai-Lis Hellénus och Tommy Cederholm, överläkare och professor vid institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap vid Uppsala universitet, i en artikel i Läkartidningen i somras.

De nämner här exempelvis Dietary guidelines for Americans som ges ut av det amerikanska jordbruksdepartementet, Healthy diet index från Världshälsoorganisationen och Nordiska näringsrekommendationer från Nordiska ministerrådet.

Basen i rekommendationerna utgörs av grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär, färska kryddor, grovt bröd, ris, pasta, frön, nötter, mandel och vegetabiliskt fett, som olivolja. Några gånger i veckan fisk, skaldjur, musslor. Kyckling, ägg och mejeriprodukter i mindre mängd. Rött kött och sötsaker bara någon enstaka gång.

Medelhavsmat är dock ingen diet, fastslår Mai-Lis Hellénus.

– Dessutom syftar namnet på något som nästan inte finns längre. Det vi menar när vi talar om medelhavskosten är mat som människor åt på landsbygden vid norra Medelhavet för flera decennier sen. Men sedan dess har matvanorna kring Medelhavet förändrats.

I dag avser begreppet medelhavskosten snarare en hälsosam matållning som har vetenskapligt bevisad effekt på vår hälsa.

– Samtidigt är det något positivt förknippat med namnet. Man tänker på olivolja och solmogna tomater. Jag skulle önska att folk förstår att det är ett matmönster som faktiskt

finns i vilken mataffär som helst. Utgå från det gröna som oftast fortfarande betraktas som ett tillägg i Norden.

Du kan såklart använda svenska produkter. Undersökningar visar att nordisk kost bestående av bland annat rotfrukter, frukt, bär, nötter, rapsolja och viltkött är lika hälsosam som medelhavskost.

Så på vilket sätt påverkas kroppen av denna mat?

Nitratrika grönsaker som spenat, rucola, sallad, rädisor och rödbetor kan vidga blodkärlen, förbättra blodfetterna, sänka blodtrycket, minska risken för bukfetma och blodproppar, mindre fettinfiltration i levern och minskad inflammation, samtidigt som den fysiska prestationsförmågan förbättras.

Kolhydraterna i kosten har lågt glykemiskt index vilket innebär ett stabilare blodsocker med bättre glukos- och insulinmetabolism. Den skyddar också mot typ 2-diabetes och mot inflammatoriska sjukdomar som psoriasis.

I olivoljan finns det viktiga enkelomättade fett, i nötter och fisk finns fleromättade fettsyror. I grönsakerna finns fibrer, antioxidanter och fytonäringsämnen.

Studier med över 1,5 miljoner deltagare och långa uppföljningstider visar att medelhavskost minskar dödligheten i både cancer- och hjärtsjukdomar. Den anses nu vara den kost som har starkast dokumentation beträffande förebyggande effekt mot hjärt-kärlsjukdom. Även personer som haft en första hjärtinfarkt minskar betydligt sin risk att få återfall genom att ändra matvanor. I de stora spanska PREDIMED-studierna har man tidigare sett att de som åt medelhavsmat – med tillägg av upp till en deciliter olivolja eller en handfull nötter och mandlar per dag – minskade risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom med 30 procent jämfört med kontrollgruppen. Och personer i riskzonen för hjärt-kärlsjukdom kan minska sin risk att insjukna i diabetes med 40 procent genom att äta medelhavskost med extra tillskott av olivolja eller nötter.

I den senaste PREDIMED-studien visar det sig att kosten även påverkar vikt och bukfetma, samt att kvinnor som äter medelhavskost löper lägre risk att drabbas av bröstcancer.

Forskare drar slutsatsen att en stor andel av västvärldens cancerfall kan undvikas genom att äta medelhavskost. Den tycks även skydda mot höftfrakturer och minska risken för demens och depression.

Även studier av den nordiska kosten visar klara samband med lägre blodtryck och kolesterolvärden samt ökad insulinkänslighet.

Mai-Lis Hellénus berättar om en finsk undersökning, som tydligt visade att man kan minska risken för typ 2-diabetes med förändrad livsstil – även hos personer med ökad risk för sjukdomen och med en ärftlig benägenhet.

– Visst har livsstilen betydelse. Hjärtinfarkt är den vanligaste dödsorsaken hos svenska kvinnor och män. Men hos kvinnor som lever hälsosamt är hjärtinfarkter ovanliga. Deras risk var hela 92 procent lägre, visar en svensk studie.

Men få av oss lever riktigt hälsosamt.

– Stockholms läns landstings folkhälsorapport för 2015 visar att bara fyra procent av männen och elva procent av kvinnorna äter de rekommenderade 500 grammen frukt och grönt om dagen, säger Mai-Lis Hellénus som också oroas av det utbredda stillasittandet:

– Bara sju procent av svenskarna kommer upp i den mängd rörelse som kroppen behöver för att vara frisk och stark. Vi tillhör de mest stillasittande folken i världen, trots att vi motionerar en del.

Maria Backman

8 jan, 2017

Medelhavskost

Olivolja, frukt, grönsaker, baljväxter, fisk, skaldjur, nötter, mandlar och fullkorn.

Nordisk kost

Rotfrukter, baljväxter, frukt, bär som blåbär, lingon, hjortron, hallon och vinbär, svamp, nötter, rapsolja, fågel och viltkött, fullkornsprodukter, havregrynsgröt, och fisk som sill och lax.

Gör så här

Grundregeln är att fylla halva tallriken med grönsaker: sallad, baljväxter, bönor och så vidare. Använd olivolja, vinägrett eller citron som smaksättare. Därefter en fjärdedel pasta/potatis/ris. Och en fjärdedel fisk/skaldjur/fågel. Rött kött bara ibland.

Mer inspiration

www.sundkurs.se (webbkurs på Karolinska institutet)