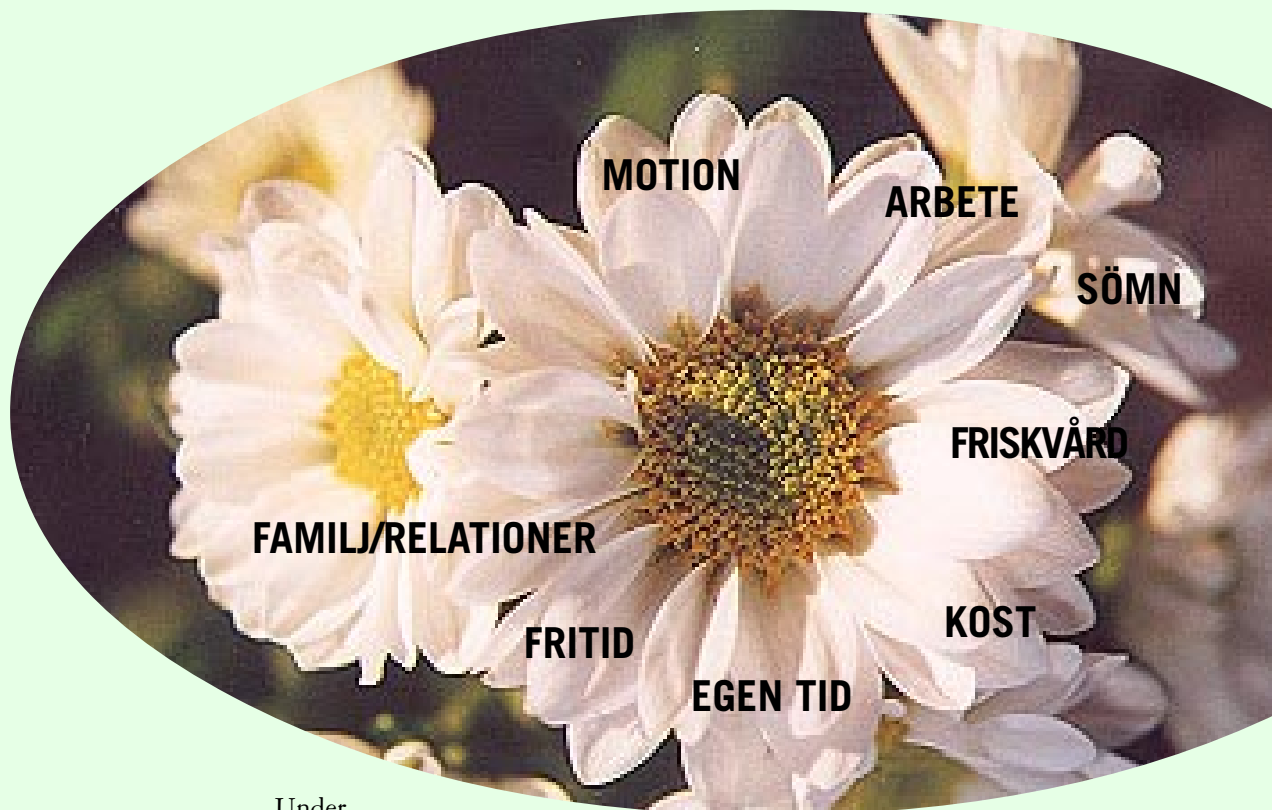


Livet ser ut som en blomma. Precis som den behöver vi människor näring, men vi behöver flera sorters näring – kosten är en mycket viktig del, men inte allt.

# Kostens betydelse



Under historiens gång har människan använt en stor del av sin tid och kraft för att tillgodose behovet av föda. För många människor i världen är föda en bristvara. För oss moderna människor i västvärlden innebär, eller borde kanske man skulle säga, matintaget ge ett tillfälle till gemenskap och trivsamt där man kopplar av tillsammans och under trevliga former låter gommen och ögat fröjdas åt bordets läckerheter. Att samla familjen runt vardagens middagbord och tillsammans äta en riktig näringsrik måltid fyller fler än en funktion. Kanske är detta mål det

enda under dagen som är väl sammansatt och som ger tillräckligt med näring. Kanske kan det vara ett sätt att svetsa samman familjen genom att låta barnen känna tryggheten att på ett naturligt sätt få möjlighet att lära sig bra matvanor

## Övergödda och undernärda

För de allra flesta ser verkligheten dessvärre inte ut så. Sanningen är att 2/3 av matintaget består av tomma kalorier. Under en livstid äter vi ungefär 50 ton mat. I vällivnadens tecken förser vi oss med rent skräp, samtidigt som vi rör oss för lite och

resultatet blir ofta fettma i kombination med undernäring. Vi vuxna har ett stort ansvar i att lära barn äta bra mat, det går inte att skylla ifrån sig på skola, samhälle och så vidare. Vi förstör våra barn med chips, hamburgare, vitt bröd, Oboy, godis och läsk under den tid då deras kroppar ska byggas upp, då grunden de ska stå på under livets gång ska läggas. Frågan är om vi har tid att ha barn om vi inte har tid att laga mat? I vällevnadens tecken låter vi oss och dem bli för tjocka, vilket förr eller senare skapar problem med hälsan.

### Ändra långsamt

Att ändra sina matvanor är bland det svåraste som finns. Det gäller att ändra en sak i taget för att så småningom komma fram till bättre matvanor. Varför inte starta med att införa regelbundna måltider, ett gott steg på vägen. Därefter kan man låta måltiden inledas med en salladstallrik. När den blivit så självklar att du saknar när den uteblir, är det dags att ändra sin kost mot en bättre fettkvalitet.

Nu skulle det vara enkelt om man kunde beskriva en superkost som gav allt, men så är det inte. Var och en måste själv känna vad den ska äta för att må bra. Däremot så finns det riktlinjer att ta ställning till och kunskap att få. Många enskilda patienter med olika reumatiska sjukdomar upplever att de mår bättre av att ändra sina kostvanor. Det finns också vetenskapliga studier som bekräftar detta.

### Vällevnadsmage

Förstoppning är ett fenomen som blir allt vanligare i dag. Det finns fler orsaker varav stressen att inte tillåta sig att gå på toaletten i lugn och ro, när man behöver istället för att vänta

tills man får tid, är ett. Andra är för lite motion, att man inte dricker tillräckligt med vatten som hjälper matsmältningssystemet samt att grönsaker, frukt och kostfibrer utgör en för liten andel av vår föda. Börjar man använda laxermedel har man inte hjälpt sig själv utan snarare givit kroppen ett konstframkallat sätt att göra sig av med slaggprodukterna som dessutom förorsakar en retning i tarmen och kan skapa ett beroende.

Att öka fiberhalten gör man genom att äta rotfrukter, baljväxter och rejält grovt bröd. Räkna med att var dag äta 3 frukter och 2 rejäla grönsaksportioner, rekommenderad mängd är 0,5 kg grönsaker och frukt varje dag och då kommer förbränningen att fungera bättre. En svensk äter endast i genomsnitt 300 gram/dag.

### Ät sakta

Vill man förändra sin kost så ska man ändra en sak i taget för att lättare avgöra vad man mår bäst av, men även för att inte utsätta kroppen för allt för stora omvälvningar på en gång.

Du som normalt äter en blandkost och som på hälsohem plötsligt provat vegetarisk kost vet hur svaveldoften sakta sprider sig runt din person och hur beroende du plötsligt blivit av att ha en toalett väldigt nära. När man ökar halten av grönsaker, rotfrukter och baljväxter är det viktigt att börja försiktigt och vänja magen. Dessutom måste man äta långsamt och tugga ordentligt.

Hur som helst så är fibrer A och O i kosten. De olösliga fibrerna som spannmål och kli gör sin nytta i tarmen, liksom de lösliga såsom frukt, grönsaker och baljväxter, det vill säga ärtor, bönor och linser, ger oss vitaminer. Fibrerna ger volym åt måltiden, de ger mättnad utan att ge för mycket energi. Blodssockernivån hålls på en jämnare nivå vilket, precis som mättnadskänslan, är viktigt för diabetiker. Fibrerna har också betydelse för tarmfloran. De olösliga fibrerna är bra vid förstoppning och de lösliga fibrerna har en gynnsam effekt

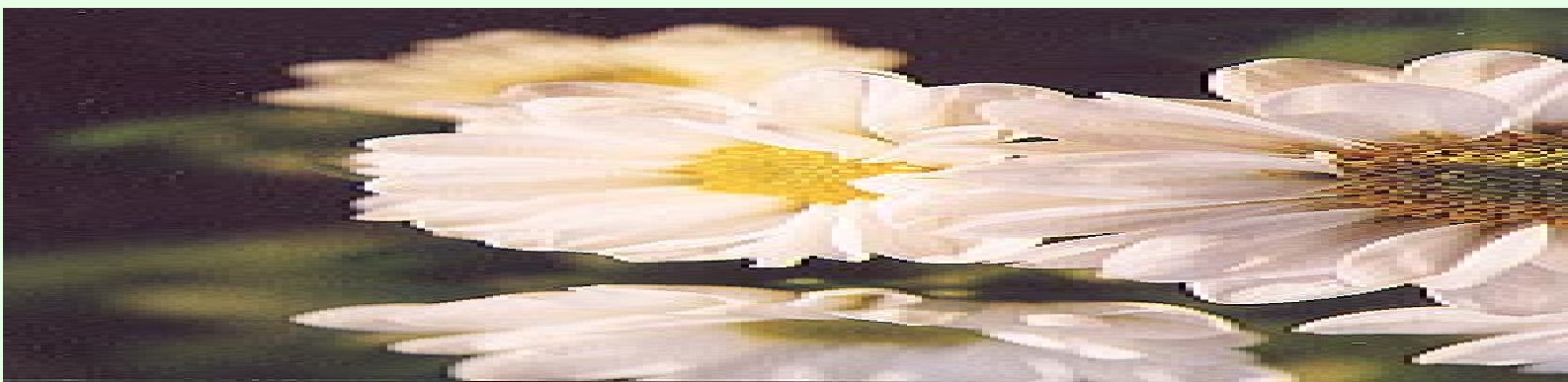
på höga kolesterolvärden som sänks. Lösliga fibrer innehåller även antioxidanter som är viktiga för oss. Frukt och grönsaker är rika på antioxidanter. Även tomater är nyttigt för de innehåller lykopen, ett rött färgämne, som också är en antioxidant. 80% av Sveriges befolkning konsumerar dessvärre är huvudsakligen sallad, gurka och tomat. Uteslut dem inte, för de innehåller mest vatten och är inte alls så nyttiga som man tror, utan låt dem komplettera rotfrukterna som bör vara stommen i salladen.

Var dag bör man dricka minst 1 liter vatten. Tänk också på att för varje kopp kaffe eller vanligt te man dricker bör man dricka 1 glas vanligt vatten, för det är vad de dryckerna stjälar från kroppen. Dricker man alkohol så gäller samma sak för den.

### Fett

Vi äter i genomsnitt 125 gram fett per dag, ungefär dubbelt så mycket som vi behöver. Det mesta av det fettet är dolt fett som vi får genom korv, ost och bakverk. Att utesluta allt fett ur sin kost är skadligt eftersom fett är ett måste för att till exempel kunna tillgodogöra sig lösliga vitaminer såsom A, D, E och K. Däremot så är det bra att tänka på vilken sorts fett man använder och hur mycket, för det blir lätt lite väl mycket fett. Mättat fett finns framför allt i kött, kokos, smör, Bregott, ost, bacon, choklad och mjölk. Minska på det och öka på enkelomättat fett som finns i oliv- och rapsolja, avocado, oliver samt flero-mättat fett som finns i fisk och övriga vegetariska oljor.

Prova gärna den 17 procentiga osten eller varför inte 10 procentig eller mjukost som oftast är fettsnål. Att smaksätta kesella med exempelvis gräslök, eller varför inte med vitlök, kan också vara ett alternativ som smörgåspålägg. Bäst är det att steka i olivolja eller om man vill ha en mer neutral olja så är rapsolja bra. Föredrar man margarin så är det flytande att föredra. Att olivolja är nyttigt vittnar medelhavskosten om. I medelhavslän-



derna är det bevisligen färre människor, av dem som äter ursprungskosten, som drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

### Mums för tarmen

Vill man ge tarmen något riktigt nyttigt så är mjölksyrejästa grönsaker inte dumt. Det går att använda vitkål, rödkål, morötter västeråsgrurka och bönor. Man bearbetar (stampar) grönsakerna tills de vattnar sig, vätskan ska stå över grönsakerna, smaksätter med salt och enbär eller kummin och låter stå mörkt under tio dagar.

Hygien är superviktig! Tycker man det är för jobbigt kan man köpa surkål eller andra mjölksyrade produkter färdiga, undvik däremot de som är pastöriserade i plåtburkar. Vill man kan man i stället köpa Molkosam som innehåller mjölksyrebakterier. Man tar en tesked i ett litet glas vatten och dricker det cirka 10 minuter före måltiden.

### Upp och ner

Kostpyramiden har säkert alla hört talas om och den är en gammal sanning som fungerar än i dag. Den säger att vi ska äta övervägande basmat som spannmål, potatis, rotfrukter och grönsaker. I toppen finns kött, fisk och ägg som tillägg i kosten. Fast det verkar som om vi svenskar tycks ha vänt den upp och ner! Prova förresten att säga grönsaker med biff, i stället för biff med grönsaker, så är den måltiden redan nyttigare. Kanske är

också därmed grunden till ett nytt tankesätt lagd.

För dem som har problem med vikten, och för dem som inte vill ha det, så är tallriksmodellen ett beprövat knep. Det gäller att inte backa! Soppor är också ett gott alternativ. De är ofta lätt och snabbt tillverkade, tillför få kalorier (om man undviker gräddklicker i dem), ger god näring och de ger en bra mättnad genom att de äts långsamt. Tillsammans med en knäckesmörgås eller mjukt, grovt bröd har man fått ett nyttigt och billigt alternativ.

Man behöver inte heller äta tre lagade mål mat/dag. Ett mål kan mycket väl bestå av exempelvis sallad eller soppa. Det viktiga är att något ur de tre grupperna,

- a) grönsaker och rotfrukter,
- b) ris, pasta, potatis, bröd och
- c) kött, fisk, ägg, baljväxter ingår.

### Socker

Det är sant att vi konsumerar i genomsnitt 44 kilo socker per år och person, vilket är detsamma som 40 sockerbitar var dag! En stor del av denna mängd är dolt men lika fullt där. Varför är socker så farligt då? Jo, det ger karies, ökar triglycerinerna, ett slags blodfett. För att sänka höga triglycerinvärden ska man således minska på socker och alkohol. Socker är tomma kalorier, vilket leder till risk för övervikt, och socker är fiberfritt, vilket medför risk för negativ inverkan på tarmfloran. Dessutom så drar sockret kalk och magnesium från

koppen. Är det riktigt illa kan man få migrän och bukspottkörteln kan få jobba så hårt att den till slut kollapsar. Har man diabetesbenägenhet kan man påskynda processen genom att stoppa i sig vitt socker. I frukt finns det också socker, men detta socker är nyttigt jämfört med vitt socker.

Dietist Gunilla Lidén





### Gunilla Lidén

Gunilla Lidén är utbildad dietist med mångårig erfarenhet från hälsohem och i sitt arbete med överviktiga vuxna och barn. Hon ser på kostens roll för att människan ska må bra som en del i en helhet som består av många delar.

Gunilla är mån om att poängtera att kosten bör provas ut individuellt, eftersom alla reagerar olika. Allmänt tycker hon att det är bra för reumatiker att minska på de fruktsyror som finns i lingon, nypon, röda vinbär och att man inte bör äta omogna bär och frukter. För reumatiker rekommenderar hon rå vitlök och pepparrot, precis som färskpressad morotsjuice. Vitkål är inte bara nyttig föda, utan kan dessutom med fördel läggas som omslag på onda leder. Gammalt och beprövat är också potatisvattnets nytta. (Lägg en skiva potatis i blöt över natten, sila och drick gärna vid flera illfällen under dagen.)

I sitt arbete har Gunilla ofta varit med och lett olika fasteperioder för reumatiker. Hennes recept på hur en god fasta ska genomföras består i att

man avstår från fast föda och dricker minst 2 liter vätska/dag. Drycken ska bestå av buljong på grönsaks- och linfröavkok, potatisvatten och juicer på blåbär, selleri, morot och päron samt fikonspad. Allt enligt ett speciellt schema.

Gunilla har sett många reumatiker som haft god nytta av sina fasteperioder. Dem hon mött har fastat mellan 7 och 14 dagar, 2-3 gånger/år. Men det finns också många som det inte är lämpligt med fasta för. Då har hälsohemmet istället rekommenderat en speciell dietkost. Kuren går ut på att man dricker fastedrycker och buljong, äter mycket råkost, kokta potatisar och grönsaker. Dessutom äter man bovete-, alternativt hirs- eller potatisgröt. Man måste vara noga med att förse sig med riklig mängd vatten och örtte. Man avstår från bröd, mjölk- och sojaprodukter, äpplen, tomater, nypon och citrusfrukter.

Gunilla Lidén framhåller att alla som vill fasta först ska konsultera sin behandlande läkare.

– Vid vissa reumatiska sjukdomstillstånd är fasta inte nyttigt. Undantag kan också vara om man har kraftigt inflammerade leder eller om man är extremt mager. Regeln är att först prata med sin doktor, poängterar hon.

