

# Fläskkotlett till frukost gör oss friskare

Fläskkotletter till frukost var i häftigaste laget för mig. Trots att det bjöds melon till. Äggröra lät betydligt bättre. Ändå är en osaltad köttbit på morgonen precis lika rätt om man ska följa råden från de forskare som förespråkar att vi blir friskare om vi återgår till att äta som på stenåldern.

En av dem är den amerikanske professorn Loren Cordain, som nyligen kom ut med boken Stenålderskost (Optimal Förlag). Stenåldersmat, eller paleo-diet, bygger på den kost som våra förfäder åt före jordbruksrevolutionen för omkring 10 000 år sedan. Innan dess levde människan under mer än två miljoner år, på magert kött och fisk, färsk frukt och grönsaker. Cordains teori är att vi – rent biologiskt – fungerar på samma sätt nu som då. Och att vi därför inte ska utsätta oss för nymodigheter som till exempel potatis och bröd.

Ungefär sjuttio procent av den energi vi får i oss i dag kommer från livsmedel som vi egentligen inte är skapade för att äta. Genom att återgå till ursprungskosten kan vi slippa högt blodtryck, typ 2-diabetes, övervikt och andra välfärdssjukdomar.

Potatis, pasta och ris är bannlyst, liksom socker, salt, spannmål, mjölk, ost och andra mejeriprodukter. Istället är det kött, fisk, skaldjur, nötter och

massor av frukt och grönsaker som gäller. Men det duger inte med vilka grönsaker som helst. Linser och bönor, som av andra hälsoprofeter kan anses särskilt nyttiga, är också bannlysta i stenåldersdieten. Det beror på att de är baljväxter och i likhet med spannmål innehåller lektiner, en blandning av proteiner och kolhydrater, som inte bryts ner av kroppen. Enligt Cordain försvårar lektinerna matsmältningen.

Söker man på Internet hittar man också en artikel från British Journal of Medicine, där Loren Cordain redovisar sina teorier om att en spannmålsrik kost har negativ påverkan på RA. I sin bok hävdar han också att en stor, men lite uppmärksam, förtjänst med en frukt- och grönsaksrik diet är den kan bromsa och förebygga benskörhet. Författaren hänvisar till forskning som visar att de som äter mest frukt och grönt har den högsta bentätheten och därmed också de starkaste benen. Förklaringen är kroppens kalciumbalans. Stenålders-

dieten innebär ett lånt intag av kalcium men å andra sidan bidrar den till att kroppen inte heller utsöndrar så mycket kalcium. Allt enligt Loren Cordain.

Oavsett vad man tror mest på av alla hälsodietter som är på modet just nu, är Cordains bok rolig att läsa och bjuder på många spännande recept för den som vill prova. Vill du göra mer än att bara prova ett eller annat recept, ska du naturligtvis rådgöra med din läkare först!

Författaren är amerikan, men med några få undantag bygger hans recept på råvaror som finns i de flesta välsorterade svenska matbutiker. Ett undantag är buffelkött, som kan vara svårt att hitta här hemma. Inte heller omega 3-berikade ägg, som Cordain rekommenderar, bland annat till äggröran, är lätta att hitta. Jag stänkte några droppar linfröolja på äggröran istället. Linfröolja har hög halt av omega3-fett.

Text och foto Lotta Tillström



## *Frukost: Cantaloupe-melon och hallon, Stekta, magra fläskkotletter eller Äggröra med basilika och koriandersalsa, Örtte*



### **Äggröra med basilika, 1 port**

2 ägg  
1 tsk torkad basilika  
några droppar linfröolja  
2 msk koriandersalsa

Knäck äggen i en skål, tillsätt basilikan och vispa noga med en gaffel eller ballongvisp. Stek äggröran på svag värme i en teflonpanna och rör hela tiden. Lägg upp på en tallrik, stänk på några droppar linfröolja och toppa ev med koriandersalsa.

### **Koriandersalsa, 4 dl**

2 vitlöksklyftor  
1 stor lök, skuren i klyftor  
1 urkärnad, skivad paprika  
6 skalade, urkärnade och hackade tomater  
2 dl färsk koriander  
3 jalapeño  
svartpeppar,  
1 tsk malen kummin

Finhacka lök, vitlök och paprika i en mixer. Tillsätt tomater och koriander och mixa lätt så att blandningen fortfarande har hela bitar i sig. Tillsätt kummin och peppar. Kyl före serveringen. Salsan håller sig en vecka i kylskåp, men går att frysa om den ska förvaras längre.

*Lunch: Räksallad från Tahoe eller Mexikansk sallad med kyckling eller biff Melonskivor och jordgubbar. Lättdryck.*



**Räkssallad från Tahoe, 2 port**

500 gram räkor  
1/2 bakad röd lök  
1 msk torkad dill  
1 msk paprikapulver  
2 msk pressad citron  
6 dl skuren isbergssallad  
1 hårdkokt, skivat ägg

Rensa räkorna och ställ kallt. Blanda lök, dill, paprikapulver och citronsaft. Blanda ner räkorna. Servera salladen på en bädd av isbergssallad. Garnera med äggskivor.

**Mexikansk sallad, 2 port**

6 dl bakad sallad  
4 skivade salladslökar  
12 körsbärstomater i halvor  
2 msk olivolja  
250 gr finstrimlad kyckling eller rostbiff  
1/2 dl vatten  
1 msk vitlökspulver,  
1 msk lökpulver  
1 tsk cayennepeppar  
1 tsk osötad senap  
1/2 grön skivad chilifrukt  
1 mogen avocado i tunna skivor

Lägg upp sallad, lök och tomat på två stora tallrikar. Värm olivoljan på svag värme i en stekpanna. Tillsätt köttet och återstoden av ingredienserna utom avocadon. Fräs under omrörning på svag värme i 10-15 minuter. Fördela blandningen på salladstallrikarna och garnera med avocadoskivorna. Servera med tomatdressing Omega.

**Tomatdressing Omega, 2 dl**

2 dl färska tomater  
1 dl linfröolja  
1 dl pressad citron  
1 vitlöksklyfta  
1 bakad lök

Skälla och skala tomaten. Lägg den tillsammans med övriga ingredienser i en mixer och mixa till en jämn och slät röra. Dressingen håller sig en vecka i kylskåp.

*Middag: Avocadosallad med russin, Kyckling Tarragona med ratatouille eller Ugnsbakad torsk med ångad squash. Varma kaneläpplen med valnötter. Citronvatten.*



**Avocadosallad med russin, 3 port**

4 dl ekbladssallad, riven  
2 dl bakad isbergssallad  
1/2 dl russin, 2 dl tomatklyftor  
1 dl avocadoskivor, avocadoolja (eller olivolja) pressad citron

**Kyckling Tarragona, 3-4 port**

4 kycklingfiléer  
1/2 dl linfröolja  
1/2 dl osötad senap  
1 tsk dragon  
1/2 röd bakad lök  
1 msk persiljeblad

Sätt ugnen på 210 grader. Skölj kycklingfiléerna i en ugnsfast form av glas, smord med linfröolja. Blanda övriga ingredienser och fördela över kycklingfiléerna, så att de täcks helt. Täck formen med folie och bara i 45 minuter eller tills kycklingen är mör. Servera med ratatouille.

**Ugnsbakad torsk, 2-3 port**

500 g torskfilé  
1 dl vitt vin  
1/4 skivad gul lök  
2 msk pressad citron  
1 msk torkad dill  
1 tsk gurkanmeja

Skölj fisken noga i kallt vatten och lägg den i en ugnsfast form med låga kanter. Häll vinet över fisken. Fördela löken jämnt över fisken och stänk över citronsaften. Strö över dill och gurkanmeja. Täck formen med folie och stek i ugnen på 190 grader i 20 minuter eller tills fiskköttet delar sig lätt med en gaffel och är helt ogenomskinligt. Servera med ångkokt squash, som kryddas med lite citronpeppar och paprikapulver.

*Mellanmål: Kallskuret kalkonkött, solrosfrön, hårdkokt ägg eller Valnötter, druvor, körsbärstomater*



**Varma kaneläpplen med valnötter 4 port**

4 äpplen  
2 dl russin  
1/2 dl valnötter  
1/4 tsk kanel  
1/2 tsk naturligt vaniljextrakt (kan uteslutas)  
1 dl vatten

Värm ugnen till 175 grader. Kärna ur äpplena utan att dela dem. Stick hål i skalet med en gaffel på flera ställen runt äpplet, så spricker de inte av värmen. Blanda russin, nötter, kanel och ev vanilj och fyll äpplena med blandningen. Ställ dem i formen och häll på vattnet. Täck med folie och ugnsbaka i 30 minuter eller tills äpplena är mjuka.

# Axplock ur programmet på forskningsdagen i Stockholm

**600 personer letade sig till Karolinska Institutet den 12 oktober på den Internationella Reumatikerdagen. Programmet fördelades på tre salar och totalt nio föreläsningar. Valet var inte enkelt för samtliga var mycket intressanta.**

Kan den som har en reumatisk sjukdom själv göra något för sin situation? Visar forskningen att det lönar sig att rehabilitera? Är det arvet eller miljön som spelar störst roll för sjukdomen? De båda första frågorna är lika komplicerade som den tredje, men på dem går det definitivt att svara Ja. På den tredje måste svaret bli både ock.

## Rörelse är receptet

Mest påtagligt var budskapet från Med.dr. Maria Klässbo som argumenterade trevligt och tydligt för att alla bör träna. Det går inte att vila sig till hälsa utan ett lagom-beteende där man utgår ifrån sina förutsättningar och sakta bygger upp kondition, styrka och rörlighet så att funktionshinder i möjligaste mån kan förhindras. För med en god kondition kan den onormalt tunna ledbrösket vid artros stärkas.

Denna gång var det artros i höften det gällde, men med anspelningarna på att det egentligen gäller artros i synnerhet och flera andra sjukdomar i allmänhet. Hon förklarade att fysisk aktivitet under 30 minuter var dag är bra både för hälsan och höften. Tvingas man sitta stilla mer än 20 minuter utan möjlighet att ens kunna resa sig upp är alternativet att trycka fötterna i golvet för att pressa det kroppsegna glucosaminet in i lederna. När man belastar ska det också vara lagom och det duger det inte att låna av i morgon!

## Yrkesrehabilitera mera

Reumatolog Birgitta Nordmark berättade om en studie som genomförts på 110 patienter med nydebuterad reumatoid artrit, ledgångsreumatism. De fick möjlighet



Birgitta Nordmark

Marta Alarcon

Maria Klässbo

Patrik Stolts

att delta i ett projekt med riktad yrkesrehabilitering och fick samtidigt sjukdomsdämpande medicinsk behandling. I programmet ingick träff med arbetsterapeut, kurator, läkare, sjukgymnast och sjuksköterska var tredje månad första året och varje halvår andra året. Det ordnades också möten med arbetsgivare och /eller försäkringskassan samt arbetsplatsbesök.

Efter fem år visade det sig att nästan lika många fortfarande arbetade heltid. Vid studiens början var det också fler som var helt sjukskrivna än vid dess slut. Lika positiva var siffrorna för dem som kunde arbeta deltid, de var fler efter fem år.

## Sjukskrivning kostar

Att rehabilitering lönar sig gick även att utläsa av Reumatikerförbundets forskningshandläggare Jan Bagges föreläsning. Han talade utifrån den hälsoekonomiska rapport som lämnats från Centrum för utvärdering av medicinsk teknologi vid Linköpings universitet.

Där står att den totala kostnaden för reumatisk sjukdom år 2001 var ungefär 36 miljarder kronor. De direkta kostnaderna svarar för 14 procent och inbegriper kostnader för sluten- och öppenvård, liksom tandvård och läkemedel. Boven i dramat är de indirekta kostnaderna som består av det produktionsbortfall som sjukskrivning, förtidspensionering och sjukbidrag ger. Siffran är 86 procent.

Kostnaderna för ohälsan är stora för samhället och har blivit en mycket viktig politisk fråga. Regeringens mål är att halvera ohälsotalen till år 2008.

Med tanke på att en så liten del av samhällets resurser går till vård och rehabilitering finns det starka skäl för samhället att satsa på dessa områden och samtidigt spara pengar på färre förtidspensioneringar och sjukskrivningar.

– Därför är det ett rimligt krav från Reumatikerförbundets sida att kräva fortsatt satsning på forskning, vård och rehabilitering, bevisen för att det lönar sig finns både för reumatikerna och samhället. Även om de nya medicinerna kan verka dyra är kostnaderna för dem rimliga jämfört med den nytta och de pengar som går att spara i mänskligt lidande och dessutom rent samhälleligt ekonomiskt, sa Jan Bagge.

## Arv och miljö

Docent Marta Alarcon lyckades förklara de komplexa och svårförståeliga faktorer som ingår i det kompletta och dynamiska system som utgör genetisk grund för arfligheten av reumatiska sjukdomarna, men samtidigt säga att det saknas ännu mycket för att forskarna ska förstå hela arvets betydelse.

Hennes föreläsning gick hand i hand med överläkare Patrik Stolts. Han ingår i ett team som undersöker vilka miljöfaktorer som kan ha betydelse för att människor insjuknar i ledgångsreumatism.

Grovt förenklat kan sägas att det biologiska arvet har en liten betydelse i kombination med de miljöfaktorer som vi utsätts för, men även för sådana som vi själva utsätter oss för.

Text Yvonne Enman. Foto Lotta Tillstöm