

Hälsosamma matvanor och viktkontroll

Författare: *Anna-Carin Lagerström*

Temablad nr. 3





Hälsosamma matvanor bidrar till att man håller sig frisk, ger kraft och energi och gör att man orkar med sin vardag. I huvudsak skiljer sig inte rekommendationerna till personer med rörelsenedsättning, på grund av exempelvis neurologisk skada eller sjukdom, från rekommendationer till befolkningen i stort. Det som skiljer, och som är viktigt att ha kunskap om, är hur energi-innehållet i maten behöver anpassas till ett mer stillasittande liv med minskad energiomsättning och hur man, med hjälp av hälsosamma matval, stärker sitt immunförsvar. Det behöver inte vara krångligt!

Vad menas med hälsosam mat?

Maten definieras som hälsosam när den motsvarar det individuella behovet av energi och näringsämnen som ska tillgodose behovet för tillväxt, utveckling, funktion och hälsa genom hela livet.

Våra nordiska näringsrekommendationer, NNR 2023, har stora likheter med medelhavskosten som har starkt vetenskapligt stöd för minskad risk för flera av våra vanligaste sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom (stroke, hjärtinfarkt), typ 2-diabetes, vissa cancerformer och fetma.

Rekommendationerna för friska vuxna kan förenklat sammanfattas: grönsaker, frukt och bär, baljväxter, rotfrukter, fisk och skaldjur, nötter och frön, fullkornsprodukter av bröd, mjöl och gryn, vegetabiliska oljor (till exempel solrosolja) och matfetter, kyckling och ägg. Begränsat intag av rött kött, socker, salt och alkohol.

Varför är ”hälsosam mat” hälsosam?

Hälsosam mat är mat som minskar risken för fetma, höga blodfetter och högt blodtryck, som stabiliserar blodsockret och som fungerar antiinflammatoriskt.

Kronisk låggradig inflammation är en gemensam komponent i nästan alla livsstilsrelaterade sjukdomar. Gemensamt för det som vi anser vara hälsosam mat är att den fungerar antiinflammatoriskt, helt enkelt motverkar uppkomsten av den här inflammationen.

Här är några exempel:
– **Via grönsakerna** och frukten får du i dig vitaminer och antioxidanter (antioxidanterna finns i färgen) som minskar inflammatoriska processer och dessutom får du i dig kalium som är blodtryckssänkande.

– **Via feta fiskar** som sill, lax eller makrill får du i dig omega-3 fettsyra som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion. Om du inte äter fisk är det viktigt att du får i dig omega-3 fettsyra från annat håll exempelvis från rapsolja, valnötter eller linfröolja.

– **Fullkornsprodukterna**, det vill säga fiberrik mat, hjälper till att hålla blodfettnivåerna låga och att blodsockret inte stiger så snabbt (plus att de ger större mättnadskänsla och motverkar förstoppning). Fibrerna påverkar tarmfloran (bakterier och andra mikro-

organismer) positivt och är nödvändiga i arbetet med att stärka immunförsvaret.

På vilket sätt är den ”ohälsosamma maten” ohälsosam?

Världshälsoorganisation WHO:s rapport *Global Burden of Disease* (2017) visar att ohälsosamma matvanor och högt blodtryck är de främsta riskfaktorerna för ohälsa och tidig död i Sverige. Samma sak gäller för de flesta länder i världen.

Vad vi menar med ohälsosam mat är att den, förutom att den saknar de skyddande komponenter som beskrivs i texten ovan, har direkt negativa effekter på kroppen.

Här är några exempel:
Socker – Anledningen till att vi bör minska vårt sockerintag är, förutom att det handlar om tomma kalorier, är dess påverkan på insulinet. Insulin är ett hormon som reagerar på blodsockerhöjning och ser till att energin lagras i cellerna. Utmärkt för stenåldersmänniskor som då kunde klara sig även dagar utan mat med ett extra fettlager, men mindre bra för oss när ICA har öppet dygnet runt.

Man brukar prata om snabba respektive långsamma kolhydrater. Exempel på snabba kolhydrater är socker och vitt raffinerat mjöl. De ger en snabb och stor blodsockerhöjning med ett stort påslag av insulin.

Livsmedel som leder till långsammare blodsockerhöjning dämpar insulinpåslaget och bidrar till att hålla blodsockret på jämn nivå mellan måltiderna. Det leder till hälsosammare fettomsättning och blodfettsnivåer – och är därför nyttigare. De flesta moderna viktminskningsmetoder grundar sig på ett sätt att äta där insulinet inte aktiveras i onödan.

Processad (raffinerad) mat är mat som genomgått industriellt bearbetade förädlingsprocesser. De innehåller ofta ganska lite näring men mycket lättillgänglig energi. Det är mat som mättar dåligt och snabbt gör oss hungriga igen.

Salt – för mycket natrium (finns i saltet) kan höja blodtrycket som i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador. Lagom är bäst!

Minskad förbränning

För personer med förlamad muskulatur och rörelsenedsättning innebär det en lägre förbränning (energiomsättning) än om samma person inte hade haft förlamning och rörelsenedsättning. Det innebär att äta hälsosamt också är att äta mindre – få i sig mindre energi. Om man inte vill gå upp i vikt förstås!

Samtidigt som kroppen behöver lika mycket av viktiga näringsämnen (särskilt proteiner) och vitaminer och mineraler som om man inte hade haft sin rörelsenedsättning. Utrymmet för det energirika och näringsfattiga blir väldigt litet.



Förutom hälsovinsterna: mer vardagsork och minskad risk för folksjukdom, som gäller för alla – finns särskilda skäl att se över matvanorna för dig som har en rörelsenedsättning. Ett högt innehåll av viktiga näringsämnen är särskilt betydelsefullt vid, eller vid risk att få, problem som trycksår, urinvägsinfektion, tarmproblem, allmän infektionskänslighet, muskelförtvining, skelettskörhet /osteoporos och långvarig smärta.

Om din förbränning är mycket låg på grund av att stora muskelgrupper är förlamade, och du äter små mängder mat (exempelvis för att undvika viktupgång) kan det vara svårt med de små mängderna mat att täcka näringsbehovet. Du kan behöva komplettera med tillskott. Se sidan 5 i broschyren.

Under de senaste årtiondena har andelen överviktiga eller med fetma ökat kraftigt i hela världen. Enligt statistik från Statistiska Centralbyrån, SCB, har svenskarna i genomsnitt blivit sju kilo tyngre sedan 1980-talet. I gruppen personer med rörelsenedsättning är andelen överviktiga ännu större. En utveckling i världen som i första hand beror på ändrade matvanor och måltidsmönster med mer snabbmat och mer söta livsmedel.



10 tips för att hålla vikten, gå ner i vikt eller bara äta mer hälsosamt

1. Kanske viktigast: Planera och förbered maten i förväg. Då blir det inte så mycket utrymme för dåliga val. Det kan innebära att göra matlådor, eller förbereda frukosten kvällen innan. Det innebär också att förbereda måltider den tid på dygnet då du har mest energi, och som vid Parkinson, då din medicin fungerar bäst.

2. Ät på bestämda tider varje dag. Det håller blodsockret stabilt och du blir inte lika hungrig. Rutiner hjälper!

3. Välj mat som håller dig mätt längre till exempel ägg som innehåller protein och också lite fett. Protein är dessutom det näringsämne som är viktigast för att bygga och reparera kroppens celler, inte minst för att underhålla dina muskler. Man behöver dock inte så mycket som många tror. Mer än vad kroppen förbrukar, överskottet, lagras in i kroppens fettreserv. Bra proteinkällor är kött, fisk, fågel, ägg och keso. Exempel på vegetabiliska proteiner från baljväxter är ärter, bönor och linser. Låt dig inspireras av Tallriksmodellen för lågenergiförbrukare, sidan 10 i broschyren eller sidorna 70 - 72 i Livsstilsboken.

4. Undvik sötsaker, särskilt sötade drycker. Gå på sockerjakt. Välj hellre en naturell yoghurt med lite mer fett än en sötad lågfettvariant typ fruktyoghurt. Minska på alkohol.

5. Tänk på att fruktsocker också är socker. Kroppen gör ingen skillnad på raffinerat vitt socker och fruktsocker. Undvik fruktsocker genom att begränsa hur mycket juice du dricker, eller äta mer än två frukter per dag.

6. Undvik småätandet. Men om du vill ha något att stoppa i munnen är det bästa nötter eller mandlar från hälsohyllan. Bra fetter och inget socker!

7. Sluta äta när du inte längre är hungrig, men inte heller är helt mätt. Ät långsamt och tugga maten väl. Det tar cirka 20 minuter innan mättnadskänslan kommer. Om du äter fort är det lätt att du överäter.

8. Prova att äta inom ett begränsat tidsfönster. Det innebär att du samlar ditt ätande till ett intervall, ett matfönster. Sedan äter du inte alls under resten av dygnet. Det är ett effektivt sätt att minska energiintaget utan att räkna kalorier. Exempelvis äta mellan klockan 07.00 och senast kl 19.00. Därefter 12 timmars fasta. Det verkar fungera för många.

9. För matdagbok under en vecka. Du skriver upp vad du äter för att få koll på dina vanor.

10. Minska vikten tillsammans med en kompis för att peppa varandra.

Proteinförskjuten kost

På grund av eventuellt minskad effekt av läkemedlet vid Parkinsons sjukdom är rådet att inte äta proteinrik mat samtidigt som man tar sitt läkemedel. Tipset är då ”proteinförskjuten kost”: minska protein till frukost och lunch och ät den proteinrika maten senare på dagen. OBS! Dock viktigt att inte minska på proteinet i sin helhet!

Undervikt/undernäring

Alla kämpar inte med viktuppgång – många har i stället svårt att behålla vikten. Minskad rörlighet, nedsatt syn, aptitlöshet, trötthet och skakningar kan göra det svårt att få i sig tillräckligt med mat. Kroppen och hjärnan behöver energi, därför är det viktigt med rutiner för mat, att undvika lågt blodsocker och att äta även när aptiten saknas.

Om du upptäcker att du ofrivilligt börjar tappa kilon, kan du behöva professionell hjälp. Proteinberikad näringsdryck kan vara ett bra komplement till din vanliga mat.

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

– Vad upplever du är bra med dina matvanor och varför tycker du att de är bra?
– Har du något tips som du vill dela med dig av?
– Om det är något du vill ändra, när det gäller dina matvanor – vad vill du ändra på?
– Vad vill du uppnå?

Hemuppgift:

– Hur hälsosamma är dina matvanor? Gör testet på sidan 4 i broschyren.
– Hur många poäng fick du?
– Fick du någon insikt om dina matvanor?
– För dig som vill förändra dina matvanor, för matdagbok under en vecka (se ”Min hälsoplan”).

Lästips:

Spinalis broschyr Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning, sidorna 3-11.
Kapitlet Mat och vikt, sidorna 45 - 84 i Livsstilsboken