

Referat fra foredraget «Enkle og praktiske tips for et godt hverdagskosthold» av Laila Dufseth:

Tid: 18. januar 2017 kl. 13.15

Sted: Løten kino

Laila Dufseth presenterte seg med å si at hun som klinisk ernæringsfysiolog har drevet med kostholdsveiledning i 20 år. At det er dette hun brenner for. Særlig det å forebygge sykdommer, er noe hun finner nyttig.

Hun åpnet sitt foredrag med å vise et bilde av et handlenett og manet oss til større bevissthet rundt hva vi legger i handlekurven. Det er i butikken, vi tar de første valgene i forhold til hva vi kommer til å spise de neste dagene. Det er den vanlige maten (melk og brød, fisk, frukt og grønnsaker), men også det som blir med likevel (cola og sjokolade).

Dufseth sa at vi tar cirka 200 matvalg hver dag. Vi står i kantina på jobben og på kafé med ei venninne. Valgmulighetene er store. Skal vi spise en vaffel, en varmrett som suppe, salat eller brød med pålegg? Her i dag hadde vi ikke så store valg. Enten kunne vi spise en baguette med pålegg og drikke juice, eller avstå fra å spise.

I butikken velger vi mellom hundrevis av oster, flere typer leverpostei. Men de fleste av våre valg foretar vi nesten ubevisst. Vi kjøper det vi pleier å kjøpe.

Dette var litt om bevissthet. Det neste er å si noe om kosthold og psykisk helse. Kosthold og pH. Psykisk syke har stor sannsynlighet for ernæringsproblemer, og det er viktig å ta opp kosthold med alvorlig psykisk syke pasienter.

En australsk studie fra 2011, viser at ungdommer som spiser mye «junkfood», har en økning av dårlig psykisk helse.

En norsk mor-barn undersøkelse, viser at mors kost hold under svangerskapet og barnets kosthold de første leveårene påvirker forhold som aggresjon, hyperaktivitet, tristhet og angst hos barnet.

Et godt kosthold viser også lavere risiko for depresjon. En spansk studie viser en sammenheng mellom bruken av transfett og depresjon. Andre studier viser sammenhenger mellom mettet fett og raffinert sukker og psykisk helse. *Hjernerproteiner og oksidativt stress.*

En økt bevissthet rundt kosthold kan starte enkelt, ved å spørre seg: Hva er jeg fornøyd med i kostholdet? Hva er utfordringer i kostholdet? Hva burde jeg eventuelt ha gjort annerledes? Innerst inne er det bare jeg som vet hva jeg spiser, samt kanskje noen av mine nærmeste. Det kan være lurt å konsentrere seg om det viktigste. Å få til dette, samt mindre av det dårlige.

Det er 20 år siden Bama lanserte slagordet «5 om dagen», som Helsedirektoratet senere overtok. Det er fortsatt like aktuelt. Per i dag ligger det gjennomsnittlige inntaket av frukt og grønt i den norske befolkningen på 2,5-3 per dag. Andre viktige anbefalinger går på å spise fiber og grovt, samt å dreie over fra mettet til umettet fett. Måltidsstruktur og tallerkenmodellen er de siste stikkordene for hva Dufseth vil innom i sine anbefalinger for et godt hverdagskosthold.

«5 om dagen» er som sagt et gammelt og velkjent slagord. Men vet dere hva som ligger i det? Jo, minst 5 porsjoner à 100 gram (eller en håndfull) frukt og grønt per dag. Cirka halvparten av hver. Om du velger hele eller oppskåret, rå eller varmebehandlede, ferskt eller frossent er opp til deg. Alt er like bra!

Alt av frukt og grønt har sine kvaliteter. Ikke tenk at noe er sunnere enn noe annet. Sørg for variasjon. Noe av utfordringen er å få med frukt og grønt gjennom alle dagens måltider. Det skal være en del av hvert måltid, ikke komme i tillegg.

Få spist det. Handle det inn, og ha det med i veska. Ett eple eller en gulrot på veien, kan gjøre at du styrer unna sjokoladen. Det handler om å planlegge.

Er bær og nøtter en del av «5 om dagen»? ville en tilhører i salen vite. Til det var svaret at bær regnes med, mens nøtter ikke. Nøtter kommer derimot som en egen anbefaling, om et inntak på 30 gram per dag.

Noen synes frukt og grønt er dyrt, påpekte Dufseth. De handler det andre først, og spør seg om frukt og grønt virkelig er nødvendig? Epler koster kanskje 20 kroner kiloet, mens kjøtt koster kanskje 150,- kroner kiloet. Egentlig er det ikke så dyrt, mente Dufseth. Hvis man vil spare penger, er det lurt å følge med på tilbud, eller velge frossent fremfor ferskt. Kvaliteten er den samme. Rotgrønsaker som gulrot og kålrot er heller ikke vanligvis så dyrt, opplyste Dufseth.

Om «5 om dagen» er oppskrytt? var hennes svar et klart «nei». Det handler om forebygging. Frukt og grønt inneholder mineraler, vitaminer og antioksydanter som virker betennelsesdempende, slik Knut Hestad har vært inne på før i dag. Frukt og grønt inneholder også få kalorier, slik at man kan spise mye av det, uten å gå opp i vekt. For å forebygge hjerte- og karsykdommer, er det viktig å være klar over at frukt og grønt inneholder mye kalium, som senker blodtrykket. Salt har motsatt effekt. Dette er viktig viten for å forebygge hjerneslag, samt hjerte- og karsykdommer.

Det neste punktet på lista, gikk på å spise fiber og grovt. Fiber finner du i grove kornprodukter, grønsaker, frukt, nøtter og belgvekster. Dufseth ville vite om vi hadde tenkt på hvordan vi ville sett ut uten skjelett! Ganske slappe. Fiber er noe vi finner i celleveggene i planteprodukter (det er plantenes skjelett), ikke i kjøtt. Vi er anbefalt å spise 25-30 gram fiber per dag. Dette viser seg for de fleste å være vanskelig å komme opp i. Dagens gjennomsnittlige inntak i den norske befolkningen ligger på 15-17 gram per dag.

Men hvorfor skal vi spise så mye fiber?

Vet dere hva kruskakli er? Hvis man heller vann over, så sveller den. Dette er et bilde på hvordan fiber virker i tarmen. Fiber gir en metthetsfølelse som varer en stund. Vi vet alle at loff, ikke gir samme metthetsfølelse som brød. Fiber brytes langsomt ned, og gir et jevnt blodsukker. Noe som bevarer konsentrasjonen. Fiber virker som en flaskekost i tarmen, som feier med seg fettstoffer og avfallsstoffer i tarmen. Fiber minsker faren for kreft i tarmen. Fiber minsker også faren for forstoppelse.

Fiberen er maten til tarmbakteriene. Tarmfloraen påvirker igjen så mye som 50 prosent av immunforsvaret.

Eksempler på fine produkter, er cornflakes, loff, finbakst og vafler. Mens eksempler på grove produkter med mye fiber, er kornblandinger, grovt brød, brun ris og fullkornspasta. Dufseth ba oss være litt bevisste på dette med fullkornsprodukter innen ris og pasta. Hun opplyste at Rema 1000 er ganske gode på dette, og har f.eks. sitt eget merke på fullkorns tortilla lefser.

Dufseth fikk spørsmål fra salen på om gjær var særlig bra? Til det svarte hun at det bare er noen få som reagerer negativt på gjær. I så fall kan det være en anbefaling å bake brød selv uten gjær, eller å gå over til knekkebrød.

Dufseth slo et slag for bruk av kruskakli, for å få opp fiberinnholdet i maten. Kruskakli kan tilsettes i kornblandinger, røres inn i yoghurt eller for eksempel kokes med i havregrøt. Hun gjorde oss oppmerksom på grovhetsmerking av brød. Alt brød skal være merket med grovhetsgrad, og de fleste brød har det godt synlig på fremsiden av posen:

- Fint brød (0-25% grovt mel)
- Mellomgrovt/ halvgrovt brød (25-50% sammalt mel og hele korn)
- Grovt brød (50-75% Sammalt mel og hele korn)
- Ekstra grovt brød (75-100% sammalt mel og hele korn)

Dufseth viste til flere fallgruber i valget av brød. Det er lett å henge seg opp i navn som fullkornsbrød, eller HamKam-brødet, mens dette i realiteten er fine brød. Det hjelper ikke om navnet appellerer til idrett og en sunn livsstil!

Hvis man baker brød selv, er det viktig å skille mellom siktet og sammalt mel. Førstnevnte viser til at deler av kornets skall er fjernet, og at det ikke inneholder fiber. Når vi kjøper brød, er det anbefalt å velge minst 75% grovhetsgrad på brødet. Dette for å få med alle næringsstoffer og fiber i kornet. Det kan være nødvendig å handle brød tidlig på dagen, for å ha fullt utvalg. På ettermiddagen kan man oppleve at flere brødsorter er utsolgt.

Fiberinnholdet i brød skal være oppgitt på posen, og da i per 100 gram brød. 100 gram brød tilsvarer cirka 3 skiver. Til eksempel inneholder kneippbrød 5,2 gram fiber per 100 gram brød, mens 100 prosent grovt brød, inneholder 8,4 gram per 100 gram brød.

Når det gjelder neste punkt på programmet, skillet mellom animalsk og vegetabilsk fett, eller en dreining fra mettet til flerumettet fett, er anbefalingen at 1/3 kommer fra mettet og 2/3 fra umettet fett. Det er dette som er målet, mens realiteten i den norske befolkningen per i dag er motsatt.

Mettet (animalsk) fett finner vi blant annet i:

- Oppmalt kjøttmat som pølse
- Ost
- Smør og rømme
- Palmeolje (kaker, kjeks, brød, poser)
- Kakao og kokos

Umettet (vegetabilsk) fett finner vi blant annet i:

- Oljer, plantemargarin og majones
- Nøtter, mandler, frø og marsipan
- Avokado
- Fet fisk (pålegg og middagsmat)
- Tran

Anbefalingen går på å spise lite animalsk fett, men heller vegetabilsk fett regelmessig.

Mettet og umettet fett inneholder like mye kalorier. På brødskiva er det anbefalt å bruke Vita lettmargin for å spare kalorier. Men dersom du velger ordentlig smør (med flere kalorier), handler det om å gi og ta. Det går ann å koke havregrøt og spise med nøtter over, dersom du ikke er glad i fiskepålegg. Alle bør kanskje velge en oljedressing, fremfor rømmedressing.

Faren med mettet fett, er at dette legger seg i blodårene. Det påvirker kolesterolproduksjonen i kroppen negativt, og har betydning for hjerte- og karsykdommer. Umettet fett er gunstig for

slimhinner, og dannelsen av hormoner. Det er positivt for betennelsesdempende prosesser i kroppen.

Oljer har blitt mer anminnelig i norsk kosthold. Det er ikke lenge siden vi kjøpte nøtter kun til jul, og at avokado kom i norske butikker. Når vi skal steke i olje, er det derimot viktig å huske på at vi ikke kan bruke like høy temperatur, som når vi steker i margarin eller smør. En god regel er å varme panna først, for så å ha i olje og matvarer samtidig. Til steking bør vi velge rapsolje eller varmebehandlet olivenolje. Kaldpresset olivenolje egner seg best til dressinger o.l.

Omega 3 viser seg særdeles gunstig for å motvirke depresjon. Det er anbefalt å ta et daglig tilskudd av omega 3. Dette kan være tran, eller kapsler.

Når det gjelder måltidstruktur, er det anbefalt å spise med 3-4 timers mellomrom. Slik blir forbrenning og blodsukker jevnere, og man forhindrer sug. Dagens måltider kan f.eks.være:

- Frokost
- Mellommåltid
- Lunsj
- Mellommåltid
- Middag
- Kvelds

Det er ingenting i veien for å spise varm mat også på dagen, f.eks. en varm lunsj, eller middag tidligere på dagen, dersom dette passer bedre. Det er innholdet av maten som er viktig. Legg opp til hva som passer deg og familien din best.

Et ordentlig kveldsmåltid kan også være bedre enn å snoke i skapene. Det er ofte på kveldstid vi faller for uheldige fristelser!

Det siste punktet vi skal innom, er tallerkenmodellen. At vi får i oss litt av alle tre delene av kostholdssirkelen i hvert måltid. De tre delene er:

Brød	Frukt	Kjøtt
Kornvarer	Bær	Fisk
Pasta	Grønsaker	Melk og melkeprodukter
Ris		Egg
Poteter		Nøtter og frø
Belgvekster		Belgvekster

Proteiner bør inngå i alle måltider, også frokosten. Ikke spis syltetøy på brødkiva og drikk appelsinjuice til. Husk også frukt og grønt i alle måltider.

Dersom du spiser tomatsuppe med egg og spiser brød til, får du i deg litt av alt. Likedant dersom du spiser poteter, grønnsaker og fisk til middag. Dette er bare noen eksempler på et riktig kosthold.

Dufseth viste noen bilder av gode og dårlige valg når det gjelder kosthold. Bilder av god og dårlig kost som inneholdt like mange kalorier. Til eksempel inneholder en enkelt muffins 450 kalorier og 26 gram fett. Du kan i stedet spise et mye mer fornuftig måltid, som inneholder mye mer mat (som holder deg mett lenge) og riktige næringsstoffer.

Hun oppsummerte dagen med å komme med de samme rådene som hun kom med innledningsvis:

1. Tenk igjennom kostholdet ditt.
2. Hva vil du eventuelt ta tak i?
3. Ha fokus på de viktigste områdene. Ikke gjør kostholdet for avansert.