



Omställning till bättre Kost

Vinnande Koncept för Hälsa

För bättre vitalitet och prestationer är kosten central för både individ, företag och offentlig verksamhet. Gigantiska vinster hälsomässigt och ekonomiskt är möjliga genom bättre kost. Denna rapport visar på utbildning och exempel för effektiv omställning.

Uppföljning av rapporter för Cancer- och Allergifonden
Kemi- och Bioteknik verkar för bättre hälsa och livskvalitet

**Utgå från
Biokemiska Baskunskaper
Granska
Vardagliga Livsmedel
Ställ om till
Hållbar Hälsoprofil**

Tre steg till bättre kost

För att undvika fällor som skräpmat, reklam, hälsomyter, modedieter och dåliga kostråd är det viktigt att ställa om till bättre kost genomtänkt och systematiskt.

Biokemisk baskunskap: Särskilt för den klarsyn på kolhydrater och kostfetter som nu slår igenom är biokemi grundläggande. Länkar leder i denna översikt vidare till både baskunskaper och mer tillämpade rapporter.

Ledande högskolor börjar nu erbjuda högklassig video på nätet. Nästa sida ger länkar till tre biokemiskt baserade videoföreläsningar om centrala aspekter på kost för hälsa. De är strikt faktabaserade i linje med dagens forskningsläge och passar som bas för både grundutbildning och vidareutbildning.

Vardagliga livsmedel: Ett andra steg är att använda baskunskaper för förståelse av hälsoaspekter på specifika vanliga livsmedel. Den läsване kan göra detta med stöd av nätpublicerade rapporter bakom länkar på följande sidor. Hälsoproblem är ofta en motiverande ingång. Kolhydrater är kopplade till fetma och diabetes och kostfetter till blodfetter och ateroskleros. Föreläsningar (s. 4-6) inriktade på diskussion av specifika utvalda produkter engagerar och aktiverar ofta bäst.

Hållbar hälsoprofil: Slutmålet är en hållbar helhet. Rapporten avslutas (s. 6-7) med en rad exempel på hur detta kan uppnås på viktiga delområden.

I flera rapporter har grönt och rött använts som signaler för bra och dåliga val. Mobilappar kan utnyttja detta via direktsök eller streckkod. För serveringar är det centralt att dra ned på sötade drycker och vetebröd men också att lyfta fram mjölkfetter och antioxidanter. Bra val av livsmedel kan ofta kompletteras med motiverande information till gäster för att stärka hälsoprofilen.

Sr Professor Göran Petersson
Kemi- och Bioteknik, Chalmers
[Publikationslista](#)



Antioxidanter
[Video \(26 min\)](#)

Kolhydrater
[Video \(23 min\)](#)

Fetter
[Video \(23 min\)](#)

Länkar till video direkt och via Chalmers

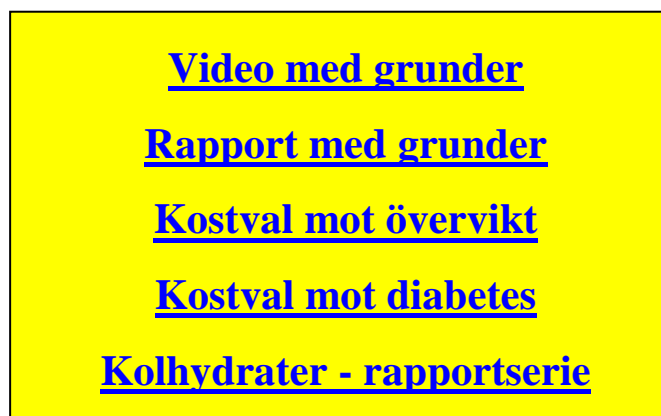
Kost för Hälsa via Video

Biokemiskt baserad vidareutbildning för alla intresserade inklusive
studenter – lärare – läkare – kostrådgivare – journalister
restauranger – företag – skolor – kommuner – landsting

Videoserien kan ses som ett tidigt svenskt exempel på fri utbildning på nätet som nu internationellt kommer på bred front.

Filmerna passar utmärkt ihop med föreläsningar och diskussioner om konkreta vardagliga val för [Kost och Hälsa](#). De anknyter till oberoende breddande och fördjupande rapporter från granskande projekt för [Cancer- och Allergifonden](#).

Kemi- och Bioteknik med Life Science vid Chalmers verkar för bättre hälsa.



Kost för idealvikt Kolhydrater – Fetma – Diabetes

Detta tema har visat sig passa väl för att via interaktiv presentation inspirera till kost för bättre hälsa i linje med länkarna ovan.

Grunder: De flesta känner nu mer eller mindre väl till att socker och snabba kolhydrater ligger bakom hälsoproblem med fetma och diabetes 2. Förklaringar på publikanpassad nivå av kopplingarna via blodsocker och insulinresistens kan öka förståelse och motivation för kostomställning. Begreppen GI och LCHF är ofta lämpliga ingångar.

Motivation: Övervikt är nu ett så vanligt problem att i princip alla är berörda antingen själva eller via andra i sin närhet. För företag, kommuner och landsting är det centralt att minska de stora personalproblem och kostnader som beror på fetma och diabetes. Att dessa hälsoproblem så effektivt kan elimineras via kost ger starka motiv för bättre kunskaper som kan tillämpas dagligen för konkreta förbättringar.

Upplägg: Vid specifika arrangemang är intresset oftast så stort att minst lika mycket tid behövs för frågor och diskussion som för en inledande presentation. Som utgångspunkt för diskussion passar det ofta bäst att visa konkreta exempel på sötade drycker, sötsaker, bröd och andra produkter med kolhydrater. Detta upplägg ger också en automatisk anpassning till publikens förkunskaper. Via videoföreläsningen ovan kan den intresserade både förbereda sig och följa upp biokemiska grunder i efterhand.

[Video med grunder](#)
[Rapport med grunder](#)
[Kostval för kärl och hjärta](#)
[Fetter – rapportserie](#)

Kost för kärl och hjärta

Kostfetter och Blodfetter

Bättre dagliga val av kostfetter är en fråga om livslängd och livskvalitet särskilt i relation till blodfetter och hjärt- och kärlhälsa.

Grunder: Kostens fetter sprids med blodets biokemiskt komplexa blodfetter ut till kroppens celler där de ger energi. De mängdmässigt viktigaste och säkraste fetterna är mättade och enkelomättade. Små mängder fleromättade fiskfettsyror av typ omega-3 är viktiga. Det stora hälsoproblemet är överintag av fleromättade fröfetter. Via lipidperoxidation uppstår de skador på blodfetter och blodkärl som ligger bakom hjärtinfarkt och stroke.

Motivation: De typiska skadorna på allt stelare artärer betecknas medicinskt ateroskleros och börjar utvecklas redan från unga år. Alla behöver därför dra ned på fleromättade fröfetter och prioritera skyddande fiskfetter och antioxidanter. Blodfetter skadas också av högt blodsocker så att socker och snabba kolhydrater i kosten förvärrar. Videon ovan kan fungera som förberedelse för en tillämpad presentation.

Upplägg: Eftersom biokemiskt orimliga myter om fetter varit seglivade är det viktigt att tydligt förklara skillnaden mellan säkra stabila och riskabelt reaktiva fettsyror. Detta passar bra att diskutera kopplat till innehållet i vanliga matfetter. För en medicinskt intresserad publik kan upplägget inriktas mer på blodfetter, kolesterol och koststrategier mot ateroskleros.

Fördjupning: [Fleromättade fetter; Omega-3 och Omega-6](#)
[Cardiovascular impact of sugar and fat](#)



Vår dagliga kost Sätt att välja rätt

Tydlig information på centrala delområden enligt ovan kan underlätta successiv omställning till kost för hälsa.

Snabba besked: Direkt info på plats i butiken, restaurangen eller hemma blir ett alltmer självklart krav i mobilens och apparnas tid. Märkning med grönt för bra val och rött för sämre val är internationellt gångbar. Detta system har tillämpats av författaren för rapporter enligt ovan om flera livsmedelsgrupper. Rapporterna har i sin tur redan använts av en [svenskutvecklade tidig mobilapp](#). Denna visar grönt och rött med motiveringar vid sökning. Appen är utvecklad för streckkod och ger via fotoavläsning direktinfo om produkten och dess ingredienser.

Intressenter: Kostintresserade kan driva på utvecklingen för enklare och bättre information och bidra till snabbare spridning av den. Handeln kan via streckkod informera om sina produkter samtidigt som oberoende hälsoinfo görs tillgänglig. En vision kan vara att handeln erbjuder kunder och arbetsgivare sina anställda mobilappar för bättre kostval och bättre hälsa. De innehållsförteckningar som redan finns kan då utnyttjas bättre och få ökad betydelse.

Upplägg: Bäst vid presentationer är ofta att visa fram och utgå från ett urval av produkter som är särskilt intressant med hänsyn till innehåll och hälsoaspekter. Detta ger naturliga möjligheter att jämföra och diskutera både bättre hälsoval och nya och gamla sätt för kostinformation. Vilka livsmedel och hälsoeffekter som tas upp kan styras med hänsyn till deltagarna liksom graden av förenkling och fördjupning. Presentationer vid konferenser kan naturligt anknyta till både [hotellfrukost](#) och [restauranglunch](#).

Hälsoriktig <u>Hotellfrukost</u>	Perspektiv på <u>Lunchen</u>
Avveckling av <u>Sötade drycker</u>	Minimering av <u>Fetmafällor</u>
Dagliga <u>Antioxidanter</u>	Hälsoriktig <u>Fruktkorg</u>

Kostomställning för Hälsa

Vid omställning av kosten är det ofta bäst att börja med avgränsade delområden enligt exemplen ovan.

Drivkrafter: Hälsovinsten är särskilt viktig för den enskilde. För verksamheter tillkommer ovärderliga vinster i form av ökad vitalitet med bättre prestationer för medarbetare.

Hälsoprofil: Tidigare har inom de flesta verksamheter stora satsningar gjorts på miljöprofilering, arbetsmiljö och fysisk friskvård. Den pusselbit som tydligast saknas är nu bättre kost för hållbar hälsa. Satsningar på detta område kan därför förväntas på bred front.

Stöd: Denna rapport skisserar lämpliga upplägg för framgång. Kompletterande kontakter med Chalmers i form av målinriktade diskussioner och föreläsningar är välkomna i mån av utrymme.

Om författaren: Göran Petersson har utvecklat ämnet Kemisk Miljövetenskap vid Chalmers med utbildning och forskning även i biokemisk hälsovetenskap. Cancer- och Allergifondens miljömedicinska pris 2005 följdes sedan upp med granskande forskning av hälsoaspekter på livsmedelsrelaterade konsumentprodukter. Detta har resulterat i många nätpublicerade fritt tillgängliga rapporter förutom föreläsningar både inom Chalmers och externt.