

Fri app i mobilen

Ingredienser & Produkter

Frisök & Streckkod

Grönt – Gult – Rött

Miljö – Hälsa – Etik

Bättre Kost via App & Mobil

Oberoende livsviktig information

För bättre vitalitet och prestation är kosten central för både individ, företag och offentlig verksamhet. Ovärderliga vinster för både hälsa och ekonomi är möjliga genom bättre kost. Denna rapport visar hur information anpassad till mobilappar kan bidra till effektiv omställning.

Uppföljning av samverkan med [Cancer- och Allergifonden](#)
och nätverken för [Integrativ Medicin](#)

App för flexibilitet

Snabba tips och fördjupning

När och var som helst

För kunnig och okunnig

Hälsa men också miljö

Appar för bättre val

En tidig [svensk app för bättre val](#) av produkter finns redan gratis till mobilen för aktuella versioner av *iPhone* via *App Store* och *Android* via *Google Play*. Appen visar hur oberoende kunskap om produkter kan förmedlas effektivt och flexibelt.

Målgrupper: Konsumenter som vill välja bättre är förstås en central målgrupp. Viktigt är att en app kan nå de stora grupper av främst yngre människor som nu är vana att använda mobilen för det mesta. Detta kan locka tillverkare att göra innehåll och annan information tillgänglig för appar. Restauranger och handel kan få stöd för satsning på bättre produkter. En bra app kan också bli en viktig del av vidareutbildning inom näringsliv och offentlig verksamhet.

Flexibilitet: Mobilens oberoende av tid och rum ger nya möjligheter. I butiken kan det passa att hämta information via fotografering av produktens streckkod. Hemma i köket kanske man hellre lugnt vill söka på ingredienser och produkter. Grönt, gult eller rött ger snabbinfo kopplad till korta tips i text . Möjligheter till fördjupning alltefter tid och intresse kan erbjudas.

Miljö och hälsa: Oberoende miljöinformation om produkter etablerades tidigt via den ekologiska odlingens [KRAV](#) och Naturskyddsföreningens [Bra Miljöval](#). Komplettering med särskilt för livsmedel än viktigare hälsoinformation ger en mycket starkare helhet. Även etiska aspekter kan tas med. Medverkan av flera [oberoende välkända organisationer](#) ger hög trovärdighet.



Underlag för appar

Rapporterna bakom länkarna ovan har delvis anpassats för användning i appar. Rapporterna täcker främst hälsoaspekter på mer eller mindre bra livsmedel.

Trafikljus och kortinfo: Specifika ingredienser markeras med grönt (*bra val*), gult (*tänk till*) och rött (*välj bort*). Signalerna åtföljs direkt av kortfattad central hälsoinformation. Detta är anpassat till att mobilanvändare oftast vill få snabba, tydliga och kortfattade tips. För särskilt intresserade erbjuds länkar till rapporter som i sin tur kopplar till djupare vetenskapligt underlag.

Streckkod och frisök: Varje produkts streckkod kopplar till ingredienslistan. Rapporterna ovan har därför inriktats på att täcka in viktiga ingredienser. Via frisök kan en app informera om både produkter, ingredienser, varumärken och företag. Den nu tillgängliga gratisappen belyser olika möjligheter att förmedla information från företag, rådgivare och redaktion.

Faktaurval: Gul signal passar när det finns både positiva och negativa aspekter på en ingrediens eller produkt. Urvalet av fakta för komprimerad information är en utmaning att balansera på bästa sätt. Samtidigt bör utformningen vara sådan att användaren av appen lätt tar till sig och gärna minns det viktigaste.

Denna rapport: Följande sidor kompletterar rapporterna ovan. Särskilt täcks allmänna sökord som ofta inte finns med i innehållsförteckningar. Ett flertal specifika grönsaker och frukter adderas till dem som redan tagits upp i tidigare rapporter. En bra app är förstås utformad så att alltmer information kan läggas in successivt.

Kött & Fisk & Fett

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

grön **Kött** (gäller *nötkött* och *fläskkött*)

Kött är främst högvärdigt protein plus säkert mättat och omättat fett
Innehållet av aminosyror och fettsyror liknar idealiskt människans
Avsaknad av kolhydrater gör att kött motverkar fetma och diabetes
Svenskt kött och smör är oftast bra val för både hälsa och naturmiljö
Kyckling ger mer av dåligt fleromättat fett typ omega-6 från foder

gul **Kött** (gäller *vissa köträtter*)

Snabba kolhydrater tillsammans med fett orsakar typiskt bukfetma
Den varma korven med vitt bröd & mos är då ett dåligt mellanmål
Kött som hamburgare förstörs ofta med bröd och fet pommes frites
Läsning: [Kött – Potatis – Bröd](#)

grön **Fisk**

Fisk är idealisk för de viktiga långa fiskfettsyrorna EPA och DHA
Fetare fisk som lax innehåller mer av dessa än mager fisk som torsk
Sänker hälsovärdet gör panering med bröd och gratäng med potatis
Läsning: [Fisk för hälsa](#)

grön **Mättat fett** (gäller *matfetter*)

Mättat fett är biokemiskt säkert tvärtemot vad seglivade myter säger
Både mjölkfett och kroppsfett utgörs till mer än hälften av mättat fett
Smör består av mättat och enkelomättat fett i idealiska proportioner
Margariners palmolja är delvis mättat fett och kokosolja nästan helt
Video: [Fetter – viktiga val](#)
Läsning: [Fett för hälsa](#)

gul **Margarin** (gäller *flytande margarin* och *bordsmargarin*)

Flytande margarin görs ofta på rapsolja med sämre fettmix än smör
Lättmargarin typ *Lätta* görs av kemiskt omestrad palmolja och vatten
Margarin som *Becel* med mycket reaktivt fleromättat fett är riskabelt
Läsning: [Fett för hälsa](#)
Läsning: [Smör och margarin](#)

Grönsaker

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

grön



Grönsaker (*gäller viktiga dagliga grönsaker*)

Väl valda dagliga grönsaker täcker behovet av centrala antioxidanter
Röda tomater och rivna morötter ger mycket lykopen och betakaroten
Vattenmelon för lykopen och röd paprika för betakaroten är alternativ
Gröna ärtor ger liksom broccoli särskilt mycket av karotenoiden lutein
Röd och gul lök har höga halter av den viktiga flavonoiden quercetin
Video: [Antioxidanter i daglig kost](#)

gul



Grönsaker (*gäller tveksamma grönsaker*)

Bladsallat och gurka har lågt hälsovärde men kan ofta pryda tallriken
I bladgrönsaker som kål finns ofta både skyddsämnen och riskämnen
Säljande grönsakstillsatser för smak och färg är sällan särskilt nyttiga

Grönsaker (specifika)

Kompletterar guiden [Frukt & Grönt för Hälsa](#)

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

grön



Kikärtor (*gäller naturella kikärtor*)

Hög halt av vegetabiliskt protein men också hög andel stärkelse
Mindre antioxidanter men också mindre socker än i gröna ärtor
För grönsaker ovanligt högt innehåll av det viktiga bristämnet selen
Tillsammans med gröna ärtor lämplig daglig ingrediens i kosten

gul



Bönor (*gäller salladsbönor*)

Som frön från ärtväxter erbjuder bönor mycket vegetabiliskt protein
Bönor i olika färger ger varierande karotenoider och flavonoider
Hälsovärdet av gröna ärtor och kikärtor är oftast högre än för bönor

gul



Sojabönor (*gäller tillagade sojaprodukter*)

Globalt stor gröda mest som GMO för att tåla ogräsbekämpning
Högt innehåll av protein gör soja ledande för kraftfoder till djur
Sojaolja har hög andel för kost olämpligt reaktivt fleromättat fett
Ger antioxidanter typ [isoflavoner](#) men dessa har östrogen effekt

Grönsaker (specifika)

- gul*  **Isbergssallad** (*gäller bladsallat*)
Bladsallat förväntas ofta som en väl synlig billig bas i sallader
Vikten och därmed näringen inklusive karotenoider blir oftast liten
Bedöm alltid salladen efter hälsomässigt viktigare ingredienser
- gul*  **Vitkål** (*gäller vitkål i olika former*)
Ungefär 90 % vatten i huvudkål men ändå några procent socker
Billig vitkål får inte slå ut de bättre grönsakerna i lunchsalladen
Vitkål med en dess vitamin C gör pizzan något mindre oförsvarlig
- gul*  **Blomkål** (*gäller rå och tillagad*)
Mer än 90 % vatten och näringsfattig med låga antioxidanthalter
Passar strikt lågkolhydratkost genom låg halt socker och stärkelse
Hälsovärdet mycket lägre än för broccoli i sallader och varmrätter
- gul*  **Brysselkål** (*gäller färsk och tillagad*)
Gröna växter som kål har typiskt ett kemiskt försvar mot konsumenter
Brysselkål innehåller riskämnen som [glukosinolater](#) och [isotiocyanater](#)
Dessa kan också ha skyddseffekter liksom innehållet av antioxidanter
- gul*  **Gurka** (*gäller gurka i olika former*)
Mer än 95 % vatten och lågt innehåll av näring och skyddsämnen
Billig och harmlös prydnad som inte ersätter viktigare grönsaker
- gul*  **Melon** (*gäller honungsmelon och galiamelon*)
Dessa bleka meloner är näringsfattiga men med mer socker än gurka
Vattenmelon med röda karotenoiden lykopen har högre hälsovärde
Gulröda meloner som nätmelon innehåller höga halter av betakaroten
- gul*  **Spenat** (*gäller färsk och tillagad*)
Nitrat från grönt som spenat befaras bilda cancerogena [nitrosaminer](#)
Men nitrat kopplas numera främst till positiva [effekter via kväveoxid](#)
- grön*  **Rödbetor** (*gäller rödbetor och rödbetsjuice*)
Hög [nitrat](#)halt med vissa risker men starka skyddseffekter på blodkärl
Omskrivna [prestationshöjande](#) effekter har ökat intresset för rödbetor
Utmärkt källa till [betain](#) som bidrar till viktig enzymatisk metylering

Frukt & Bär

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

grön **Frukt** (gäller väl vald färsk frukt)

Många frukter är särskilt rika på skyddsämnen som antioxidanter
Äpplen lever väl upp till sitt hälsorykte genom viktiga flavonoider
Apelsiner erbjuder både vitamin C och citrusspecifika flavonoider
Bra val är även tomat, blodgrape, nektarin, mango och granatäpple
Överskattade är ofta bananer, päron, vindruvor, avokado och kiwi
Sockerhalten i färsk frukt är oftast harmlös undantagandes bananer
Hela frukter är bättre än juice som orsakar större blodsockertoppar

Video: [Antioxidanter i daglig kost](#)

Läsning: [Frukt för hälsa](#)

röd **Frukt** (gäller söta produkter)

Söta värstingar som läsk och saft säljs ofta cyniskt med fruktbilder
Lite frukt och bär säljer typiskt fetmafaror som glass och yoghurt
För sockersnask med fruktarom förleds även barn med fruktbilder

Läsning: [Frukt & Grönt för Hälsa](#)

grön **Bär** (gäller osötade bär)

Bär innehåller mycket av många skyddande fenoliska antioxidanter
Färgerna varierar beroende på olika flavonoider av typ antocyaniner
Svenska jordgubbar lockar särskilt under veckorna från midsommar
Hallon, blåbär, björnbär och svarta vinbär finns nu frysta året runt
Lingon och tranbär tillskrivs specifika hälsoeffekter men är surast

Video: [Antioxidanter i daglig kost](#)

röd **Bär** (gäller sötade bärprodukter)

Hälsovärdet av bär förstörs ofta genom att mycket socker tillsätts
Vanliga skräckexempel är lingonsylt, hallonsylt och jordgubbssylt
Hallonsaft och jordgubbssaft är liksom annan saft stora sockerhot
Sötade produkter säljs ofta oansvarigt med lockande bilder av bär

Läsning: [Lite bär säljer mycket sött](#)

Frukter (specifika)

Kompletterar guiden [Frukt & Grönt för Hälsa](#)

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- gul*  **Avokado** (*gäller färsk frukt*)
Mycket speciell frukt med högt fetthinnehåll och nästan kolhydratfri
Fettet domineras av enkelomättat ungefär som olivolja och rapsolja
Frukthälsan vid lågkolhydratkost då sötare frukter ofta väljs bort
Läsning: [Fett för Hälsa](#)
- gul*  **Kiwi** (*gäller färsk frukt*)
Uppfriskande och i handeln lättillgänglig frukt som ger omväxling
Innehåller vitamin C men kan annars inte hälsomatcha apelsiner
- gul*  **Klementiner** (*gäller även satsumas*)
Mindre av viktiga citrusflavonoider än i apelsiner och grapefrukt
Även mixen av olika viktiga gula karotenoider är bättre i apelsiner
Småcitrus ofta praktiskt lättskalat alternativ till större apelsiner
Läsning: [Fruktkorg](#)
- grön*  **Nektariner** (*gäller färsk frukt*)
Läcker lättillgänglig frukt i handeln särskilt under högsommaren
Karotenoider som betakaroten i betydande mängd färgar fruktköttet
Betydligt mer socker än i äpplen men mycket mindre än i bananer
Liknar hälsomässigt släktingarna persikor och plommon som färska
Läsning: [Fruktkorg](#)
- grön*  **Mango** (*gäller färsk frukt*)
Högt innehåll av karotenoider och särskilt betakaroten gulfärgar
Kan vara läckert och lite exklusivt alternativ för festliga tillfällen
Till vardags är morötter billigare och bättre för mer betakaroten
- grön*  **Granatäpple** (*gäller färsk frukt*)
Mycket högt innehåll av antioxidanter typ flavonoider som quercetin
Exotisk frukt som man normalt inte äter varken snabbt eller mycket
Vanliga äpplen är bättre för att till vardags få utmärkta flavonoider
Drycker på granatäpple och äpple har ofta försåtligt tillsatt socker

Bröd & Pasta

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

grön **Bröd** (gäller *osötat kärnrågbröd*)

Osötade fullkornsbröd på råg är typiskt grunden för bra hälsobröd
För mjuka rågbröd är bra val surdeg plus en hög andel hela kärnor
Kontrollera alltid att sockerinnehållet inte är högre än två procent

gul **Bröd** (gäller *fullkornsbröd*)

Fullkornsbröd ger mer näring och har lägre GI än vitt vetebröd
Ändå är det i Sverige mycket lätt att bli lurad på hälsoriktigt bröd
Kolla därför alltid att brödet är osötat med mindre än 2 % socker
Kolla också i innehållslistan att fullkorn är första ingrediensen
Tro inte att bröd blir nämnvärt bättre av olika tillsatta fågelfrön
Läsning: [Kött – Potatis – Bröd](#)

röd **Bröd** (gäller *vetebröd och sötat bröd*)

Vitt vetebröd och sötat bröd är ett stort och svårlöst folkhälsot
Det bäddar för insulinresistens, övervikt, diabetes och hjärtinfarkt
De mest kostkunniga klarar nu att ställa om men andra drabbas
Viktigt är att handel och restauranger erbjuder bättre alternativ
Ett värdefullt steg är att systematiskt välja bort allt sötat bröd
Rata vitt franskbröd, korbbröd, hamburgerbröd och kaffebröd
Dra ned på bagetter och då särskilt de som är vita och värmda
Video: [Kolhydrater – LCHF och GI](#)
Läsning: [Kostråd mot övervikt](#)

gul **Pasta** (gäller *fullkornspasta*)

Innehåller mer näring och har lägre GI jämfört med snabbpasta
Nedkortad koktid ger kompakt konsistens och ännu lägre GI
Durumvete ger mer protein och något lägre GI än vanligt vete

röd **Pasta** (gäller *snabbpasta*)

Näringsfattig lättspjälkad vetestärkelse med oönskat högt GI
Överkokning och lös konsistens medför ännu högre GI

Bullar & Kakor & Kex

Grön (bra val) – Gul (tänk till) – Röd (välj bort)

gul



Bullar (gäller rågbullar)

Bullar av fullkornsråg ger bättre näring och lägre GI än vetebullar
De skall vara osötade och helst gjorda på surdeg och hela kärnor

röd



Bullar (gäller vetebullar)

De flesta bullar är gjorda på näringsfattigt vetemjöl och har högt GI
Porös brödstruktur höjer GI och blodsocker än mer liksom värmning
Bullar med mycket fett ökar då fettinlagring och bidrar till bukfetma
Fettet kan bredas på frallan eller bakas in i kanelbullen och giffeln
Ett högt innehåll av socker i bullarna till kaffet förvärrar ännu mer
Avveckling av vetebröd är också ett bra vapen mot glutenintolerens
Läsning: [Kostråd mot övervikt](#)

gul



Kakor (gäller enstaka småkakor)

Enstaka småkakor med lite socker och fett kan visa vägen på caféet
En pepparkaka, bondkaka eller finsk pinne på högst 10 gram räcker

röd



Kakor (gäller stora, söta och feta kakor)

Socker och vetemjöl som i kakor är de stora blodsockerhöjarna
Därtill kommer kakornas fett som blir bukfett vid högt blodsocker
Dagens alltmer ökande storlek på kakor förvärrar hälsoeffekterna
Värstingar är muffins, munkar, mazariner, kladdkakor och biskvier

gul



Kex (gäller enstaka små kex)

Ett lättviktigt litet kex ibland till fikat kan ta bort större kakproblem
Lågt sockerinnehåll är ändå alltid önskvärt för att inte trigga sötsug
Köp aldrig småkex i stora förpackningar som lockar till strömätande

röd



Kex (gäller även chokladkex)

Spröd stärkelse från vete i kex medför snabba höga blodsockertoppar
För chokladkex ökar chokladen både sockerinnehåll och fettinlagring
Välj bort stora kex typ *Kexchoklad* och *Sportlunch* som mellanmål