

VÄLJ BRÖD RÄTT!

Baslivsmedel - men i många farliga former

Bröd är ett tusenårigt baslivsmedel och betraktas därför som ett självklart inslag i vår dagliga kost fastän de flesta av dagens brödsorter funnits bara en kort tid. Brödets stora blodsockerhöjande effekt har nu lett till att bröd ifrågasätts av hälsoskäl. Det är då viktigt att ha klart för sig att skillnaderna är mycket stora mellan olika typer av bröd. Vissa är högklassiga livsmedel medan andra utgör förrädiska hälsohot för många människor. Följande enkla guide kan förhoppningsvis ge en viss vägledning för brödvalet.

Brödbetyg

Kärnrågbröd	5
Fullkornsbröd	4
Lantbröd	3
Franskbröd	2
Baguetter	2
Hamburgerbröd	2
Korvbröd	2
Varma baguetter	1
Rostat bröd	1

*Bröd som är sötat med socker eller sirap är sämre inom varje kategori.
Innehållet av salt (natriumklorid) bör ligga under en procent.*

Blodsockerhöjning (GI per vikt mängd bröd)

GlukosIndex = GI x andel upptagbara kolhydrater

	Höjning *	GI	Upptag**	Näring
Kärnrågbröd	20	50	0,4	+
Fullkornsbröd	25	60	0,4	+
Lantbröd	30	60	0,5	
Franskbröd	35	70	0,5	-
Baguetter	40	80	0,5	-

* Blodsockerhöjning för 100 g bröd jämfört med 100 g glukos (druvsocker)

** Av 100 g kärnrågbröd kan alltså 40 g upptas till blodet som glukos

Blodsockerhöjande effekt och näringsinnehåll

Stärkelsen som spjälkas till glukos i matspjälkningskanalen utgör ungefär halva vikt mängden av brödet. Den bildade glukosen tas upp till blodet och höjer då blodets glukoshalt som också kallas blodsockerhalten. Grovt helkornsbröd frigör glukos långsammare och under längre tid än fint bröd och ger därför en lägre blodsockerhöjning. Uppblåst och frasigt bröd spjälkas särskilt snabbt, speciellt om det dessutom är varmt.

Blodsockerhöjningen per vikt mängd är hög för bröd (20-40) även jämfört med andra stärkelserika livsmedel som kokt potatis (10-15). Detta beror främst på att viktandelen upptagbara kolhydrater som omvandlas till glukos är mycket högre för bröd (0,4-0,5) än för kokt potatis (0,2) och andra stärkelserika livsmedel. Bröd orsakar därför betydligt större blodsockersvängningar än vad GI-värdena indikerar. Det är alltså väl motiverat att dra ned på just bröd för att eliminera hälsofarligt stora variationer i blodsockernivåerna.

Näringsaspekterna är ett annat viktigt skäl att välja fullkornsbröd. Bröd bakat på raffinerat vetemjöl från sädeskorn utan dess fröskal och groddar har berövats det mesta av fullkornsbrödets näringsinnehåll. Detta gäller ett stort antal mineraler, vitaminer och antioxidanter. Förlusterna kan inte ersättas genom tillsats av några få vitaminer och mineraler. Fullkornsbröd innehåller också mer av både lösliga och olösliga fibrer med högt hälsovärde.

Pålägg: Ett faktum som vänder upp och ned på tidigare synsätt är att både GI och blodsockerhöjning av vitt bröd dämpas av påbredda fetter, ost och andra pålägg. Vikthållning och blodsockerkontroll kan alltså bli lättare ju fler kalorier man har på smörgåsen därför att efterföljande kolhydratsug minskar.

Från bäst till sämst

Kärnrågbröd: Hela eller klippta sädeskärnor ger en fördröjd passage från magsäcken och en långsammare omvandling av stärkelsen till glukos i övre delen av matspjälkningskanalen. Detta avspeglas av ett lågt GI-värde som sänks ytterligare något för surdegsbröd.

Råg har ett högt innehåll av arabinoxylan och andra lösliga gelbildande fibrer med positiva hälsoeffekter. Råg innehåller också specifika antioxidanter av typen lignaner med två hopkopplade metoxifenolgrupper. Enterolakton och andra metaboliter av dessa tas upp till blodet och har visats ge effekter på bl a östrogenbalansen.

Tyska helkornsbröd är kända under namnet pumpnickel. I GI-vågens spår kommer nu i snabb takt nya kärnrågbröd i Sverige. Det är då lämpligt att först prova bröd med högt innehåll av rågkärnor och rågmjöl som då står först i innehållsförteckningen.

Fullkornsbröd: Fullkornsmjöl mals av hela sädeskorn med fröskal och groddar. Grahamsmjöl är fullkornsmjöl av vete, och för vetebröd blir skillnaden mellan grahamsmjöl och vanligt vitt vetemjöl mycket stor med avseende på innehåll av fibrer, vitaminer och mineraler. För rågbröd används oftast fullkornsmjöl.

Fiberinnehållet i fullkornsbröd håller nere GI och bidrar till en hälsomässigt fördelaktig snabb passage genom matspjälkningskanalens nedre del. Studier av naturfolk visar på att människan är anpassad till ett högt intag av kolhydrater i form av lösliga och olösliga fibrer.

Lantbröd: Mjuka matbröd finns i en mängd varianter med olika beteckningar. Ju lägre andelen rågmjöl och grahamsmjöl är desto sämre är de hälsomässigt. Hälsoriskerna ökar också med ökande deklarerade tillsatser av socker, sirap och salt. En övergång från sötlimpor till osötat bröd är önskvärd och kan förväntas i spåren av dagens sockerdebatt.

Franskbröd och baguetter: Vitt vetebröd är själva symbolen för ett livsmedel med högt glykemiskt index. Luftiga och frasiga baguetter ger särskilt högt GI och är direkt olämpliga för mellanmål. Effekten dämpas om det vita brödet äts tillsammans med fiberrika grönsaker, fett och protein vid måltider.

Vitt bröd kan också ännu mer förrädiskt än socker vara en hälsofara genom sin avsaknad av näringsämnen. Stärkelsen täcker vårt energibehov utan att den ger motsvarande tillskott av vitala näringsämnen.

Hamburgerbröd och korvbröd: På hamburgerrestaurangen kombineras det vita hamburgerbrödet med pommes frites vars potatisstärkelse förvärrar effekten på blodsocker och insulin.

På motsvarande sätt kombineras ofta korvbröd med potatismos som är en annan snabbt blodsockerhöjande form av potatisstärkelse.

Varma baguetter och rostat bröd: Uppvärmning gör en del av brödstärkelsens amylos lättare tillgänglig för spjälkning till glukos och höjer därför GI. Att baka baguetter på plats strax innan de äts är därför olämpligt. Ännu mer hälsofarlig är trenden att värma baguetter direkt innan de äts.

Rostning av vitt bröd både värmer brödet och gör det mer frasigt. Dessa faktorer samverkar till en markant GI-höjning.

Bröd efter person och situation

Trovärdiga rekommendationer måste utgå från att valet av rätt bröd är mer eller mindre kritiskt för olika människor och olika livssituationer. Socialstyrelsens gamla råd att äta sex brödskivor om dagen är därför ohållbara dels för att de inte skiljer mellan olika slags bröd och dels för att de inte skiljer mellan olika slag av brödkonsumenter.

För kraftigt *överviktiga* och för alla som snabbt och bestående vill gå ned i vikt finns anledning att dra ned brödkonsumtionen radikalt och helt sluta med annat än fullkornsbröd. Samma omställning är viktig för alla som ligger i riskzonen för diabetes och för alla lätt överviktiga som av olika skäl är fysiskt inaktiva.

För *normalviktiga* som vill sköta sin hälsa är en successiv övergång från vitt vetebröd till fullkornsbröd och kärnrågbröd en angelägen kostförändring. Detta gäller med hänsyn till såväl blodsocker som näringsintag. Omställningen blir angelägnare ju sämre motionen sköts.

För dem som är *fysiskt högaktiva* via kroppsarbete eller krävande former av motion och idrott är en omställning till fullkornsbröd viktig näringsmässigt. Direkt efter timslånga fysiska aktiviteter kan dock både vitt bröd och andra kolhydrater som snabbt höjer blodsockernivån vara det bästa valet. Det beror på att det då är en hälsomässig fördel att snabbt fylla på de tömda energidepåerna av glykogen i muskler och lever.

Aktionsmöjligheter

Bagerier: Brödmärkning med blodsockerhöjande effekt kan förväntas bli en viktig och efterfrågad kundinformation för bröd som distribueras och säljs i färdiga förpackningar. Märkning kan också bli ett viktigt konkurrensmedel. Bageributiker kan i stället skylta med hälsoinformation för sina fullkornsbröd.

Livsmedelshandeln: En butik eller en stormarknad som vill hälsoprofilera sig kan underlätta för kunderna att välja hälsosamt genom att placera fullkornsbröd avskilt från sötat och vitt bröd. Detta kan förstärkas med tydlig information om skillnader i näringsinnehåll och blodsockerhöjning. För de som gärna vill äta vitt bröd av typ baguetter ibland är det angeläget med information om att det passar bäst som en del av en större måltid och efter krävande fysiska aktiviteter.

Lunchrestauranger: Att normalt erbjuda fullkornsbröd bidrar tydligt till en bra hälsoprofil för en restaurang. Om vitt bröd erbjuds som alternativ kan någon lättasam information om GI, vitaminer och fibrer vara ett stöd för brödvälet. Ibland kan faktiskt vitt bröd vara ett bra alternativ för gäster som varit aktiva före måltiden med krävande kroppsarbete eller motion.

Hamburgerrestauranger och korvkiosker: Här behövs en radikal omställning från vitt bröd till fullkornsbröd. För hälsan helt olämpliga kombinationer som vitt hamburgerbröd + pommes frites och vitt korvbröd + potatismos måste bort.

Sjukhus och äldreboenden: Här är påtvingad eller självvald fysisk inaktivitet vanlig. Fullkornsbröd är då särskilt viktigt och vitt bröd försvarbart bara för dem som har särskilda matspjälkningsproblem.

Skolor: Vitt bröd till barn blir lätt en inkörsport till kolhydratrelaterade problem med övervikt och hälsa. För ansvariga lärare och andra vuxna är det bra att tänka på att brödet kan motsvara hälften så stor mängd socker. Särskilt angeläget är det att hålla vitt bröd borta från mellanmål.

Idrottsarenor: Publiken vid idrottsevenemang är en utsatt grupp för mellanmål med baguetter och korvbröd. Här har arrangörerna möjlighet att göra en insats genom att ställa krav på vad som erbjuds från de försäljare och butiker som släpps in på arenan.

Ekonomiska styrmedel: Om hälsoskatt införs på socker finns en risk att detta felaktigt signalerar att vitt bröd är mindre farligt. Detta måste förhindras genom en kombination av ekonomiska styrmedel, information och insatser av de slag som exemplifieras här.