

VÄLJ POTATIS RÄTT!

Högt glykemiskt index – en het potatis

Många funderar nu kanske på att sluta äta potatis. Man har just läst och hört att potatis har högt glykemiskt index. Och högt glykemiskt index medför ju både övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Potatisbranschen säger säkert att potatis är bra, men den talar ju i eget intresse. Helt klart finns ett brådskande behov av mer nyanserad information så här kommer ett förhoppningsvis lagom lättsmält litet bidrag.

Potatisbetyg

| | |
|--|----------|
| Salladspotatis (kall) | 5 |
| Kokt ekologisk potatis med skal | 5 |
| Kokt skalad potatis | 4 |
| Mikrad potatis med skal | 4 |
| Potatismos (hemlagat) | 3 |
| Uppstekt kokt potatis | 3 |
| Potatismos på pulver | 2 |
| Ugnsbakad potatis | 2 |
| Potatisgratäng | 2 |
| Klyftpotatis | 2 |
| Pommes frites | 2 |
| Potatischips | 1 |

Jämförelsebetygen får gärna fritt användas med angivande av källa!

Blodsockerhöjning (GI per vikt mängd potatis)

Höjning = Glykemiskt index (GI) x andel upptagbara kolhydrater

| Potatisvariant | Höjning | GI | Upptag |
|----------------------------------|-----------|-----------------|------------------|
| Potatissallad | 10 | 50 | 0,2 |
| Kokt potatis | 12 | 60 | 0,2 |
| Mikrad potatis | 15 | 80 | 0,2 |
| Potatismos (pulver) ^a | 20 | 90 | 0,2 |
| Ugnsbakad potatis | 25 | 90 | 0,3 ^c |
| Pommes frites | 25 | 80 ^b | 0,3 ^c |
| Potatischips | 30 | 70 ^b | 0,4 ^c |

a) med två delar vatten; b) innehåller dessutom tillfört fett;
c) upphettning minskar vatteninnehållet och ökar upptaget

Blodsockerhöjning från potatis

Några faktorer är grundläggande för en förståelse av varför olika varianter av potatis medför mycket olika blodsockerhöjning.

Uppvärmning: Uppvärmningen vid tillagningen har en avgörande betydelse för potatisens blodsockerhöjande effekt. Stärkelsen i rå potatis kan vi knappast alls spjälka, men ju mer potatisen upphettas vid tillagningen desto effektivare bryter matspjälkningsenzymerna ned den till glukos som vi tar upp i blodet. Vid stark upphettning ökar dessutom potatisens koncentration av stärkelse genom att vatteninnehållet minskar. Om potatisen får svalna efter uppvärmningen blir stärkelsen efterhand mer resistent mot nedbrytning igen med åtföljande sänkt glykemiskt index.

Finfördelning: Ju mer finfördelad och krispig potatisen är desto snabbare och effektivare frigör vi och tar upp glukos från stärkelsen. Detta medför klart högre GI-värden särskilt för potatismos och potatischips jämfört med hel potatis.

Måltidsmix: Blodsockerhöjningen blir lägre om potatisen intas efter en fiberrik sallad och tillsammans med livsmedel som innehåller fett och protein. Detta beror på att matspjälkningen och sockerupptaget då blir långsammare.

Bra och dåliga potatismål

Att potatisens stärkelse nu fått en central roll i kostdiskussionen måste ses som ett viktigt framsteg. Samtidigt måste även andra hälsomässigt positiva och negativa kemiska ämnen beaktas och miljöaspekter vägas in.

Salladspotatis: Kall kokt potatis i potatissallader ger lägre blodsockerhöjning eftersom avkyllningen gör stärkelsen mer svårspjälkad. En samtidig fiberrik grönsakssallad verkar i samma fördelaktiga riktning.

Kokt potatis: Vanlig kokt potatis har ett relativt högt glykemiskt index (GI), nästan i nivå med det för vanligt bröd. Detta har orsakat tvivel om potatisens lämplighet i kosten. Andelen uppdragbara kolhydrater är dock mindre än hälften jämfört med bröd. Blodsockerhöjningen för kokt potatis hamnar därför på relativt låga värden i nivå med dem för ris och pasta. Dessutom är potatis mer mättande än de flesta andra livsmedel.

Skalpotatis: Oskalad kokt potatis kan ge något lägre blodsockerhöjning och bevarar askorbinsyra och skalnära näringsämnen bättre. Dock kan halterna av såväl bekämpningsmedel som av solanin och andra av potatisens naturliga kemiska försvarsämnen vara högre närmast skalet. Ur miljösynvinkel är det en fördel att välja ekologiskt odlad potatis eller åtminstone bladmögelresistenta sorter som besprutas färre gånger. I ekologisk potatis riskerar man inte heller rester av antigroningsmedel som klorprofam.

Mikrad potatis: Bakning av skalpotatis i mikrovågsugn kan betraktas som ett mellanting mellan kokning och ugnsbakning. Att ta med lite vatten kan minska risken för hög temperatur och ge kokningsliknande betingelser.

Potatismos: Den finfördelade potatisen i pulverbaserat mos har avsevärt högre GI än kokt potatis. Räknat på pulvret blir blodsockerhöjningen mycket stor. Pulvermos med två delar vatten ger nästan dubbelt så hög blodsockerhöjning som kokt potatis och en mer rättvisande jämförelse. Risken är också stor att pulvret är gjort på importerad icke-ekologisk potatis. Hemlagat mos blir som regel mindre finfördelat.

Ugnsbakad potatis: Bakpotatis och potatisgratäng bakad vid uppemot 200°C kan ge dubbelt så hög blodsockerhöjning som kokt potatis. Än värre gratänger baserade på potatismos förekommer i handelns frysdiskar. För klyftpotatis kan minst lika höga temperaturer vara aktuella. Ugnsbakade potatisrätter är därför olämpliga i de flesta sammanhang. Vissa typer av importerad industripotatis kan vara behandlade med antigroningsmedel.

Pommes frites: En typisk friteringstemperatur på 180°C med åtföljande snabbt glukosupptag från stärkelsen medför en liknande stor blodsockerhöjning som ugnsbakad potatis. Till detta kommer extra salt samt flera procent kaloririkt men näringstomt fett. Härdat fett som innehåller transfettsyror används fortfarande för vissa potatisprodukter. På hamburgerrestauranger är fetthinnehållet över tio procent. Pommes frites och pommes strips är alltså något som många barn och vuxna hälsomässigt kan vinna på att byta bort.

Potatischips: Upphetningen vid tillverkningen och den krispiga stora chipsytan medför ett varierande men högt GI trots högt fetthinnehåll. Fettillsatsen kan utgöra en tredjedel av vikten. De flesta äter kanske inte så stor viktmängd chips, men då bör observeras att stärkelseinnehållet är högre och vatteninnehållet lägre än i andra varianter av potatis. För både pommes frites och chips förstärker det omtalade innehållet av akrylamid den negativa hälsoprofilen.

Soffpotatisar och motionärer

Hur strikt man behöver vara med hänsyn till blodsockerhöjande livsmedel som potatis beror mycket på individuella förutsättningar och livsstilsfaktorer.

Viktminskning: Nyckeln till att bli av med insulinstyrd övervikt ligger främst i att undvika snabba blodsockerhöjningar. Den som vill gå ned i vikt bör därför avstå från de flesta potatisvarianter. Undantag kan göras för potatissallad och kokt potatis.

Förebyggande av hälsoproblem: Livsmedel som ger upprepade snabba och stora blodsockersvängningar är också grundorsaken till alla de hälsoproblem som innefattas i vad som kallas det metabola syndromet. Bland problemen märks ogynnsamma blodfettförändringar och ökande insulinresistens som leder fram till övervikt, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Problemen kan grundläggas redan i unga år. Även de som är normalviktiga har alltså skäl att undvika snabbt blodsockerhöjande potatisvarianter.

Fysisk aktivitet: Den i arbetet eller på fritiden fysiskt aktive är mindre utsatt för risker med blodsockerhöjande kolhydrater. Efter timslånga fysiska aktiviteter är det tvärtom en fördel att snabbt fylla på de tömda energidepåerna av glykogen med hjälp av kolhydrater med högt GI. Då kan också potatismos och bakade potatisar vara försvarbara.

Aktionsmöjligheter

Olika styrmedel för att komma tillrätta med kostrelaterade hälsoproblem som fetma, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes diskuteras nu intensivt. Intresset har med rätta fokuserats på söta drycker och sockertillsatser i livsmedel. Potatis är vid sidan av bröd ett stärkelseinnehållande livsmedel av likartad men inte lika lättförstådd betydelse. Detta gör det angeläget att visa på att det finns stora och delvis omvälvande förändringsmöjligheter i positiv riktning.

Livsmedelshandeln: Livsmedelskedjor som COOP, ICA och Hemköp har sedan länge profilerat sig med miljöinsatser och ekologiska livsmedel. Nu är det läge att följa upp med hälsoprofilering av själva livsmedelsutbudet. Satsningar på både miljömässigt och hälsomässigt bra potatisvarianter behövs. För potatismos, bakpotatis, klyftpotatis, pommes frites och potatischips behövs information om hälsoriskerna. Märkning av livsmedlen med blodsockerhöjande effekt kan vara ett viktigt steg i rätt riktning.

Lunchrestauranger och storkök: Här är det angeläget att dra ned på potatismos och potatisgratäng och prioritera kokt potatis och salladspotatis. Skolor och sjukhus har starka skäl att gå i spetsen. Golfrestauranger och lunchställen för människor med fysiskt krävande arbeten har däremot anledning att erbjuda även potatisrätter med högt GI.

Dietister och kockar: Dessa yrkeskategorier har nyckelpositioner när det gäller att åstadkomma kostförändringar. Information om hälsoaspekter på potatis i olika former blir särskilt viktig om dietister och kockar tar den till sig.

Hamburgerrestauranger: Här skulle det vara ett stort framsteg att byta ut pommes frites mot salladspotatis. Det är också angeläget att byta det vita hamburgerbrödet mot fullkornsbröd. Möjligheterna är kanske goda eftersom McDonalds försökt miljöprofilera sig och då rimligen också kan hälsoprofilera sig. Ett bra motiv är naturligtvis att kunna behålla både barn och alltmer hälsomedvetna vuxna som kunder.

Ekonomiska styrmedel: Skatt på ohälsosam skräpmat är en möjlighet som nu diskuteras alltmer med stöd av bl a WHO. Inte bara potatischips och pommes frites utan också bakpotatis, klyftpotatis och potatismos är då kandidater.

Positiva föredömen: En genomtänkt hälsoprofilering av potatisutbudet från enskilda restauranger och storkök kan visa vägen. Detsamma gäller information och förändrat varusortiment från föregångare inom handeln. Mycket viktigt är också att välkända personer går i spetsen som föredömen när det gäller kostförändringar.

Pasta, ris, majs och baljväxter

Stor skillnad mellan olika varianter

Vid sidan av bröd och potatis är pasta, ris, majs och även baljväxter stärkelsrika komponenter i den svenska kosten. Jämfört med potatis har andelen av pasta och ris ökat under senare år, särskilt bland ungdomar.

Stärkelsens kemiska struktur och tillgänglighet för spjälkning till glukos varierar mellan olika livsmedel men många likheter finns. Uppvärmning, krispighet och finfördelning underlättar genomgående spjälkningen. Omvänt bromsas däremot glukosfrisättning av en kompakt struktur och av resistent stärkelse i kalla rätter. Samtidigt intag av andra måltidskomponenter fördröjer tömning av magsäcken och planar därmed ut blodsockerhöjningen.

Jämförande betyg

| | |
|------------------------------|----------|
| Ärtor och bönor | 5 |
| Kokta ärtor och bönor | 4 |
| Salladsmajs | 4 |
| Salladspasta | 4 |
| Råris | 3 |
| Ris (parboiled) | 3 |
| Pasta | 3 |
| Klibbigt ris | 2 |
| Snabbpasta | 2 |
| Riskakor | 2 |

Näringsmässigt är fullkornsvarianter av ris och pasta genomgående att föredra.

Pasta

Kalla pastasallader har blivit allt vanligare särskilt för luncher och torde vara de bästa varianterna med hänsyn till blodsockersvängningar. Stärkelsen i kall pasta är mer resistent och har därför lägre GI.

Pasta bör inte kokas längre än att den ger ordentligt tuggmotstånd. Sådan pasta (al dente) har relativt låga GI-värden. Snabbmakaroner och annan snabbpasta får lätt höga GI-värden och är olämpliga val utom direkt efter långvarig hög fysisk aktivitet.

De flesta former av pasta har mer kompakt struktur än kokt potatis men mättar inte lika snabbt. Inom sporten används pasta ofta för glykogenuppladdning. Det innebär inte att det är bra för överviktiga och fysiskt mer inaktiva människor att äta pasta var och varannan dag.

Ris

Det är lätt att förstå att fullkornsrис och råris tillhör de bättre risvarianterna på grund av högre näringsinnehåll från fröskalén. Parboiled är en beteckning för skalat vitt ris som genom förbehandling har kvar en hög andel av fröskaléns näringsämnen. Detta ris har också jämförelsevis lågt GI och är en hälsomässigt försvarbar och nu vanlig form av vitt ris.

Klibbigt ris, basmatiris, långkornigt ris och jasminris är risvarianter med högre GI än parboiled ris. Snabbris ger ofta särskilt högt GI och bör normalt undvikas. Även rundkornigt skalat grötris ger högt GI, och risgrynsgröt är ingen lämplig frukosträtt. Riskakor och rispuffar är porösa lättspjälkade former av risstärkelse som kan ha mycket högt GI och ger oönskade blodsockersvängningar särskilt som mellanmål.

Majs

Kall majs i lunchsallader ger den kanske bästa formen av majsstärkelse och har blivit allt vanligare. Majs ger också den gula antioxidanten zeaxantin och ett mer tveksamt tillskott av omega-6-fettsyror från majsoljan. Värmda och finfördelade former av majs har ofta mycket högre GI och väljs lämpligen bort till vardags.

Baljväxter

Ärtor och bönor innehåller utöver stärkelse även mycket hälsomässigt värdefullt protein samt viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Ärtor och bönor i sallader har också fördelaktigt låga GI-värden. De ger därför stärkelse i en form som är hälsomässigt bra. Kokta ärtor och bönor får högre GI och kokningen kan medföra förluster av vissa näringsämnen.