

Biokemi och blodsocker

[Kolhydrater - GI, biokemi, kost, hälsa](#)

[Kost mot diabetes och fetma](#)

[Glukossirap och glukos](#)

[Sukralos och sötningsmedel](#)

Dåliga och bra val

[Fetma från USA](#)

[Läsk - med socker](#)

[Välj bröd rätt!](#)

[Välj potatis rätt!](#)

[Lunch för hälsa och miljö](#)

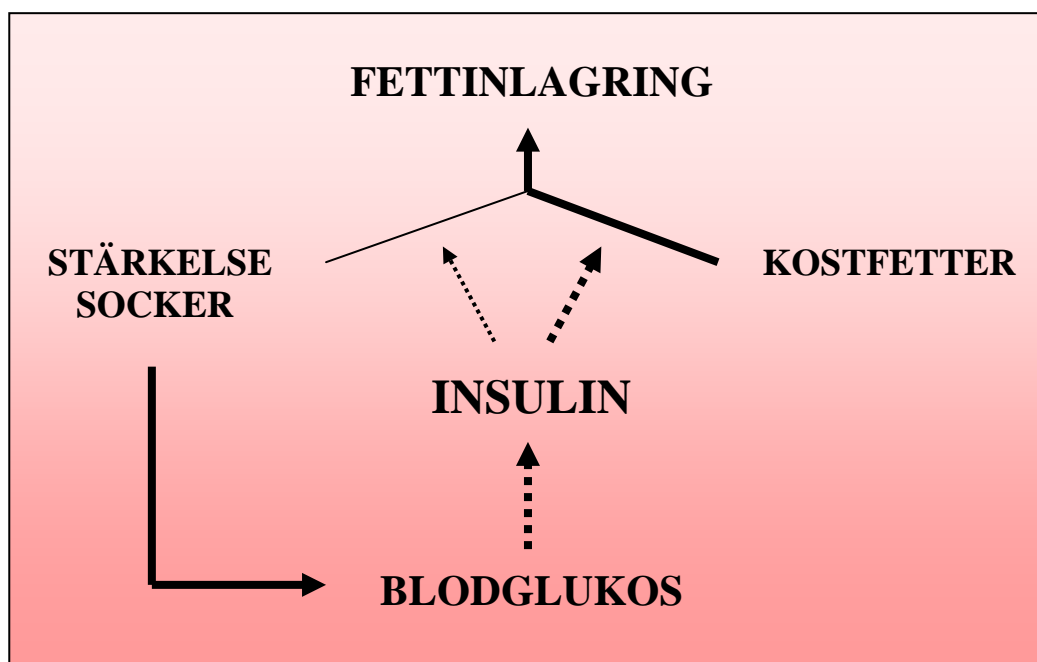
KOLHYDRATER

Guide för Kost och Hälsa

Göran Petersson, Kemi- och Bioteknik, Chalmers

Rapporter för Cancer- och Allergifonden som e-bok 2011
får fritt spridas och användas för information och utbildning

Parallella e-böcker: [Antioxidanter](#) och [Fetter](#)



Biokemi och blodsocker

Kolhydrater: Denna basrapport ger en översikt av biokemiska aspekter på kostens kolhydrater i form av socker och stärkelse. Betydelsen av blodglukos och insulin belyses. Relaterat till samma vikt av olika livsmedel ger GI ett bra mått på blodsockerhöjning och en ledstjärna för val av livsmedel.

Diabetes och fetma: Principerna för hur lågkolhydratkost motverkar diabetes och fetma beskrivs här. Ju längre hälsoproblemen har utvecklats desto striktare kostomställning behövs. Ospecifika kalori restriktioner leder fel vilket medfört skarpa protester från oberoende experter mot officiella kostråd.

Glukossirap: Glukos i form av sirap framställs från stärkelse av majs och vete. Glukossirap har ersatt vanligt socker särskilt i många billiga produkter och ger större blodsockerhöjning. Den som inte redan valt bort sockersnask har skäl att läsa innehållsförteckningar för glass, choklad, påsgodis och lösodis.

Sötningsmedel: Syntetiska sötningsmedel ger en stark sötma som kan bidra till ett hälsofarligt högt sötsug. Sukralos är ett klorinnehållande sötningsmedel som ifrågasatts även av direkta hälso- och miljöskäl. Efter skarp kritik byttes sukralos bort i Sverige av de stora användarna Coca-Cola och Procordia.

GI – per vikt mängd

GI (per vikt mängd) = GI (glykemiskt index; per 50 g kolhydrater) x andel kolhydrater

<i>Livsmedel</i>	<i>GI (per vikt) =</i>		<i>GI (glyk. ind.) x andel kolh.</i>	
Glukos (druvsocker)	100	Högt	100	1,0
Socker (sackaros)	70	Högt	70	1,0
Fruktos (fruktsocker)	20		20	1,0
Vitt bröd	35	Högt	70	0,5
Fullkornsbröd	25	Högt	60	0,4
Potatis, kokt	12		60	0,2
Potatis, ugnsbakad	25	Högt	90	0,3
Pommes frites	25	Högt	80	0,3
Gröna ärtor	4	Lågt	40	0,1
Morötter, råa	3	Lågt	40	0,1
Äpplen	4	Lågt	40	0,1

Dåliga och bra val

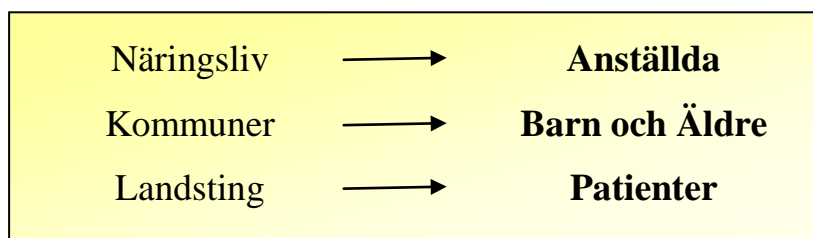
Fetma från USA: Problemen med diabetes och fetma är ännu värre i USA än i Sverige. Orsakerna i form av farlig kost tenderar att sprida sig hit. Rapporten ger några avskräckande exempel på snabba kolhydrater från typiskt amerikanska produkter som Coca-Cola, cornflakes, muffins och McDonalds.

Läsk: I de flesta fall är läsk riktigt dåligt för blodsocker, diabetes och övervikt. Att ersätta söta drycker med vatten är ett stort och relativt enkelt hälsoklipp.

Bröd: Bra val av bröd är viktigt på grund av stor konsumtion, högt innehåll av stärkelse och stora skillnader i GI och näring. Fullkornsbröd med lågt GI saknas alltför ofta både i handeln, i lunchrestaurangen och hemma på köksbordet.

Potatis: Upphettade, finfördelade och fettindränkta dåliga varianter av potatis med högt GI har ökat på ett för folkhälsan destruktivt sätt. Kokt potatis och kall salladspotatis är bättre alternativ.

Lunchen: För att betona helheten har en jämförelse mellan lunchrestauranger tagits med som uppföljning. Borttagning av söta drycker och en neddragning av bröd, potatis, ris och pasta med onödigt högt GI är viktiga kolhydratmål.



Råd och rådgivare

Näringsliv: Företag kan göra stora vinster på bättre hälsa för anställda i form av bättre prestationer och lägre sjuktal. Hälsoplanerad kost vid personalluncher och konferenser kan visa vägen. Kostens tydliga kopplingar särskilt till diabetes och övervikt kan ge motivation för alla.

Barn och äldre: Kommunerna har ansvar för och alla möjligheter att förbättra kosten i skolor och äldreboenden och för många funktionsnedsatta och äldre via hemtjänsten. Dessa grupper har små möjligheter att själva påverka och måste ha rätt att få en kost som förebygger övervikt, diabetes och annan ohälsa.

Hälsa- och sjukvård: De som redan drabbats av övervikt, högt blodsocker och diabetes behöver ställa om sin kost mer radikalt än andra. Det är då avgörande att läkare, vårdcentraler och hälsorådgivare kan ge och ger skarpa kostråd som hjälper effektivt. Att hänvisa till överspelade allmänna riktlinjer som nyckelhål och tallriksmodell blir oansvarigt. Bra inspiratörer är ledande hälsobloggar som [kostdoktorn](#) och [kolhydrater i fokus](#).

Bantning: Seriös rådgivning om viktnedgång bygger numera på neddragning av sötsug och snabba kolhydrater. Ofta presenteras tyvärr varianter som mest går ut på att sälja tidningar, hälsotidskrifter, tillskott eller kurser. Ospecifik kalorijakt på fett ligger typiskt bakom jobbantning men förekommer fortfarande.

Oberoende och intressestyrda råd: Den breda informationen om kost och GI i bokform och på nätet har varierande kvalitet men är automatiskt inriktad på det viktiga huvudspåret att dra ned på snabba kolhydrater. De globala intressenterna bakom söta drycker, socker och livsmedel med lättspjälkad stärkelse ligger via sina produkter och sin marknadsföring bakom folkhälsohoten från diabetes och fetma. Forskare, handel och myndigheter balanserar mellan olika intressenter och ger därför sällan konkreta råd som siktar till enbart bättre hälsa. Osedvanligt [skarp kritik](#) har riktats särskilt mot officiella kostråd för diabetiker.