

Sötade drycker

Sötad fil

Glass

Pizza

Korvbröd

Pommes frites

Kaffebröd

Sockerkakor

Söt choklad

KOSTRÅD 2011 mot ÖVERVIKT

**Välj bort snabba kolhydrater
särskilt i kombination med fett**

Projekt för Cancer- och Allergifonden 2011

Råden utgår från rapportserierna [Kolhydrater](#) och [Fetter](#)
De anknyter till [Kostråd 2011 mot diabetes](#)

Högt blodsocker lagrar in fett

Här följer korta kommentarer till de nio fetmahoten på förstasidan. De angivna produkterna varnar även för närbesläktade farligheter. Mer sällan och mindre mängd kan vara bra delmål.

Söta drycker: Coca-Cola, läsk och saft höjer snabbt nivåerna av blodsocker och insulin. Måltidens kostfetter inlagras då i fettceller i stället för att förbrännas och ge energi. Att byta till vatten gör stor skillnad.

Sötad fil: Tillsatt socker i fil och yoghurt har blivit förfärande vanligt och startar kroppens fettinlagring redan till frukost. Lyckligtvis finns osötade produkter utan sockertillsats.

Glass: Många varianter av glass är liksom vissa desserter skräckexempel på hur mycket socker kan kombineras med mycket fett. Glass som mellanmål är värst.
Rapport: [Glass och fetma](#)

Pizza: Energiinnehållet i pizza är typiskt ungefär lika stort i brödet som i fett. Vid bakning upphettas pizzan, blodsockret höjs av brödet, och fett kan lagras in som kroppsfett. Jämförbara pajer innehåller dessutom ofta socker.

Korvbröd: Korv och hamburgare säljs ofta tillsammans med ett vitt bröd med högt GI. Detta bidrar effektivt till kulmagen, särskilt då det också kombineras med potatismos och ketchup.

Pommes frites: Fettindränkt potatis av typ pommes frites och chips ger liksom potatisgratäng just den fetmafarliga kombinationen av snabb stärkelse och fett. Upphettningen av pommes frites och frasigheten för chips förvärrar.

Kaffebröd: Vetebröd och allt större kakor är viktökande söta och feta frestelser på kafferasten. Den extra blodsockertoppen gör det särskilt viktigt att minska på kanelbullar och spola värstingar som wienerbröd, mazariner och kokosbullar.

Sockerkakor: Som namnet avslöjar innehåller sockerkakan socker men den ger också snabb stärkelse och fett. Muffins, tårter och bakelser från konditorier har en liknande mix av socker, stärkelse och fett.

Söt choklad: Choklad innehåller oftast mest socker men också chokladfett. För kexchoklad tillkommer lättspjälkad stärkelse. Glukossirap i mjukt chokladsnask förvärrar.

Läsk; Saft; Cola	----	----	----
Sötad Fil och Yoghurt	----	----	----
Glass; Söt dessert	----	----	----
Pizza; Söta pajer	----	----	----
Korvbröd; Hamburgerbröd	----	----	----
Pommes; Chips; Potatismos	----	----	----
Kaffebröd; Stora fikakakor	----	----	----
Muffins; Munkar; Tårta	----	----	----
Choklad – kakor; bars; kex	----	----	----

Ange ungefärligt antal gånger per vecka och summera för varje person i en kolumn
Räkna även liknande produkter med liknande sammansättning

0-10: Liten risk

10-20: Viss risk – ta bort någon ovana

20-30: Betydande risk – ta bort flera dåliga vanor

Över 30: Stor risk för hälsofarlig fetma – ändra livsstil

Riskindex för ökande fettinlagring

Tabellen ovan ansluter till kostråden. Den kan ge stöd för att få upp ögonen för egna och närståendes risk för ökad fettinlagring med ökande vikt. Den kan också individuellt visa vilka dåliga vanor som är särskilt viktiga att ändra på.

Insulin och fetma: Svårbemästrad hormonstyrd övervikt är oftast en följd av insulinresistens med onormalt höga insulinnivåer. Detta tillstånd orsakas av en längre tids överintag av socker och andra snabba kolhydrater. Insulinresistens kan efterhand utvecklas till diabetes 2. Av dessa skäl är blodsockersänkande kostråd mot diabetes effektiva även mot fetma.

Rapport: [Kostråd 2011 mot diabetes](#)

Radikalare råd för redan överviktiga: Den som redan drabbats av övervikt och fetma behöver ställa om till en mer långtgående lågkolhydratkost. Ledande hälsosajter som *Kostdoktor* och *Kolhydrater i Fokus* kan då ge stöd.

Rapport: [Kost mot diabetes och fetma](#)

Kostråd i perspektiv

Många mer eller mindre kontroversiella metoder för viktminskning har fått stor uppmärksamhet och kommenteras här kort i relation till kostråden.

GI-Kost: Begreppet GI är egentligen ett mått på hur mycket ett livsmedel höjer nivån av blodsocker. Att undvika socker och andra kolhydrater med högt GI ligger därför i linje med de givna kostråden. Däremot sänker fett GI som alltså inte varnar för den särskilt fettinlagrande kombinationen av snabba kolhydrater och fett.

Rapport: [Kolhydrater och GI](#)

Lågkolhydratkost och LCHF: En mer långtgående minskning på kolhydrater även med lägre GI behövs typiskt för att från övervikt återfå normalvikt. Man talar då om lågkolhydratkost, LC. Farliga kolhydrater ersätts naturligt med mer fett som energikälla. Den alternativa beteckningen LCHF (Low Carb - High Fat) kan missförstås eftersom den inte tydligt anger att det primära är borttagning av olämpliga kolhydrater.

Fettbränning: Detta populära begrepp syftar på olika sätt att förbränna fett i fettcellerna. Syftet är då oftast viktnedgång. Grunden är att hålla nere intaget av snabba kolhydrater, halten av blodsocker och därmed halten av insulin som ökar fettinlagring och motverkar fettförbränning. Andra tips för ökad fettförbränning ger oftast högst marginella effekter.

Motion: Bättre hälsa främjas allmänt av lagom motion, men snabba kolhydrater medför ofta insulinstyrd övervikt trots motion. Många tror felaktigt att motion effektivt kan ta bort övervikt. Grunden för att återfå normal vikt är en kost utan snabba kolhydrater som lagrar in fett.

Kalorijakt: Många tror fortfarande att övervikt effektivt motverkas genom att man försöker äta mindre. Nästan alla förlorar snabbt mot hungern och hamnar i jobbantning med förvärrade problem. Metoder baserade på kaloriräkning är försvarbara endast som komplement till neddragning av snabba kolhydrater.

Nyckelhålet: För den officiella märkningen av livsmedel med ett nyckelhål har främst ställts krav på lågt fettinnehåll. Detta motsvaras ofta av ett högre innehåll av snabba kolhydrater. Många fristående specialister anser därför att märkningen har varit en hälsokatastrof med hänsyn till diabetes och fetma.



Sjukhuscafé, 2011
Länssjukhuset Ryhov
Landstinget, Jönköping

[Bättre lunch](#)

Systemfel och motåtgärder

Uppemot halva den vuxna svenska befolkningen är nu överviktig samtidigt som barnfetma ligger på en historiskt hög nivå. Detta skadar alla berördas hälsa och alltmer även hela samhället. Kunskap om orsakerna till problemen är avgörande för effektiva strategier mot dem.

Biokemi: Ett grundproblem är att biokemin bakom fettinlagring är dåligt känd trots att den klart kan sammanfattas i några få meningar. Socker och lättspjälkad stärkelse höjer halten av blodglukos som i sin tur ökar utsöndringen av insulin. Insulin ökar på flera sätt inlagringen av fett i fettceller. Fettet kommer främst från kostfetter och i mindre grad från kolhydrater som kan omvandlas till fett. Fettinlagring orsakas alltså av att snabba kolhydrater kombineras med kostfetter.

Föråldrade kostråd: Kostråd som tallriksmodellen och nyckelhålet kom tidigt utan hänsyn till kolhydraternas huvudroll för övervikt. De har använts parallellt med utvecklingen av fetmaepidemin. Dietister, vårdcentraler och myndigheter har blivit låsta till föråldrade vilseledande råd med tragiska konsekvenser.

Dolt socker: Socker i söta drycker och livsmedel har kunnat öka mer ohämmat genom att det inte syns. Om motsvarande sockermängd syntes som sockerbitar skulle säkert de flesta protestera i stället för att fastna i smygande beroende av socker. Ökad andel glukossirap jämfört med vanligt socker har förvärrat läget.

Värre stärkelse: Många har inte klart för sig att lättspjälkad stärkelse medför fettinlagring via samma mekanismer som socker. Utbudet av livsmedel med snabb stärkelse har ökat dramatiskt. Upphettnings, finfördelning, fluffighet och frasighet snabbar på frigörandet av glukos vid matspjälkning. Dåliga exempel är varma baguetter, rostade bröd, cornflakes, pommes frites och potatismos.



Måltid på McDonalds:

Läsk

Pommes frites

Hamburgerbröd

[Fetma från USA](#)

Intressenter och aktörer

Media: Kroppsvikt intresserar många både av hälsoskäl och av utseendeskäl. Hälsotidskrifter, kvällstidningar och andra media ger därför stort utrymme åt och lever delvis på frågan. Seriösa inslag informerar om kolhydrater och lågt GI. Samtidigt är försäljningen beroende av ständigt nya råd om vikttnedgång som ofta blir oseriösa och döljer det viktiga huvudspåret.

Marknaden: Med fri marknad och fritt val som försvar överöses konsumenten med lönsamma fettinlagrande produkter. Motkrafterna till marknadsföring och reklam är svaga. Många dåliga produkter är relativt billiga. Lågutbildade och invandrare är mest försvarslösa och drabbas värst så att övervikt också blivit en klassfråga. Som motmedel erbjuds bantningspreparat och fetmaoperationer.

Forskning: Livsmedelsforskning sker i hög grad i samverkan med och baserad på ekonomiskt stöd från livsmedelsbranschen. Forskare har då svårt att tydligt avråda från hälsomässigt olämpliga livsmedel. Ökade krav på industrikopplad forskning särskilt inom EU förstärker dessa problem.

Politik och näringsliv: I förhållande till överviktens betydelse för hälsa, liv och död har politiker hittills varit märkligt passiva. Kontrasten mot nollvisionerna på andra områden av mindre betydelse är slående. Beskattning och varningstexter som för tobak är möjliga strategier. En mer positiv drivkraft kan bli näringslivets intresse av vitala anställda med låg sjukfrånvaro. Klart är att vetenskapligt väl underbyggda, oberoende och lättillgängliga kostråd behövs av många skäl.