

NÖTKÖTT	FLÄSKKÖTT
FULLKORN	POTATIS
VETEMJÖL	POMMES

KÖTT - POTATIS - BRÖD

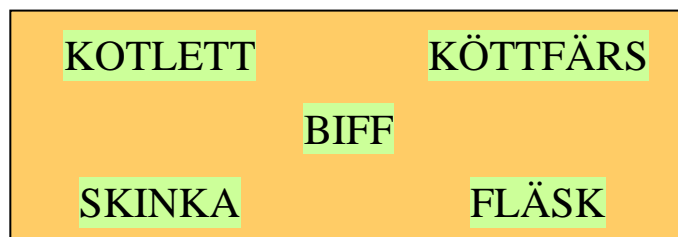
Val av bättre kost för hälsa

Nötkött och fläskkött har en för människan närmast idealisk sammansättning av aminosyror och fettsyror från ett högt innehåll av protein och fett. Både bröd och potatis med mycket stärkelse ifrågasätts däremot när det står klart att [kolhydrater](#) ligger bakom kostkatastroferna med [fetma](#) och [diabetes](#).

För potatis bidrar finfördelade, ugnsupphettade och friterade moderna varianter med högt GI mest till dessa problem. Än värre effekter medför bröd och andra produkter gjorda av näringsfattigt vetemjöl med dess lättspjälkade stärkelse. Kokt potatis och grovt rågbröd är mindre dåliga traditionella val.

Uppföljning av rapporter för Cancer- och Allergifonden

Chalmers verkar för hållbar hälsa



Protein och fett från kött

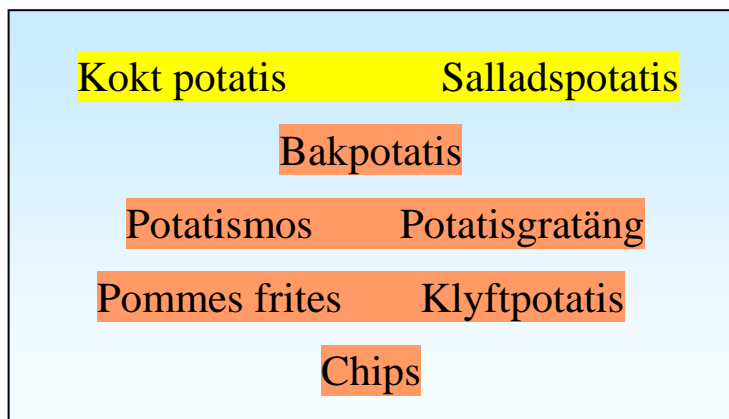
Animaliska livsmedel från lantbrukets däggdjur innehåller samma aminosyror och fettsyror som vi själva är uppbyggda av. Mängdproportionerna är dessutom likartade. Det blir då logiskt att nötkött, lammkött och fläskkött är hälsoriktiga livsmedel. Även kyckling har liknande protein och fett. I en tidigare rapport har olika [kostfetter](#) jämförts och även [fisk](#) har granskats på liknande sätt.

Ekologi: Evolutionärt är människan anpassad till animalisk kost sedan långt före jordbrukssamhället. Växter som inte kan fly har starkare kemiskt försvar än djur mot hotande konsumenter. Risken för mer eller mindre toxiska ämnen och för en näringsmässig obalans är därför större för vegetabiliska än animaliska livsmedel. Upphettningsmetoder som kokning och stekning ger skydd mot mikroorganismer.

Bäst protein: Animaliskt protein ger de ca 20-talet aminosyror som människan behöver i idealiska proportioner. Behovet kan täckas även med vegetabilisk kost men då behövs lämpliga kombinationer av protein från exempelvis ärtväxter och sädeslag.

Kostfetter: Fettsyror karakteriseras av antal kolatomer och dubbelbindningar. Animaliskt fett från lantbrukets däggdjur domineras av de biokemiskt säkra mättade fettsyrorna C16:0 och C18:0 tillsammans med den omättade fettsyran C16:1 som toppar klart särskilt i fläsk. Dessa fettsyror ger idealisk energi utan farliga blodsockertoppar från snabba kolhydrater. Fläsk och fläskkött erbjuder normalt mer fett än nötkött och kyckling.

Mättat och omättat fett: Två vanliga myter är att animaliskt fett är mättat och att mättat fett är farligt. I själva verket innehåller fett från kött och fläsk ca 40 % av den omättade oljesyran C18:1 känd från olivolja. Denna fettsyra är nästan lika stabil och biokemiskt säker som de mättade fettsyrorna. Mer reaktiv och riskabel fleromättad linolsyra, C18:2, av typ omega-6 finns främst i fröfetter.



Potatis i nya farliga former

Potatis har under århundraden varit ett baslivsmedel som till och med räddat Sverige från hungersnöd. I nya moderna upphettade, finfördelade och friterade former har i stället potatis blivit ett hälsohot. Rapporten [Välj potatis rätt](#) satte tidiga betyg på olika varianter av potatis.

Stärkelse: Utöver vatten består potatisen främst av kolhydrater som stärkelse i form av amylos och amylopektin. Stärkelsens sockerkedjor spaltas enzymatiskt till glukos som tas upp till blod och då kallas blodsocker. Amylos blir mindre kristallin och mer lättspjälkad vid upphettning. Potatisstärkelse i form av pulver eller chips spjälkas också snabbare.

Bra och dålig potatis: Traditionell kokt potatis värms upp till 100 °C. Den ger energi och bra mättnad med måttlig blodsockerhöjning. Kall salladspotatis har mer resistent stärkelse och får ännu lägre GI. Bakpotatis och klyftpotatis som upphettas till ca 200 °C i ugn medför snabbare blodsockerhöjning och tillhör de snabba kolhydrater som ligger bakom de högaktuella problemen med diabetes och övervikt.

Het och fet potatis: För fettinlagring och bukfetma är snabba kolhydrater i kombination med fett värst. Riktigt dåliga potatisvarianter blir fett finfördelat potatismos och potatisgratäng liksom fettindränkt pommes frites. Än värre är kanske chips men där blir mängderna oftast mindre. Det är knappast märkligt om svenskar blir fetare nu än tidigare av potatis.

Rågbröd	Surdegsbröd
Fullkornsbröd	Fullkornspasta
Vetebröd	Snabbpasta
Kaffebröd	Sockerkakor

Bröd i nya farliga former

Bröd har ännu mycket längre än potatis utgjort ett baslivsmedel med avgörande betydelse för människors liv. Under senare decennier har alltmer raffinerat mjöl använts för allt fler nya och hälsomässigt sämre produkter. Enkla [brödbetyg](#) har satts tidigare.

Vetemjöl som stärkelse: Frökärnan från sädeslag och särskilt från vete består främst av lättspjälkad stärkelse. Raffinerat vetemjöl utgörs av sådan stärkelse och används i stora mängder för vetebröd och andra livsmedel. Vetemjöl svarar mängdmässigt för en huvuddel av de farligt snabba kolhydraterna bakom dagens diabetes och fetma.





Fullkorn: Traditionellt har hela sädeskornet inklusive grodd och fröskal använts för bröd. Detta ger ett mycket högre näringsinnehåll av vitaminer, mineraler och antioxidanter. Samtidigt blir fullkorn mindre lättspjälkat med lägre blodsocker och lägre GI som följd. Rågmjöl har ett allsidigare och bättre näringsinnehåll än vetemjöl. Rågbröd av surdeg och med hela kärnor får klart grönt hälsomässigt men är vanligare i Danmark och Tyskland än i Sverige.

Dåliga nyheter: Baguetter, hamburgerbröd och korvbröd har ökat användning av dåligt vitt vetebröd. Uppvärmning, fluffighet och frasighet snabbar typiskt upp matspjälkningen och ökar GI. Konditoriprodukter baseras i hög grad på vetemjöl och har på kort tid blivit allt större. Fett kaffebröd och feta kakor är vanliga och värst blir det när de även innehåller mycket socker.

Pasta och Ris: Pasta görs ofta på proteinrikt durumvete, är relativt kompakt om den kokas lätt och har då typiskt lägre GI än vetebröd. Paralleller finns mellan pasta och bröd och mellan ris och vete med avseende på såväl näring som GI. För olika varianter av både ris och svenska sädeslag sammanfaller oftast högt näringsinnehåll med lågt GI.







Kött, Potatis, Bröd och Hälsa

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

- grön*  **Nötkött (oxkött - kalvkött)**
Mycket protein och nästan inga kolhydrater
Protein med idealisk mix av aminosyror
Lågt innehåll av naturliga toxiska ämnen
Liknar kött människan ätit sedan stenåldern
- grön*  **Fläskkött (griskött - fläsk - skinka)**
Fett med säkra mättade och omättade fettsyror
Protein med idealisk mix av aminosyror
Hög andel fett med högt energiinnehåll
Bra val för lågkolhydratkost
- gul*  **Potatis (kokt potatis - salladspotatis)**
Kolhydrater i form av stärkelse
Lägre GI än ugnsupphettad potatis
Lägre GI än potatismos på pulver
Mindre fettinlagrande än pommes frites
Ändå dåligt val för överviktiga och diabetiker
- röd*  **Potatis (bakad - mos - gratäng - pommes - chips och potatispulver - potatismjöl - potatisstärkelse)**
Upphetning i ugn och vid fritering höjer GI
Finfördelning snabbar upp matspjälkning och höjer GI
Het och fet potatis ökar effektivt fettinlagring
Att välja bort förebygger övervikt och diabetes
Mycket dåliga val för överviktiga och diabetiker
Källa: [Välj potatis rätt](#)







Kött, Potatis, Bröd och Hälsa

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

- grön*  **Kärnrågbröd (fullkornsrågmjöl - rågkärnor)**
 Fullkorn maximerar näring och sänker GI
 Råg ger bättre fibrer och antioxidanter än vete
 Hela korn och surdeg minimerar GI
 Danskt och tyskt rågbröd bra förebilder
- gul*  **Fullkorn (fullkornsmjöl - grahamsmjöl - rågmjöl)**
 Mycket näring kvar från fröskal och groddar
 Fullkorn av vete kallas grahamsmjöl
 Lägre GI efter bakning än för vanligt vetemjöl
 Källa: [Välj bröd rätt](#)
- röd*  **Vetemjöl (siktat vetemjöl - vetestärkelse)**
 Ger bröd med lågt näringsinnehåll och högt GI
 Varmt, poröst och krispigt vetebröd har högre GI
 Vetebröd och vetekakor med fett förvärrar fettinlagring
 Värstingar innehåller både vetebröd, fett och socker
 Betyder mest tidigt och minst sent i innehållslistan
- gul*  **Knäckebröd**
 Mycket fibrer men också relativt högt GI
 Fullkornsråg bättre än fullkornsvete
- gul*  **Pasta (fullkorn - durumvete)**
 Mer näring och lägre GI jämfört med snabbpasta.
 Lättkokt med kompakt konsistens håller nere GI
 Durumvete ger mer protein och något lägre GI än vete.
- röd*  **Snabbpasta**
 Näringsfattig lättspjälkad vetestärkelse och ofta högt GI
 Överkokning och lös konsistens medför ännu högre GI

Kött, Potatis, Bröd och Hälsa

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

- gul*  **Ris (råris - fullkorn - parboiled)**
 Mer näring och lägre GI jämfört med vitt polerat ris
 Förkokt ris (parboiled) håller kvar fröhinnans näring
- röd*  **Ris (vitt - polerat - puffat)**
 Näringsfattig lättspjälkad stärkelse och högt GI
 Ger lätt viktökning i kombination med matfetter
 Puffat ris är poröst och har därför mycket högt GI
 Riskakor är gjorda på puffat ris - men ofta råris
- gul*  **Havregryn**
 Mycket av biokemiskt hälsoriktiga fibrer
 Ångpreparerade bra till frukostfilen
 Ju längre kokning desto högre GI
 Missbrukas ofta till söta och feta kakor
- röd*  **Cornflakes (popcorn - majsstärkelse - majs mjöl)**
 Stärkelse i lättspjälkade varianter som höjer GI
 Tunna och frasiga medför mycket högt GI
 Cornflakes lagrar in mer fett från frukostfilen
 Illa med de flesta frasiga flingor typ Kellogs
- röd*  **Stärkelse (modifierad stärkelse)**
 Vanlig stärkelse (vete, majs, potatis, ris) billig tillsats
 Onödigt mycket i mat höjer GI onödigt mycket
 Kemiskt modifierad stärkelse onaturlig ingrediens
- gul*  **Russin**
 Tveksam tillsats i frukostflingor och bakverk
 Mer än 60 % av vikten kan utgöras av socker
 Hälften är typiskt druvsocker med maximalt GI
 Kan delvis ha kvar antioxidanter från vindruvor