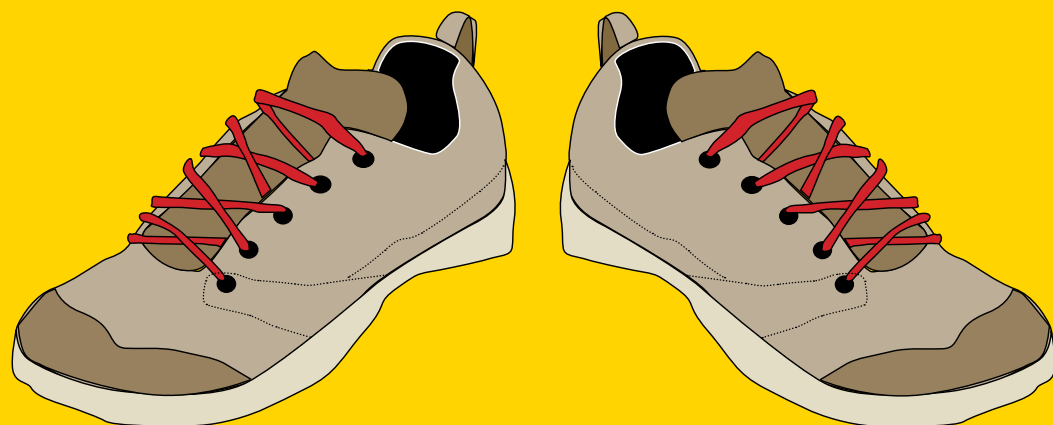
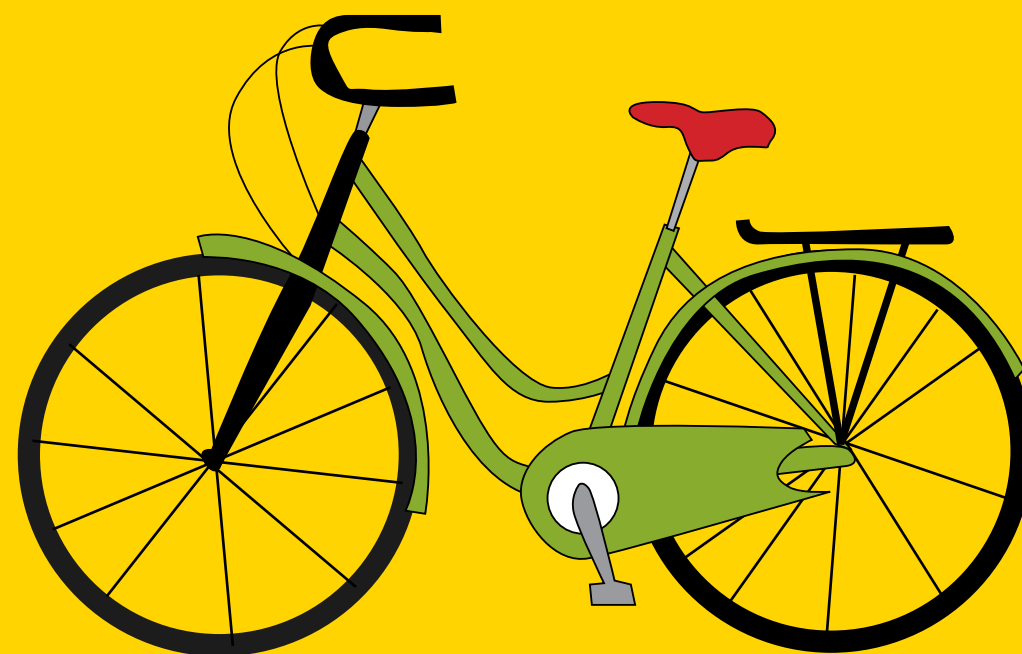


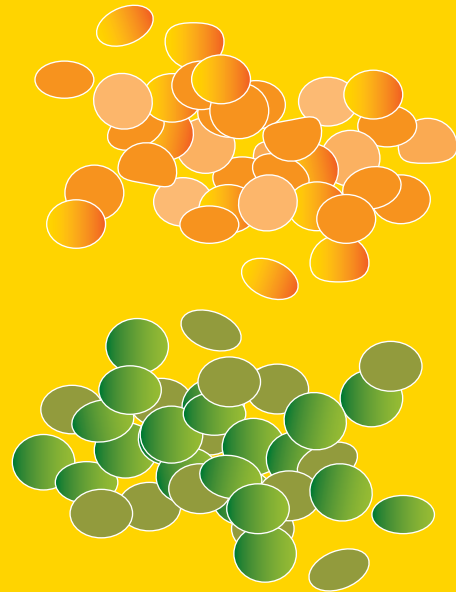
3



KNEP FOR STABIL VEKT

Du må spise selv om du skal være forsiktig med matveien! Du klarer ikke å være forsiktig med maten dersom du er sulten. Du må spise så mye og så ofte at du holder den verste appetitten og sultfølelsen på avstand.

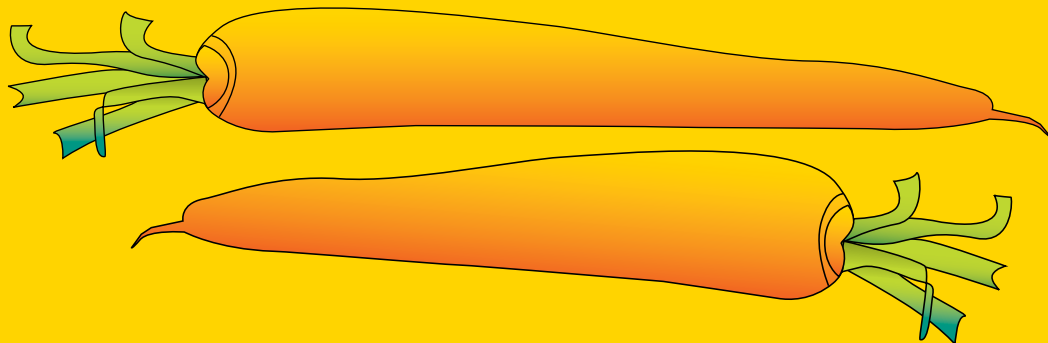




5

SLIK SPISER DU MER MILJØVENNLIG

Kostholdet påvirker verdens utslipp av CO₂ og andre klimagasser. Det er ikke så mye hver og en av oss kan gjøre med de enorme utslippene, men vi kan bidra litt.



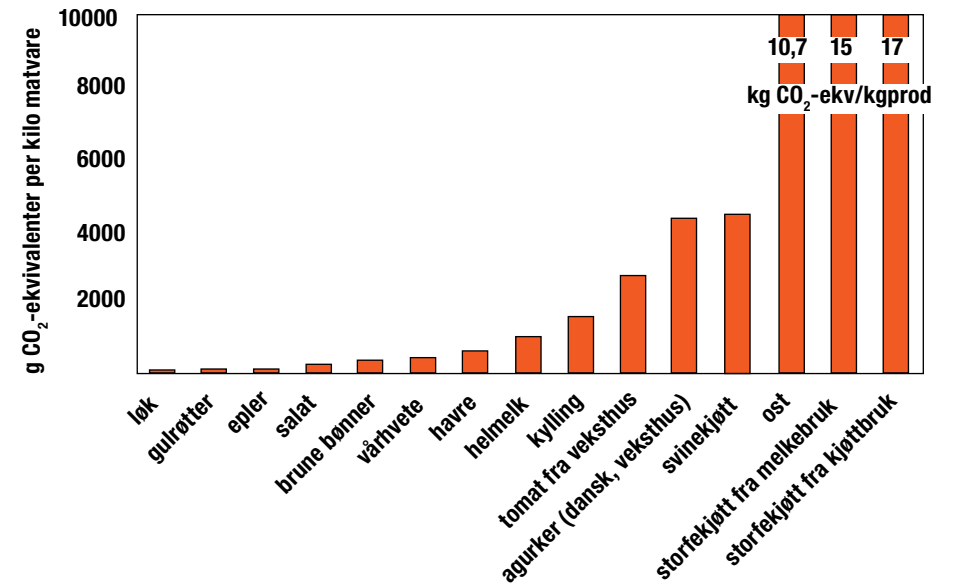
SUKRALOSE HOPER SEG OPP I MILJØET

Det nye kunstige søtstoffet sukralose går rett gjennom kroppen og ut med urinen. Null kalorier, bra for meg, tenker du kanskje. Problemet er at det ikke fanges opp av renseanleggene heller. Målinger viser at det er funnet sukralose i sjøen to kilometer fra renseanlegg.

Statens forurensningstilsyn anslår av det tar fem til ti år å bryte ned sukralose i naturen. Foreløpig vet vi ikke om dette skader miljøet vårt.

Sukralose er laget av sukker, men deler av suktermolekylet er erstattet av klor. Søtsmaken blir 600 ganger sterkere enn sukker. I Norge selges sukralose under navnet Splenda, og det fins i noen sukkerfrie leskedrikker og ketchup uten sukker. Foreløpig kan det være et bra forebyggende prinsipp å begrense bruken av sukralose.

Matvarenes klimapåvirkning – noen eksempler

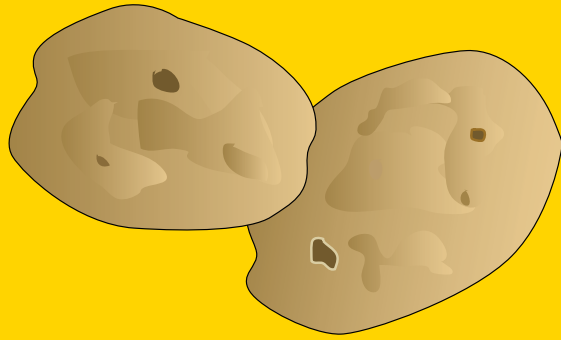


Slik vil ulike jordbruksprodukter påvirke klimaet. Løk, gulrot, epler og salat påvirker lite. Kylling, tomater og agurker fra veksthus, samt svinekjøtt kommer i en mellomstilling. Mest påvirkning gir produksjon av ost og storfekjøtt.

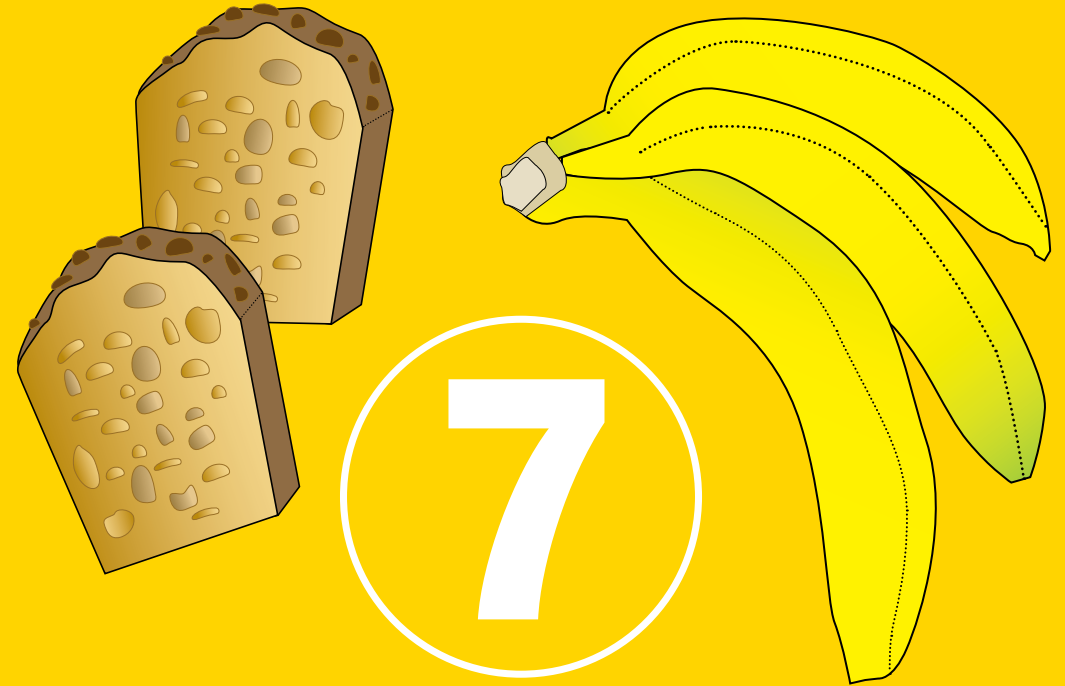
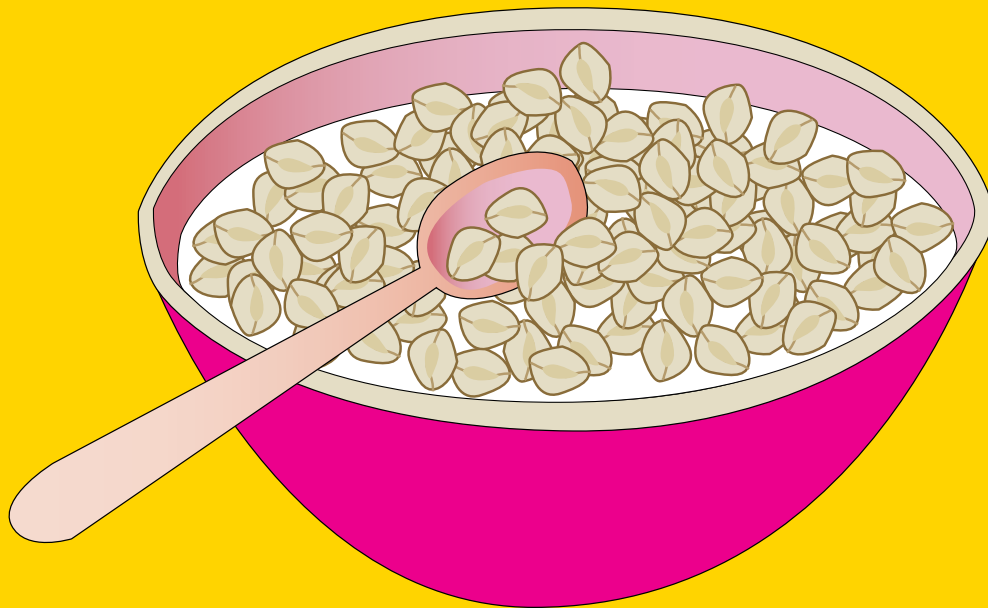
Dette er eksempler. Dersom grønnsakene dyrkes i veksthus som varmes opp med bio-brensel (f.eks. pellets) i stedet for oljefyring, blir klimapåvirkningen halvert. Dersom

tomatene dyrkes på friland, blir utslippene enda lavere. 4 kg spanske frilandstomater har for eksempel samme klimakostnad som 1 kg nordiske veksthusstomater, som igjen har samme klimakostnad som 40 kg nordiske gulrøtter.

Kilde: Mat och Klimat, rapport fra SIK – Institutet för livsmedel och Bioteknik AB 2008, www.sik.se. Gjengitt med tillatelse.



Kalorier har en negativ klang i dag, som om kalorier er noe usunt! Alle må jo ha drivstoff eller energi for å leve, og karbohydratene er vårt viktigste drivstoff. Grovt brød og andre helkornprodukter er dessuten helsefremmende og sykdomsforebyggende.



KOSTHOLDETS FØRSTE PILAR

**KARBOHYDRATENE ER
DRIVSTOFF OG HELSEKOST**

Kostfiber nærer de sunne tarmbakteriene

Kostfiber passerer altså forbi tynntarmen fordi fiberen ikke kan fordøyes der. I tykktarmen gjør fiberen mye nyttig! Her er noen av de helsebringende egenskapene ved fiberrike, grove kornvarer.

- De reduserer risikoen for hjerteinfarkt, betennelsesykdommer og tarmkreft.
- De øker utskillelsen av kolesterol fra kroppen og virker lett kolesterolsenkende. Dette gjelder særlig fiber fra havre og bygg.
- De gjør blodsukkeret stabilt, men vær oppmerksom på at dette ikke gjelder alle matvarer med mye fiber. Brød og kornvarer av mye finmalt sammalt mel fordøyes ofte like raskt som brød og kornprodukter av hvitt, fint mel. Velg derfor kornvarer med mye grove partikler.
- De gir oss antioksidanter som generelt er helsebeskyttende, se liste på side 59.
- De reduserer risikoen for gallestein.
- De fyller opp magesekken og stimulerer tarmbevegelsene. Fiber som tar opp vann – og som finnes i blant annet havre og bygg – fyller opp ekstra. Dermed kan kostfiber forebygge forstoppelse, hemoroider og utposninger på tarmen. Dette er vanlige plager for det moderne, sittende mennesket, selv om vi ikke snakker så mye om det.
- De metter og forebygger overvekt, se neste side.

Når stivelse egentlig er sukker, kan det da være sunt å spise?

Kroppen vår trenger sukker i form av glukose, for hjernen bruker litt glukose hele tida. Musklene forbrenner også glukose, særlig når du gjør fysisk arbeid eller trener. Kroppen trenger derfor en viss mengde glukose hver dag, og mest hvis du er fysisk aktiv.

Stivelse finnes i både sunne og usunne matvarer. Helkornprodukter er for eksempel sunt. Raffinerte matvarer der fiber, vitaminer og mineraler er mer eller mindre fjernet, for eksempel hvit ris, pasta og brød lagd av raffinert, fint mel, er imidlertid ikke like sunt. Men vi har plass til noen slike matvarer i kostholdet vårt hvis det er helkornvarer i basismaten.

Jeg er plaget med luft i magen. Er det noe jeg kan gjøre med det?

Luft eller tarmgass er naturlig, og et tegn på at tarmen fungerer normalt. Det dannes om lag en

liter gass i døgnet, og gassen skal ut! Det hjelper å være i bevegelse. Gå en tur hver dag, gå i trapper eller gå litt i løpet av arbeidsdagen. Se i første omgang om dette hjelper. I neste omgang kan du teste om det er bestemte matvarer som gir deg ekstra luftproblemer.

Når bakteriene fordøyer fiber, dannes det først og fremst luktfri CO₂ og hydrogen. I tillegg kan det dannes metangass og svovelholdige gasser, som lukter. Hvor mye av de illeluktende gassene som dannes, varierer fra person til person, og med hvilke matvarer du spiser. Bakteriefloaraen i tarmen varierer fra menneske til menneske. Hvis du har problemer, kan det være at det hjelper å drikke surmelk. I Sverige markedsføres dessuten produktet ProViva, som er en fruktdrikk med melkesyredannende bakterier av typen *Lactobacillus plantarum*. Forsøk viser at drikken kan minske gassdannelsen i magen. Du kan jo teste drikken hvis du handler i Sverige.

Noen helkornvarer er ekstra mettende og bra for vekta

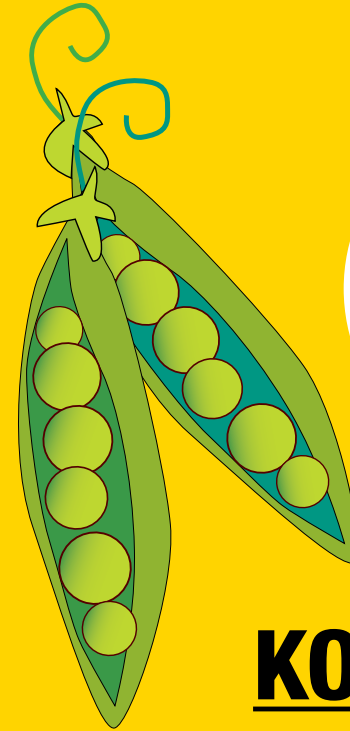
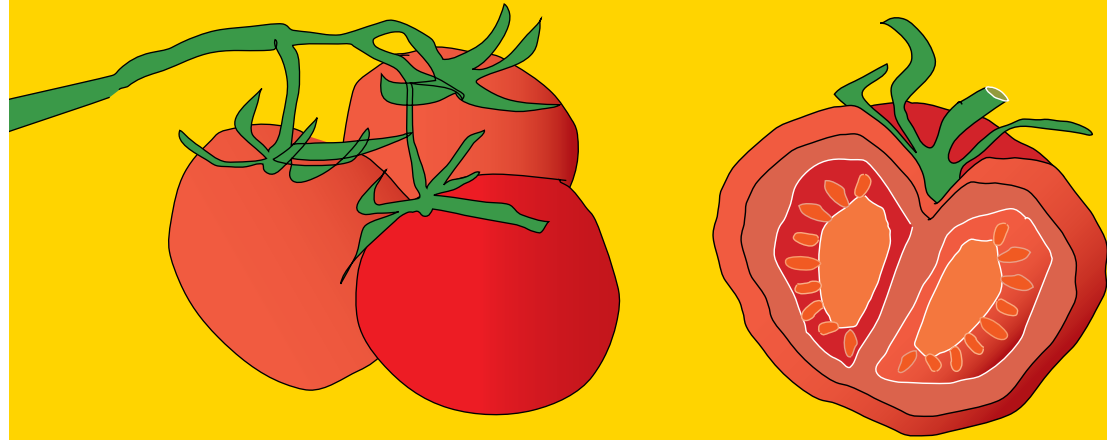
Når tarmbakteriene våre finner fibertyper de liker, setter de i gang en fermenteringsprosess. Dette gir oss metthetsfølelse.

Jo mer fermentering vi har i tykktarmen, jo mettere føler vi oss, sier forskeren Anne Nilsson, som ved Universitetet i Lund i Sverige har skrevet en spennende doktoravhandling om ulike kornvarer, metthet og helse. Hun har studert hvordan ulike korn og fibertyper virker på fordøyelsen. Når forsøkspersonene fikk fermenterbare helkornvarer til kvelds, var

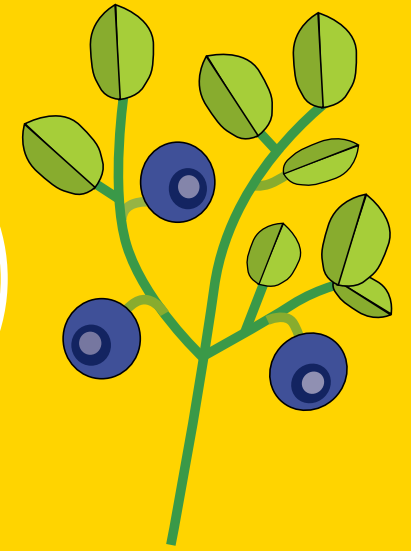
de ikke så sultne til frokost. Den ekstra metthetsfølelsen varte i 10 timer.

Et tegn på at en god fermentering er i gang, er når man kan måle økte mengder av såkalte kortkjedede fettsyrer i blodet. Disse fettsyrene dannes når fiber brytes ned, og de vandrer gjennom tarmveggen til blodet.

Forskerne vet ikke akkurat hva som er mekanismen bak den gode metthetsfølelsen. Det kan være at fettsyrene hemmer magesekken, slik at den tømmer seg saktere i tar-



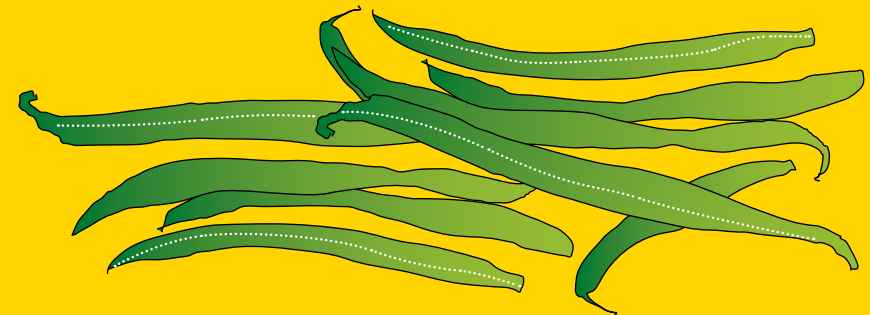
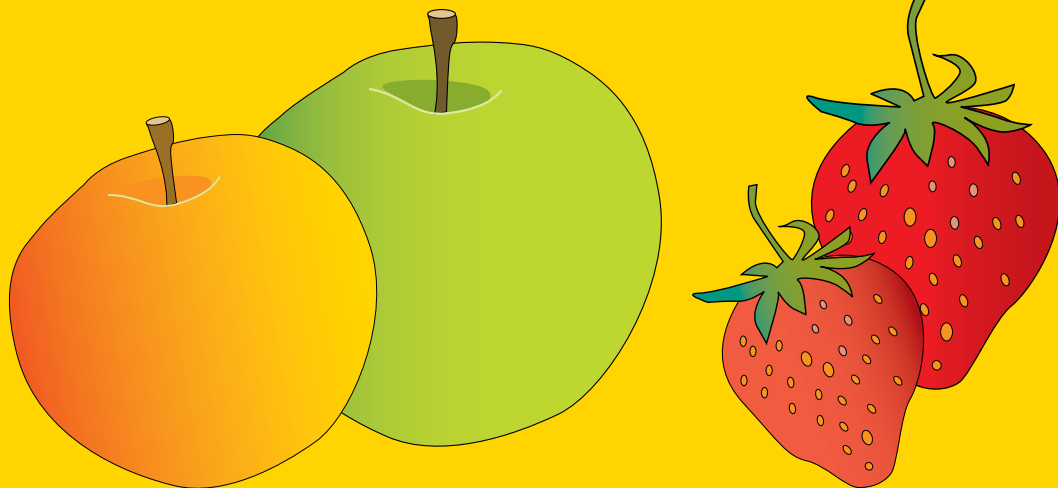
8



*Gras, kaninfôr og damemat
– ikke alle elsker grønnsaker like høyt,
og de vet å gi uttrykk for det! Grønnsaker
gir lite energi, og de byr på mye tyggearbeid
uten at du blir spesielt mett. På den annen
side inneholder grøntfôret både vitaminer
og naturlige plantestoffer.*

KOSTHOLDETS ANDRE PILAR

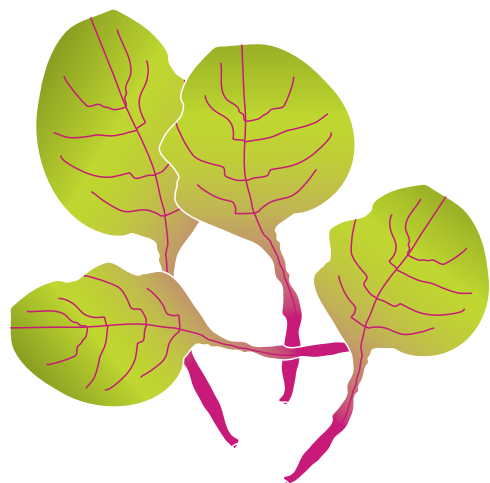
**DE GRØNNE MATVARENE
ER VITAMINBOMBER OG
GIR ANTIOKSIDANTER**



at vitamininnholdet i fryste grønnsaker er noe redusert, men det er ikke lik null!

Mangold trenger rikelig med gjødsel og vann, men byr ellers ikke på dyrkingsproblemer. Du får kjøpt frø til både grønne og rødlig varianter.

Andre grønnsaker jeg vil anbefale, i alle fall i Sør-Norge, er aspargesbønner, snittebønner og likende. Så inne i mai, eller så ute rundt 10. juni. Ikke så direkte i ei uke med jevnt regnvær, for da råtner lett frøet i jorda. Du kan eventuelt så noen reserveplanter inne og plante ut eller etterså. Aspargesbønneplantene gir deg en rik avling hvis sommeren er varm, men mindre avling hvis det blir en kald sommer. Det blir imidlertid sjelden dårlig avling to år på rad. I kalde somre og langt mot nord kan du dyrke sukkererter som et alternativ til bønner. De egner seg glimrende i wok. Kokte sukkererter smaker dessuten godt i en salat, eller i en stuing sammen med gulrøtter.



Bygg opp måltidet som en kineser

Vi får i oss mer grønnsaker dersom vi bygger opp måltidene slik søreuropeere og kinesere gjør. Da vil du ikke si at du skal ha kjøtt eller fisk til middag, men at du skal ha grønnsaker med kjøtt eller fisk, for eksempel aspargesbønner med litt kjøtt, eller mangold og ris med litt reker. I det tradisjonelle asiatiske kostholdet spises det ofte en stor porsjon grønnsaker med noen kjøttstrimler eller fiskebiter ved siden av, pluss ris. Asiatene får likevel i seg nok proteiner.

Et fint alternativ er kinesisk omelett: Skjær for eksempel løk, vårløk, purre, squash og paprika i biter, og stek dem i litt olje i en stekepanne. Pisk sammen egg, og hell eggeblandingen over grønnsakene. Løft litt på røren under steking, som foregår ved litt under middels varme.

Supper er lurt. Du kan lage supper av alle slags grønnsaker, enten klare supper eller supper med melk og meljevning. Til den siste varianten kan du gjøre det lettvinnt og bruke buljongterninger som basis, pluss meljevning og melk.

Kinesere spiser ikke så mye rå salat. Her kan vi til gjengjeld lære av søreuropeerne: Start måltidet med en enkel salat. Det smaker godt med salatblader med fransk dressing, tomatsalat i sesongen eller rester av kokte eller ovnsbakte grønnsaker med vinaigrettedressing. Du kan eventuelt blande rå og kokte grønnsaker.

Fra den norske mattradisjonen kan vi trekke fram stuingene, for eksempel med gulrot, gulrøtter og sukkererter i blanding eller kålrot.

Gjør det gjerne lettvinnt når du har liten tid: Kjøp grønnsaker som er raske å tilberede. Squash kan for eksempel skjæres i skiver og stekes sammen med tykke tomatskiver. Fryste wokblandinger og fryste erter er også lettvinnt og godt. Salatblader kan du raskt rive opp og servere med en ferdig dressing eller en hjemmelaget som du har i stående i kjøleskapet.

Tips for å få barn til å spise mer grønnsaker

Barn liker ofte ikke grønnsaker. En årsak kan være at grønnsaker smaker litt bittert. Barn har ikke fullt utviklet smakssans og kjenner bittersmaken sterkere enn voksne. Mange barn er dessuten skeptiske til all ny mat. Gjør ikke noe nummer av deres skepsis. Spør heller hvilke grønnsaker de helst vil ha (for det er jo selvfølgelig at det skal være noen grønnsaker på bordet til middag). Skeptikerne vil venne seg til at grønnsaker hører med, og etter hvert vil de spise. Da later du som ingenting og lar være å kommentere det. Følgende tips kan kanskje også være til hjelp:

- Dersom du woker grønnsaker, kan du drysse over en klype sukker som krydder. Da får grønnsakene en svak søt smak, slik at barna liker dem bedre. Du kan alternativt bruke en søt chilisaus. Når du bruker sukker som krydder i små mengder, er det ikke usunt.
- Server alltid rå og friske grønnsaker med dressing. Salat uten dressing passer bare for drøvtyggere! Bruk gjerne ørlite sukker som krydder i den hjemmelagde dressing.
- Fruktbiter i råkosten er populært.
- Juice er fint som dressing på revne gulrøtter.
- Hvis barna ikke vil ha blandet salat, kan du servere grønnsakene og de andre ingrediensene i hauger på et stort serveringsfat eller i flere små boller, slik at de kan forsyne seg mest med det de liker og smake på små biter av det som er ukjent.
- Kokte grønnsaker kan serveres lune med dressing.
- Grønnsaker kan hakkes fint og tilsettes i pizzasaus, spagettisauis og gryteretter. De forsvinner garantert!
- Gammeldags lapskaus er ofte populært. Lag gjerne en lettvinnt variant med (magre) pølser, poteter og diverse grønnsaker.
- Suppepose med ekstra grønnsaker i er en lettvinnt middagsvariant.
- Tilsett grønnsaker i ferdigmat eller server salat ved siden av, for i ferdigmat er det som regel lite grønt. Her får du noen eksempler: Legg noen tomatskiver og paprikastrimler på ferdigpizzaen, eller hakk løk, gulrot og andre grønnsaker og tilsett i den ferdige pastasausen. På samme måte kan du tilsette grønnsaker i gryteretten fra pose eller glass.
- Mais fra boks er enkel krisegrønnsak som barn ofte liker (smaker søtt!).
- Ta det som en selvfølge at det skal være mye grønnsaker til taco. Server løk og paprika, tomatbiter, mais, salatblader og avokadomos til kjøttet eller bønnene. Bland gjerne surret løk og paprika med det stekte kjøttet. Rød paprika er mindre bitter enn den grønne.

PROTEINER FORNYER KROPPEN

Cellene i kroppen skal hele tida fornyes, og derfor må vi tilføre proteiner hver dag. Det går særlig med en del til vedlikehold av musklene. Får kroppen mer proteiner enn det som trengs til vedlikehold og nybygging av celler og vev, blir overskuddet omdannet og brukt i forbrenningen.

Med et norsk kosthold er det vanskelig å få i seg for lite proteiner. Hvis du er frisk og spiser variert mat hver dag, får du i deg nok. Du må leve av nesten utelukkende fett, sukker og loff for å klare å pådra deg proteinmangel, eller du må følge et mangelfullt vegetarkosthold.

Hard slanking og trening kan gi indirekte proteinmangel

Selv om det er vanskelig å utvikle direkte proteinmangel i velstående land som Norge, kan du likevel påføre deg selv en lett proteinmangel. Det skjer først og fremst hvis du spiser for lite mat. I en slik situasjon kan proteiner fra maten bli brukt til å dekke kaloriunderskuddet. Da blir ikke musklene fornyet slik de skal. Dette kan skje fordi du er syk, eller fordi du slanker deg for hardt. Det kan også skje hos de som er aktive i idrett og som trener mye.

Særlig barn og unge med høy fysisk aktivitet må passe på å spise nok mat, for de trenger også energi og proteiner til vekst. Uteblir forventet framgang i idrett, bør du sjekke kostholdet!

Tren når du slanker deg

Dersom du slanker deg, bør du trene samtidig. Da stimulerer du kroppen til å forbrenne fett og sparer på muskulaturen. Hvis du ikke trener, vil proteiner i muskelvevet brukes til å dekke kaloriunderskuddet.

Hvis du mister muskelvev i løpet av en slankekur, vil du få unødvendig lav forbrenning

etterpå. Jo mer muskelvev du har på kroppen, jo høyere forbrenning har du. Derfor gjelder det både å ta vare på det muskelvevet du har, og å bygge nytt muskelvev når slankekur er over.

Slankeråd nummer én er derfor: Tren og ta vare på muskelvevet! Men du skal selvsagt ikke trene hardt. Poenget er å bruke musklene. Du skal heller ikke gå for raskt ned i vekt. I kapittel 2 kan du lese mer om vekt og appetitt.

Vi trenger aminosyrene og nitrogenet

Proteiner er bygd opp av aminosyrer som inneholder nitrogen. Vi må ha proteiner både for å få nitrogen slik at kroppen kan bygge opp egne aminosyrer, og for å få noen fiks ferdige aminosyrer som kroppen ikke kan danne selv.

I alt finnes det om lag 25 aminosyrer i kroppens proteiner. Av disse er det ni vi ikke kan lage selv, og de kalles essensielle aminosyrer. Proteiner fra kjøtt, fisk, egg og melk er særlig rike på alle de ni essensielle aminosyrene. Derfor sier vi at disse matvarene har særlig god proteinkvalitet. Strenge vegetarianere må kombinere ulike plantematvarer for å få i seg alle de ni essensielle aminosyrene.

GODE PLANTEPROTEINER

De viktigste proteinmatvarene fra planteriket er nøtter, bønner, erter og linser. Vegetarianere trenger disse for å få i seg nok protein, men de er også sunne og miljøvennlige alternativer for de som spiser kjøtt og fisk.

Nøtter – en gullgruve

Nøtter gir deg alt-i-ett: både proteiner, karbohydrater og noen av de samme stoffene som du finner i grøntvarene. Hva mer kan man ønske seg i et måltid?

Proteininnholdet i nøtter er høyt, hele 10–25 prosent. Det er like mye som i kjøtt! For vegetarianere gir derfor nøtter et viktig proteintilskudd. Også for ikke-vegetarianere er nøtter bra, fordi de inneholder sunne fettsyrer, vitaminer og mineraler. Innholdet av magnesium er for eksempel særlig høyt. Siden nøtter også er fulle av antioksidanter, kan de holde seg lenge uten at fett harskner. Men oppbevar dem mørkt. I en tett boks holder de seg fint.

Peanøtter er egentlig en belgfrukt, som bønner og erter. Peanøtter vokser som frø i lange belger i jorda, og kalles derfor også jordnøtter. Spis helst peanøtter uten salt, særlig hvis du kjenner at salt trigger appetitten.

Bønner, erter og linser kombinerer karbohydrater, fiber og protein

Bønner, erter og linser er belgfrukter med høyt proteininnhold. I tillegg inneholder de fiber og andre sunne karbohydrater. I motsetning til nøtter inneholder ikke belgfruktene noe fett å snakke om.

Når belgfruktene kombineres med kornprodukter og nøtter, blir proteinkvaliteten like god som i kjøtt, fisk, egg og melk. En middag med bønner og linser vil som regel være mer miljøvennlig enn en middag med kjøtt eller oppdrettsfisk.

Hvis du ikke er vant til å spise belgfrukter, kan det være at du merker en viss luftproduksjon i magen. Belgfruktene inneholder fiber, som fermenteres av de naturlige bakteriene i tykktarmen. I denne prosessen oppstår det noe gassdannelse. Noen bønner gir mer luft i magen enn andre, mens linser ofte gir mindre gassproduksjon. Siden bakteriefloraen varierer fra menneske til menneske, vil også gassproduksjonen variere – prøv deg fram! Venn deg langsomt til linser og bønner hvis du får problemer i starten.

Linser har den fordel at de er lettkokte, særlig de minste. Du trenger ikke planlegge ved å legge i vann over natta for deretter å koke i en-to timer. De små linsene koker på 20 minutter uten bløtlegging.

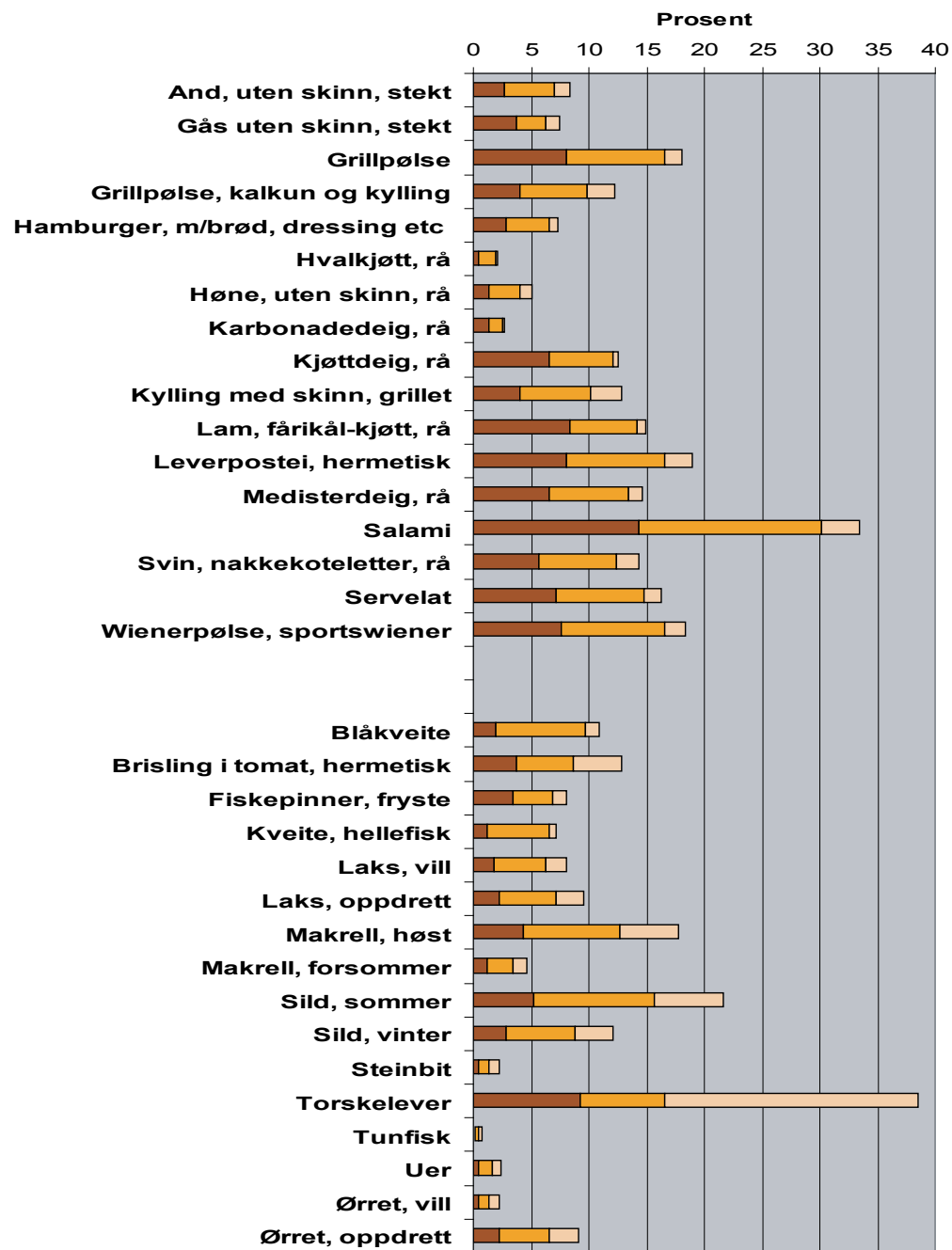
Næringsinnhold i nøtter per 100 gram (ca. 2 dl)

Voksne bør få i seg minst 50 gram proteiner per dag, minst 100 g karbohydrater, 9–15 gram jern, 7–9 mg sink, 280–350 mg magnesium og 1,1–1,5 mg tiamin.

	Karbohydrater i gram	Proteiner i gram	Fett i gram	Jern i mg	Sink i mg	Magnesium i mg	Tiamin (vitamin B ₁) i mg
Cashewnøtter	6	14	48	6	6	270	0,7
Hasselnøtter	6	14	64	3	3	160	0,4
Peanøtter, ristet og saltet	10	25	53	1	3	210	0,2
Valnøtter	6	15	69	3	3	160	0,4

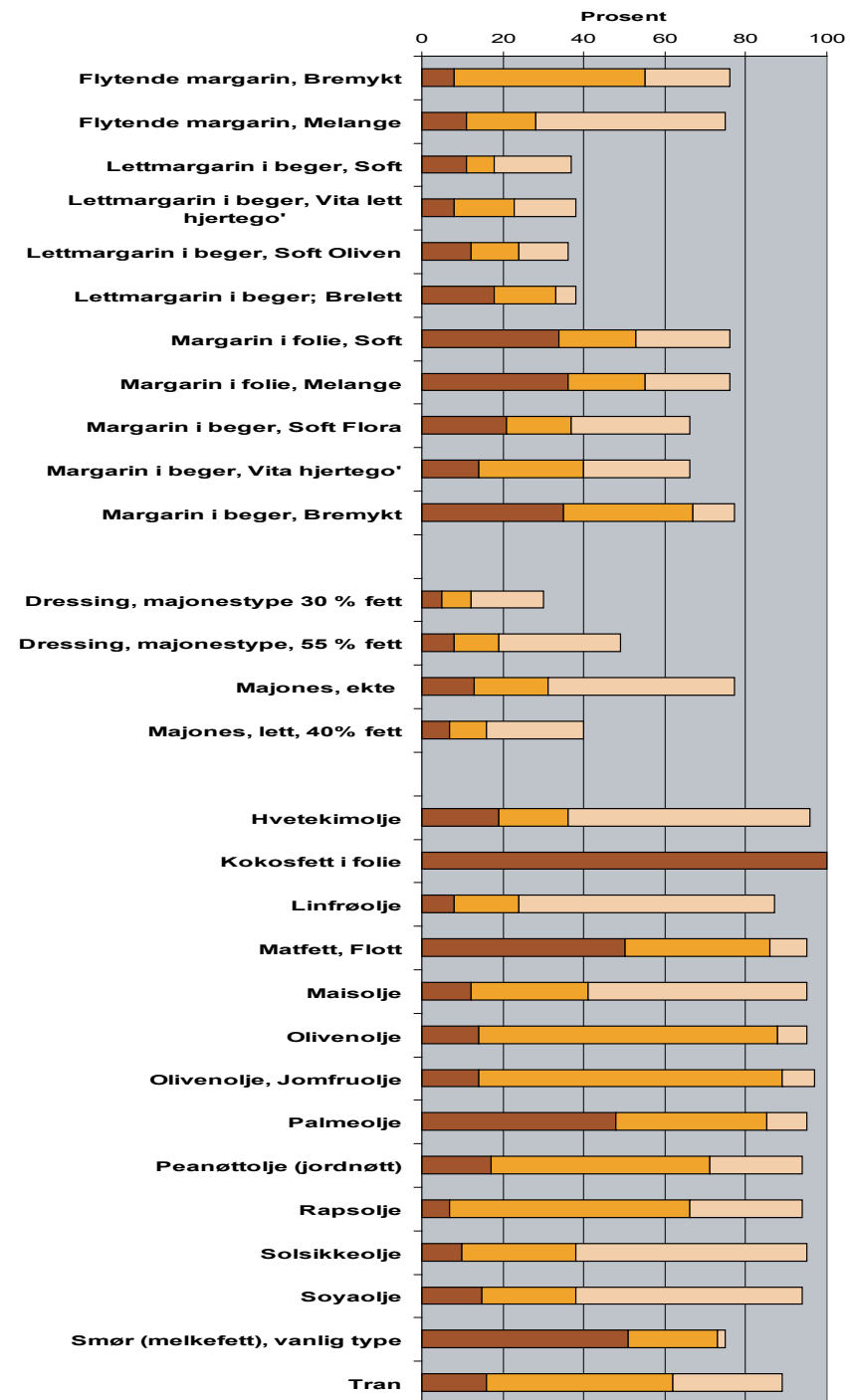
Kilde: Den store matvaretabellen, Gyldendal Undervisning, 2001, og www.matportalen.no/matvaretabellen.

Fettsyrer i kjøtt- og fiskevarer



Kilde: Matvaretabellen, elektronisk utgave 2008.

Fettsyrer i margarin, majones, matolje



Mettede Enumettede Flerumettede



2

APPETITT, MAT OG MOSJON I BALANSE

*Appetitt er like viktig
som tørste og kjønnsdrift for
at menneskeheten skal overleve.
Uten impulsen til å spise ville
vi ikke ha overlevd som art.
Appetitt er en livskraft.*

