

NJUTA

Livsstilsråd för diabetiker.

Lägre kolesterol – högre livskvalitet?

Du som läser detta har sannolikt fått rådet att ändra livsstil. Och det är ju lättare sagt en gjort. Men i stället för att tänka på allt du *inte* får eller bör göra, vill vi slå ett slag för allt du *får* och *bör* göra. Goda vanor som du kan lägga till din livsstil, för att på sikt kanske bli av med de dåliga.

Inriktningen är helt och hållet lagd på det som gör livet gott och behagligt att leva. För glädjande nog är det så att de levnadssätt som har bäst effekt på vår hälsa, också erbjuder stor njutning. God mat, goda drycker, ökad rörlighet, ökat socialt umgänge, ökad ork, ökad lust...

Till vår hjälp har vi haft **Mai-Lis Hellénus**, docent i kardiovaskulär prevention och **Fredrik Eriksson**., mästarkock med många tunga nationella och internationella utmärkelser. **Maria Åkesson**, nutritionist, har bidragit med praktiska mattips och samtliga recept är kaloriberäknade och granskade ur näringssynpunkt av kostinformatör **Ulla-Kerstin Nilsson-Blom**.

(bildtext till Fredrik och Mai-Lis:)

Fredrik Eriksson, Årets Kock 1987, Europamästare i matlagning i Frankrike 1996, utsedd av kollegor till Kockarnas Kock vid två tillfällen. Driver sedan våren 1998 restaurang Villa Källhagen på Djurgården i Stockholm.

Mai-Lis Hellénus, överläkare och docent i kardiovaskulär prevention. Verksam som forskare på Karolinska Institutet och Karolinska Sjukhuset där hon driver ett forskningsprojekt kring hur mat och motion kan förebygga hjärt-kärlsjukdomar.

Slow Motion.

Motion i promenadtakt.

Bland alla upptäckter som gjorts inom området motion och hälsa är det här kanske den trevligaste:

Det behöver inte vara jobbigt!

Motion behöver inte betyda hjärtklappning, tung andhämtning, kamp mot klockan, mjölksyra i benen och blodsmak i munnen. Motion behöver inte kosta på, vare sig tidsmässigt, pengamässigt eller mödomässigt. Motion behöver över huvud taget inte vara fysiskt påfrestande.

Bara frestande.

Det är lätt att prioritera en skön tv-kväll i soffan framför en timmes obehaglig, nästan plågsam verksamhet, som man vet kommer ge träningsvärk efteråt.

Men om man tänker sig en halvtimmes promenad i stället, i behagligt tempo, vid en tidpunkt när intressekonflikten inte är så svår. Om man kan hitta sätt att få in motionen som en del av vardagen. Om man inte behöver ta ut sig fullständigt. Om man kan slippa prestationsångesten. Om man kan väcka lusten...

Ju sämre utgångsläge desto bättre.

Låt säga att du är en s k soffpotatis. Motion är någonting du bara ser på tv, gärna i ryggläge och gärna med en påse chips på armlängds avstånd.

Ur en aspekt är detta ryggläge faktiskt ett drömläge: Du tillhör nämligen dem som har mest att vinna på en livsstilsförändring – med minst ansträngning! Vetenskapliga studier visar att de mest dramatiska hälsovinster uppstår när personer som är helt fysiskt passiva, börjar anamma lättare former av fysisk aktivitet.

Och vad är då lättare former av fysisk aktivitet?

Vi kan illustrera det med en kaloriförbränningstrappa: (1)

När du ligger och gottar dig framför tv:n förbränner du ca 300 kJ i timmen. Om du från detta läge, hasar dig upp i sittande ställning, ökar din energiförbrukning med ca 5%. Börjar du pilla med fjärrkontrollen eller bläddra i en tidning, ökar energiförbrukningen med hela 30%. Gör du samma sak stående är din energiförbrukning uppe i 660 kJ i timmen.

Räcker det?

Nej, inte riktigt. Men om du lämnar tv-rummet och börjar gå – inte i något hysteriskt tempo men i lagom marschtakt – drar din kaloriförbrukning iväg till hela 1 300 kJ/h. Det innebär att det räcker med en halvtimmes gående om dagen för att du ska göra stora hälsovinster. Och du behöver inte ta hela promenaden på en gång. Nästan samma effekt uppnås om du tar 10 minuter på morgonen, 10 på lunchen och 10 på kvällen.

Och vad händer?

Blodgenomströmningen ökar. Spänningsvärk släpper. Nedbrytningen av blodfetter blir effektivare. Triglyceridhalten sjunker. Det goda, skyddande kolesterolet, HDL, stiger. Blodfettpartiklarna blir mindre benägna att fastna på blodkärlens insidor. Insulinkänsligheten ökar. Blodsockret sjunker. Fett ombildas till muskler. Blodtrycket och halterna av stresshormoner sjunker. Du känner dig lugnare, mera avspänd.

Och du behövedr inte ens sätta på dig träningssoverall...

(1) Levine JA et al. Am J Clin Nutr 2000;72:1451

Pro promenera.

Det bästa med att promenera är att man går – vidare. Många motionsambitioner stupar på att de är för ansträngande, för tidskrävande, för omständliga.

Men flanören knallar på.

Promenerandet är, på alla punkter, den minst krävande av alla motionsformer. Du behöver ingen planering, ingen tidsbokning, ingen instruktör, ingen green fee, ingen utrustning, inga ”lediga stunder”. Promenerandet kan utföras spontant, när som helst, var som helst. I praktiskt transportsyfte, för att ta sig från A till B. Eller för nöjes skull, utan något direkt mål. Risken att tröttna på grund av överansträngning är låg, liksom risken för skador.

Men behållningen är hög.

En promenad i raskt tempo ger nästan samma effekt som att löpa samma sträcka. Du stärker muskler, benstomme och hjärta, får bättre blodcirkulation, lägre blodfetter och slankare midja. Och du får frisk luft och solljus.

Promenerandets relativt lugna tempo bjuder även möjligheter till intellektuell stimulans. Andhämtningen blir sällan högre än att du kan prata med den som går bredvid. Och du hinner ta intryck. Du hinner lukta, lyssna och titta på allt det vackra, intressanta och spännande som passerar i slow motion. Medan du får motion.

Gå på nätet:

Här är några bra webb-adresser där du kan hämta mer inspiration och tips.

www.hjart-lungfonden.se (klicka på symbolen för Hälsans stig)

www.meravsverige.nu

www.svenskidrott.se/walking

Människans bästa vän.

En av de viktigaste förutsättningarna för bestående motionsvanor är att man får uppmuntran och stöd av någon. Och en av de bästa uppmuntrarna går på fyra ben och heter Fido.

Människans bästa vän är tillika motionärens bästa coach. Han drar dig ut även i hundväder. Du får vild uppmuntran och glädje, varje gång du rör dig mot ytterdörren. Du får en träningspartner som aldrig är uppbokad på annat håll. Du kommer i kontakt med andra, likasinnade och du behöver aldrig råka i bryderier kring om, vart och varför du ska ut och gå. Billig i drift också.

Ännu billigare, om än inte lika sällskaplig, är en pulsmätare. Med den runt handleden kan du hålla koll på puls och kaloriförbränning när du är ute och rör på dig. Du kan programmera den så att den signalerar om du över- eller understiger ditt optimala pulsintervall (= den hjärtfrekvens som ger bäst effekt för det just du vill få ut av din motion). En pulsmätare kostar från c a 250 kr och uppåt.

Känns en pulsmätare för avancerad kan du nöja dig med en stegmätare. Mata in din genomsnittliga steglängd och fäst den vid bältet. Stegmätaren räknar varje steg du tar under en dag och omvandlar till meter. Tumregeln är att du bör komma upp i 10 000 steg/dag vilket motsvarar 5 - 7 km.

Parallellt med dessa hjälpmedel bör du även försäkra dig om någon eller någras personliga stöd för din nya, rörliga livsstil. Någon som säger "vad duktig du är!" och "kom igen!" när motivationen sviktar.

Vänner på nätet:

www.skk.se (Svenska Kennelklubben)

Människans näst bästa vän.

Teknisk innovation har inneburit stora landvinningar för människans bekvämlighet. Tyvärr har det samtidigt inneburit avbräck för människans rörlighet.

Dataspel, tv, video, rulltrappor, hissar, motorgräsklippare, tvättmaskiner, självgående dammsugare, automatiska biltvättar och, inte minst, bilen, gör det svårt att hitta naturliga sätt att få in lite rörelse i vardagen.

Men cykeln håller stånd. Denna, efter hunden, människans bästa vän har under hundra år förenat bekvämlighet med rörlighet. Den tar dig bekvämt till platser långt utanför promenerandets räckvidd. Den tar dig ofta dit snabbare än bilen, om du bor där bilar hamnar i kö. Och den gör det utan krav på bränsle, parkeringstillstånd, skatt, besiktning, körkort m m.

Den tar dig genom doftande rapsfält, lundar med fågelsång, trånga gränder, knastrande grusvägar, stadslarm och himmelsk frid.

Cykeln lämnar få sinnen oberörda och den sätter dig i rörelse, med en god portion nytta och nöje på pakethållaren.

Om du inte redan är i besittning av detta eminenta fortskaffningsmedel – skaffa ett. Fort!

Cykla på nätet:

Ro.

Motion förknippas gärna med någon form av tävlingsmoment. Du tävlar mot dig själv eller mot andra. Mot klockan, måttbandet, mot tyngre vikter, brantare backar och längre sträckor.

Men vad händer om du lämnar stoppuret och prestationskraven hemma? Om du bara går ut i skogen, i trädgården eller tar en roddtur med ekan?

Ordmärkare skulle hävda att det inte kan kallas motion och – okay då. Vi kan kalla det fysiopsykisk aktivitet om det känns bättre. För när kroppen börjar röra på sig, sätts även tankarna i rörelse. Hjärnan släpper funderingar på jobb, ekonomi och tidspassning och tankarna vandrar iväg i de mest besynnerliga, behagliga riktningar.

Rent fysiologiskt beror det på att när du rör dig, sjunker halten av stresshormoner i blodet och du känner dig lugnare, mera avspänd. Den ökade blodgenomströmningen gör även att spänningvärk släpper. Det du har för händer och fötter upptar en liten del av hjärnans kapacitet, resten kan gå iväg och tänka på annat.

Och vem vet, om du får hålla på ett tag kanske dina fysiopsykiska aktiviteter kommer upp i en omfattning och ett tempo att de kan kallas motion.

Men vad det kallas kan du ta med ro.

Ro på nätet:

www.roddsverige.nu

Svinga en klubba.

Slow motion-sporten nummer 1. Den ger dig frisk luft och sköna naturupplevelser. Den ger dig behaglig, hälsosam motion (genomsnittsgolfaren går c a 20 mil per år, fördelat på 100 timmar). Den ger dig nya vänner och hjälper dig behålla gamla. Och den tillför ett tävlingsmoment till promenaderandet. Du kan tävla mot dig själv, mot dina barn, dina föräldrar, mot bra och dålig, hög och låg, bekanta och fullständiga främlingar.

Dessutom är golfen en av de få sporter där du faktiskt blir bättre ju äldre du blir (förutsatt att du fortsätter spela). Någon övre åldersgräns finns inte.

Det enda golfare brukar fråga sig är – varför började jag inte tidigare?

Golfa på nätet:

www.golf.se

Svinga en partner.

Du kanske resonerar så här: motionera – ja, men sporta – nej. Sveltiga omklädningarum, tidtagning, tränare som gormar, bollar som flyger, mål som ska göras, osv, är inte din grej. Och att bara gå ut och gå eller cykla känns lite meningslöst. Dessutom gör ju klimatet att utomhusaktiviteter ofta är ett tveksamt nöje.

Nä, vad du vill ha är en varm och behagligt upplyst lokal. Civilicerade människor som inte är ute efter att sparka dig på benen. Rörelser till musik som kan anpassas efter din sinnesstämning, kondition och ambitionsnivå. Motion i slow fox. Eller rock'n roll.

På www.danssport.se hittar du adresser till Sveriges alla dansklubbar. Här kan du ta första steget till ett rörligare liv i allmänhet och på dansgolvet i synnerhet. Känner du mer för snoa än för bugg är www.grf.nu adressen.

Låtsas som det regnar.

Tänk dig en septembersöndag. Luften hög och klar, solen skiner; inga plikter kallar och inte ens tv:n lockar med något spännande.

Då är det kanske inte så svårt att motivera sig för en promenad eller cykeltur.

Men tänk om det regnar? Och tänk om man inte hinner, om man har en massa annat att göra? Regnet först.

Om vädret sätter käppar i hjulet – strunta i promenaden och gå och simma i stället. Några vändor i simhallens 27-gradiga vatten, följt av en bastu och kanske lite massage, är mycket trevligare. Eller ta en timme i bowlinghallen. Eller på gymet. Roddmaskiner, löparband och motionscyklar gör det möjligt att flytta utomhusaktiviteterna inomhus när vädret konstrar. Och om du ändå bestämmer dig för att trotsa regn och kyla finns det kläder som gör trotset nästan kul. Nånstans inom oss finns det fortfarande en femåring som gillar att klafsa i vattenpölar.

Tiden då? Det är ju inte söndag jämt och vardagsrutinerna har en underlig förmåga att suga upp dygnets alla timmar. Men 30 minuter går kanske att hitta någonstans? Eller 10 minuter här och 10 minuter där. På vägen till jobbet, på lunchen, på sättet att undvika hissar, rulltrappor, bilen och annat som förflyttar dig utan ansträngning.

Och om du inte hittar det – sno det! Revoltera mot rutinerna och ta tid från något annat som inte är lika viktigt.

(Har du svårt att hitta något mindre viktigt kanske nästa kapitel kan hjälpa dig.)

Simma och jympa på nätet:

www.simma.nu

www.friskissvettis.se

Hur viktigt är det med motion?

Motion är bra för hälsan, det har man känt till i "alla tider". Först på senare år har man konstaterat hur bra och på vilka områden hälsan förbättras.

Så här står det i en deklARATION från Svenska Läkarsällskapet: "Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som sina stillasittande jämnåriga. Fysisk aktivitet minskar också risken att få högt blodtryck, åldersdiabetes och vissa typer av cancer. Även livskvaliteten förbättras av fysisk aktivitet på grund av ökat psykiskt välbefinnande och bättre fysisk hälsa. Det föreligger även starka belägg för att fysisk aktiva individer löper lägre risk att drabbas av bensörhet, fetma och psykisk ohälsa."

För dig som vill ta del av vad man grundar denna deklARATION på, följer här lite fakta:

(diagram 1)

Måttlig motion halverar risken att dö i förtid.

(diagram 2)

Lätt motion 2 timmar i veckan halverar risken för stroke.

(diagram 3)

Bättre fet och rörlig än smal och orörlig.

(diagram 4)

Fysiskt aktiva med typ 2 diabetes har hälften så stor dödlighet som fysiskt inaktiva med typ 2 diabetes.

(diagram 5)

Motion ger bestående viktninskning.

85 kvinnor minskade sin vikt med genom bantning under 12 veckor. 53 av kvinnorna följde upp bantningen med lätta promenader 2 – 6 timmar/vecka under 2 år. De promenerande kvinnorna behöll sin viktninskning och minskade sina midjemått ytterligare. De som inte promenerade gick upp i vikt och ökade sina midjemått.

(diagram 6)

3 timmars promenad i veckan minskar risken för hjärt-kärlsjukdom med 30 – 40% .

(diagram 7)

Energiförbrukningen fördubblas vid mycket lätt fysisk aktivitet.

En promenad i mycket lågt tempo (1,6 km/h) innebär att du förbrukar dubbelt så mycket energi som när du sitter stilla. Ökar du på takten till 4,8 km/h blir energiförbrukningen nästan fyra gånger så stor som vid stillasittande.

Vad händer när man rör sig?

När du rör dig sätter du igång en rad positiva processer i kroppen. Hjärtat pumpar på snabbare. Blodgenomströmningen i musklerna ökar och spänningsvärk släpper. Blodcirkulationen i fettvävnaden ökar och nedbrytningen av blodfetter blir effektivare. Triglyceridhalten sjunker och det goda, skyddande kolesterolet, HDL, stiger. Blodfettpartiklarna blir mindre oxiderade och därmed mindre benägna att fastna på blodkärlens insidor. Den ökade blodgenomströmningen leder till att insulinkänsligheten ökar och blodsockret sjunker. Energiförbrukningen ökar, både under aktiviteten och en stund efter. Fett ombildas till muskler vilket på sikt visar sig bl a genom mindre midjemått. Halterna av stresshormoner sjunker och man känner sig lugnare, mera avspänd. Regelbunden fysisk aktivitet sänker också blodtryck och minskar risken för blodproppar.

Ta't lugnt. Ta en töj.

Motionstipsen i denna skrift är visserligen av det lugna och behagliga slaget. Men även promenader, cykling, rodd m m, kan innebära stor påfrestning beroende på vilken intensitet du lägger i det och vilken kondition du har. Lyssna därför på kroppens varningssignaler och ta det lugnt om du får håll, känner smärta eller att pulsen drar iväg i allt för hög takt.

Efter ett motionspass bör musklerna varvas ned successivt. Slå av på takten de sista minuterna och avsluta med att töja under ca 5 minuter. Töjningen är viktig för att undvika skador i muskulatur och senfästen och för att behålla musklernas elasticitet. Ansträngda muskler drar ihop sig och om de inte töjs ut igen kan de begränsa din rörlighet vilket kan leda till skador även på rygg och knän. Sträck ut varje muskel till ett läge där det börjar ta emot.

Håll i detta läge i 20 – 30 sekunder och pressa på lite ytterligare om det går. Andas djupt och slappna av. Gunga aldrig och tvinga inte en muskel till en rörelse som gör ont. Stå stadigt och tøj alltid när du är varm i kroppen.

Kolesterol är farligt. Och bra.

För mycket fet mat, stillasittande och stress orsakar – bland mycket annat – ökade halter av kolesterol. Kolesterol är i sig inget gift utan tvärtom, en råvara som produceras i levern och som kroppen behöver för bl a uppbyggnad av celler. För mycket fet mat och för mycket kolesterolrik mat (feta mejeriprodukter, äggulor, feta charkvaror, etc) ökar leverns produktion av kolesterol. Problemen uppstår när halterna av kolesterol blir för höga. Då lagras kolesterol på kärlväggarnas insidor och startar en process som kan leda till komplikationer som kärlkramp, stroke och infarkt.

Det är den mörka sidan av saken.

Den ljusa sidan är att det finns flera bra sätt att stoppa processen.

I princip handlar det om att göra tvärtemot det som ökar kolesterolhalterna. Att äta mindre fet mat, leva lugnare och – inte minst – att röra på sig lite mer. Då kan processen inte bara stoppas utan t o m gå tillbaka. Viktminskning och fysisk aktivitet har dessutom den positiva effekten att det framkallar produktion av det goda kolesterolet (HDL) som har en rent skyddande effekt och hjälper till att ta bort åderförfattning.

När mat och motion inte räcker.

För högt kolesterol innebär att man har för höga halter av ”det onda” LDL- kolesterolet. Rätt mat och fysisk aktivitet kan ta ner kolesterolhalten till viss del. Men om LDL-nivån ligger alltför högt, räcker det inte med bättre matvanor och motion. Då krävs medicin för att få ner och bibehålla kolesterolhalten på acceptabel nivå.

Statiner är gruppbenämningen på en typ av läkemedel med kolesterolsänkande effekt. De påverkar det enzym som styr hastigheten på hur kolesterolet bildas. Hastigheten går ner och levern ”tror sig ha” för lite kolesterol. Levern tar då hand om och bryter ner det LDL- kolesterol som finns i blodet.

Behandling med statiner, t ex Lipitor (atorvastatin) kan förhindra insjuknande i hjärtinfarkt och slaganfall men även minska behovet av kranskärlsoperation eller sk ballongvidgning. Statiner tolereras i allmänhet mycket väl, d v s biverkningarna är små.

Viktigt att notera är att om statinbehandlingen avslutas ökar åter kolesterolvärdet.

Påtryckningsmedel för lägre blodtryck.

Högt blodtryck är en riskfaktor som delas av ca 800 000 personer i Sverige idag. Blodtrycket är för högt om det i vila hos en frisk person överstiger 140/90 mmHg. Det innebär att någon eller några av funktionerna som reglerar blodtrycket har ändrat funktion. Ofta har utrymmet i blodkärlen minskat på grund av åderförfattning. För att upprätthålla blodcirkulationen måste då hjärtat arbeta med större kraft för att driva fram blodet genom de trånga kärlen. Fortsätter detta under lång tid utvecklas en bestående blodtrycksförhöjning med ökad risk för hjärt-kärlsjukdom som följd.

Blodtrycket kan minskas med hjälp av läkemedel och genom samma livsstilsförändringar som ger lägre kolesterolvärden (regelbunden fysisk aktivitet, rökstopp, bättre matvanor och mindre stress).

Vad är

kolesterol? Förekommer normalt i kroppen och som behövs för uppbyggnad av celler och som råvara för produktion av vissa hormoner. Kroppen behöver dock inte så mycket kolesterol och överskottet leder bl a till åderförfettning.

LDL-kolesterol? LDL står för Låg Densitets Lipoprotein och kallas ”det onda kolesterolet”. Höga halter av LDL är förenat med ökad risk för hjärt-kärlsjukdom medan låga halter minskar risken.

HDL-kolesterol? HDL står för Hög Densitets Lipoprotein och kallas ”det goda kolesterolet”. Höga halter av HDL har en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdomar. HDL transporterar kolesterol från kärlväggen tillbaka till levern där det bryts ned och utsöndras ur kroppen. Det kvinnliga hormonet östrogen ökar halten av HDL liksom regelbunden motion.

totalt kolesterol? Summan av LDL- och HDL-kolesterol per liter blod. HDL-kolesterolet utgör ungefär 25 – 30% av den totala mängden kolesterol.

triglycerider? En form av fett som kommer från maten men som också kan produceras i kroppen när vi tar in mer energi än vi gör av med. Höga halter av triglycerider är vanligt hos överviktiga och diabetiker.

blodtryck? Det tryck som uppstår när hjärtat pumpar runt blodet. Vid hjärtats sammandragning bildas övertryck (systoliskt blodtryck) och när hjärtat vilar sig, kort före nästa sammandragning, kallas det undertryck (diastoliskt blodtryck). Blodtrycket anges i millimeter kvicksilver (mmHg). Normalt systoliskt blodtryck ligger omkring 120 mmHg och normalt diastoliskt blodtryck omkring 80 mmHg. Högt blodtryck innebär risk för att blodkärlen går sönder eller täpps igen vilket medför blödningar och blodproppar. Blodtrycket påverkas av bl a åderförfettning, hjärtfunktionen och den cirkulerande blodvolymen.

målvärden? De högsta halter av totalt kolesterol och LDL-kolesterol som rekommenderas från Läkemedelsverket (1999) och som fastställts efter stora läkemedelsprövningar. Hos en vuxen person är målvärdena 5,0 mmol/l (totalt kolesterol) och 3,0 mmol/l (LDL-kolesterol). Målvärdet för blodtryck ligger på 140/90 mmHg.

åderförfettning? En inlagring av fett, kalcium, ärrvävnad och celler i pulsådern. Inlagringen ger upphov till en bula (plack) och ökad stelhet i kärlets vägg. Exakt vad som startar processen är oklart. Man tror att den börjar på ställen där det uppstått en skada i kärlväggens innersta skikt. Detta skikt kallas endotel och är känsligt för höga kolesterolvärden, högt blodtryck, tobaksrök och höga blodsockervärden m m.

plack? En bula i pulsåderns innersta kärlvägg som orskas av åderförfettning. Kroppen försöker läka placken genom att bilda ärrvävnad för att stabilisera förändringarna. Sker det en snabb inlagring av kolesterol i kärlväggen hinner kroppen inte med att stabilisera placken. Det innebär att de blir löst sammansatta och har hög risk att brista och bilda proppar i blodkärlet.

kärlkramp? En känsla av trånghet i bröstet över hjärttrakten. Orsakas ofta av funktionella störningar i hjärtats egna kärl men kan även ha andra orsaker, t ex dåligt blodflöde (arteriellt) i benen.

stroke? Den engelska benämningen på slaganfall, d v s plötslig förlamning, medvetslöshet eller död på grund av blödning eller upphävd cirkulation i en del av hjärnan.

infarkt? En process där en eller flera artärer täpps till av en propp så att blodförsörjningen upphör.

slow motion? Ett begrepp för njutbar, lätt motion som sänker kolesterolhalter och blodtryck, motverkar åderförfettning och övervikt (se exempel sid X – X).

njuta-mat? Mat som ger viktnedgång och förbättrad hälsa och som kan ätas med stor njutning, även av den som är van vid fet, kolesterolhöjande kost (se exempel sid X – X).

Doktor på nätet:

www.netdoktor.se

Redo för handling?

Beteendeforskning visar att de flesta av oss behöver gå igenom 5 stadier innan vi uppnår bestående livsstilsförändringar:

- 1: Förnekelsestadiet ("Inget fel på min livsstil inte")
- 2: Begrundandestadiet ("Okay, jag inser problemet och funderar på en förändring")
- 3: Förberedelsestadiet ("Jag har börjat planera för en snar förändring")
- 4: Handlingsstadiet ("Jag har aktivt börjat ändra min livsstil")
- 5: Aktivitetsstadiet ("Jag bibehåller min livsstilsändring och undviker återfall").

Fundera en stund över vilket stadium du befinner dig i. Om du t ex fortfarande tvivlar på att det är något fel på din livsstil, är det kanske för tidigt att gå till handling. (Då bör du i stället titta lite närmare på hur du lever idag – risker, för- och nackdelar – och jämföra med vad det skulle innebära att ändra livsstil.)

Men om du har kommit lite längre på skalan, kanske protokollet på nästa sida kan hjälpa dig att komma igång - och hålla igång. Sätt kryss för dina fysiska aktiviteter från dag 1 t o m 30. Kan du notera ett kryss om dagen under 30 dagar har du kommit en bra bit i din nya livsstil. Visa protokollet för vänner och bekanta och inhysta välförtjänt beröm och beundran. (Om du inte tycker att du får det beröm du förtjänar – skicka protokollet till Pfizer så skickar vi en liten extra uppmuntran.)

(protokoll:)

Dag _____ Promenad _____ Cykling _____ Simning _____ Trädgårdsarbete _____ Annat*

* Annat = t ex golf, skidåkning, städning, dans, m m. Samtliga aktiviteter bör vara i raskt tempo och under minst 30 minuter.

Gillar du rejäl husmanskost?

Fortsätt med det!

"Klassisk svensk husmanskost kan ibland upplevas som tung, kraftig och fet. Men är det verkligen kåldolmarnas fel att så många av oss besväras av övervikt? Är det kalopsen, pepparotsköttet, rotmoset, strömmingen, dillköttet, ärtsoppan och bruna bönorna som ska bytas ut? Eller är det något annat?

Själv lutar jag åt att det är något annat.

Visst finns det feta inslag i den svenska husmanskosten, men huvuddelen är inte bara fettsnål utan även rik på bra näring och fibrer. Dessutom är det en trevlig tradition som vi har ett ansvar att föra vidare.

Mitt råd är att hålla igen på matfett och grädde och skära bort synligt fett. Att välja magra alternativ där det finns och utnyttja alla nya, utmärkta produkter som t ex lätt crème fraiche, keso, nyckehålmärkta varor, grillpannor, teflonpannor m m.

Recepten på följande sidor ger en idé om hur du kan njuta av allt gott som finns i svensk mattradition. Och hur du kan göra sådana 'kolesterolskurkar' som pizza och béarnaisesås riktigt beskedliga.”

Hälsningar

Fredrik! (namnteckning)

Gott att veta:

Alla rätter i den här boken kan avnjutas med gott samvete. De har en bra näringsmässig balans och är fettsnåla, utan att den goda smaken gått förlorad. För att du ska bli ordentligt mätt och få tillräckligt med energi och fibrer bör du alltid komplettera med mycket bröd och grönsaker. Färsk frukt till dessert sätter pricken över i.

Rotmos med rimmad fläsklägg

4 port

1 kg rimmad fläsklägg

1 gul lök

1 morot

1 liten bit selleri

1 lagerblad

10 vitpepparkorn

Puré:

8 hg kålrot

2 moröter

5 potatisar

kokspad från läggen

vitpeppar

1 knippe hackad persilja

Lägg i bringan i kokande vatten, låt koka upp och skumma. Skala och skär grönsakerna grovt. Tillsätt grönsaker och kryddor och låt koka ca 2 timmar. Ta upp läggen och skär bort allt synligt fett.

Skala och dela kålroten och morötterna. Koka dem i lätt saltat vatten i 30 minuter. Skala och dela potatisen. Tillsätt potatisen och koka vidare tills allt är mjukt. Slå bort vätskan och stöt grönsakerna till en grov puré. Späd purén med kokspad från bringan till lagom konsistens.

Skiva köttet när det svalnat och lägg upp som på bilden med finhackad persilja på toppen.

”Ett klockrent exempel på klassisk svensk husman där man inte behöver utesluta någonting. Köp oxbringa som inte är fet (eller skär bort) och koka en lördag eller söndag, när du har tid. Köttet håller bra i kylskåp några dagar.”

Fiberfakta:

+ Du behöver 25 – 35 g om dagen.

+ Lösliga fiber – håller kolesterol och blodsocker på plats. Finns i frukt, grönsaker, rotfrukter, ärtor, bönor, havre, korn och råg.

+ Olösliga fiber – håller magen i trim. Finns bl a i fullkornsbröd, müsli och pasta.

Dijonsenapsstek strömming med citronpressad potatis

4 port

400 g strömmingsfilé
2 msk dijonsenap
2 msk mini fraiche
ströbröd
2 msk smör

12 potatisar
1 citron
dill

Skölj strömmingen och låt den rinna av. Blanda dijonsenap och mini fraiche. Lägg i strömmingarna och låt det gärna marinera över natten. Vänd filéerna i ströbröd och stek i smör ca 3 min på var sida på låg värme. Koka potatisen och pressa den direkt när den ångat av. Servera med citronklyftor och garnera med dill.

”Stekt strömming – underbart gott och underbart billigt. Frasigheten kräver panering men stek i teflonpanna så behövs inte så mycket fett. Marineringen och citronsaften gör strömmingen extra saftig. Pressad potatis är **ett gott och helt fettfritt tillbehör.**”

Färsk tagliatelle med tomat, champinjoner och spenat

4 port

4 port färsk tagliatelle
200 g champinjoner
2 msk olivolja
4 tomater
1 pkt bladspenat á 250 g
salt, svartpeppar
1 citron

Skiva champinjonerna och stek dem i hälften av olivoljan. Dela tomaterna och tillsätt dem och spenaten. Smaksätt med salt, svartpeppar och finrivet citronskal. Koka tagliatellen och droppa lite olivolja över. Lägg upp grönsaksbädden på ett serveringsfat och häll den nykokta tagliatellen över.

”Pasta har blivit svensk vardagsmat. En läcker import med tusentals variationsmöjligheter. Låt inte fantasin stanna vid att det måste vara sås till. Det här receptet visar hur gott det kan bli med bara några enkla råvaror – helt vegetariskt dessutom. Otroligt lättlagat och fantastiskt gott.”

Fettfattigt:

- + **Frukt och grönsaker**
- + **Rotfrukter och potatis**
- + **Ris och pasta**

- + Bröd
- + Renskuret kött
- + Fågel (utan skinn) och mager fisk

Ärtsoppa med äpplepannkakor

6 – 7 port

Ärtsoppa

500 g gula, torkade ärter
vatten till blötläggning
1 liter vatten till soppan
150 g magert rimmat bogfläsk
2 tärningar köttbuljong eller grönsaksbuljong
1 gul lök, skivad
2 tsk timjan eller mejram
1 lagerblad
ev. 1 tsk salt

Skölj ärtorna och lägg dem i en bunke. Slå över vatten så att det täcker precis. Ställ svalt över natten. Häll sedan upp ärtorna i durkslag och skölj dem med kallt vatten. Lägg de avrunna ärtorna i en gryta och slå på 1 liter vatten. Lägg ev. i en bit magert rimmat fläskkött. Lägg också i buljongtärningar, skivad gul lök och timjan eller mejram samt lagerblad. Koka under lock i 1 – 1,5 timme eller till ärtorna är mjuka. Ta upp fläsket och skär bort eventuellt fett. Skär köttet i små kuber och lägg tillbaka dessa i grytan. Smaka av soppan med mer timjan eller mejram och kanske lite salt. Späd med vatten eller buljong om soppan blir för tjock. Servera med senap.

”En klassisk, svensk läckerhet som tillagas utan några tillsatser av fett.”

(i liten faktaruta)

Rara ärtor!

- + fiberrikt
- + ger lång mättnadskänsla
- + motverkar småätande mellan målen

VEGETARISK ÄRTSOPPA

Ersätt fläsket med tärnade morötter

Pannkakssmet

8 - 10 stora tunnpannkakor:

2 dl vetemjöl
6 dl lättmjölk
3 ägg
½ tsk salt

Vispa mjölet med 3 dl av mjölken till en klumpfri smet. Tillsätt resten av mjölken. Vispa ner ett ägg i taget. Tillsätt salt. Låt smeten stå framme i cirka 30 min.

Äpplekompott:

4 st svenska äpplen
1 kanelstång
2 dl syltsocker
1 dl flisad mandel

Skala och tärna äpplena och koka ihop med kanelstång och syltsocker. Låt svalna medan du gräddar pannkakorna.

Häll över pannkakssmeten i en tillbringare eller ös med en sopslev vid gräddning. Vispa då och då i smeten, så att mjölet inte sjunker till botten. Vik ihop pannkakorna med äpplekompotten. Rosta mandeln och strö den över pannkakorna.

Falukorv i ugn med grönsaksfrossa

4 port

400 g lättfalu
1 gul lök
1 purjolök
1 röd paprika
2 klyftor vitlök
1 msk olivolja
1/2 dl svarta oliver
1 burk krossad tomat
1 burk vita bönor naturell
1 dl hackad persilja
potatis eller ris till servering

Sätt ugnen på 175°. Skiva korven. Grovhacka lök, purjolök och paprika. Skala och skiva vitlöken. Fräs lök, purjolök, paprika och vitlök i olivoljan, så att de får lite färg. Hacka oliverna. Tillsätt oliver, tomatkross, vita bönor och persilja. Låt koka i ca 5 min.

Lägg korven i en ugnsfast form. Slå grönsaksfrossan över och sätt in i ugnen i 20 min. Servera med pressad potatis eller ris.

”En medelhavsinspirerad svensk. Smart att förbereda dagen innan så att den bara behöver sättas in i ugnen när man kommer hem från jobbet. Disksnål.”

Grillad biff, béarnaise fraiche, pommes light och tomatsallad

4 port

600 g biff
2 tomater, gula och röda
8 stora potatisar
1 rödlök
1 msk rapsolja

1/2 msk vinäger
2 dl mini fraiche
2 msk dragon
1 tsk worcestersås
1 tsk citronsaft
salt och peppar

Sätt ugnen på 200°. Dela tomaterna. Skala och skär potatisen i stavar. Lägg dem i en långpanna och ställ in dem i ugnen. Ta ut potatisen efter 15 min och lägg dit tomaterna. Salta och peppra. Ställ tillbaka in i ugnen och rosta ytterligare 10 min.

Skala och skiva rödlöken och blanda med rapsoljan och vinägern.

Blanda mini fraiche, dragon, worcestersås och citronsaft. Smaka av med salt och peppar. Grilla biffen på båda sidor och servera med potatis, tomater, lök och béarnaise fraiche.

”Biff & béarnaise är en otroligt uppskattad fransk export till det svenska köket.

Originalbéarnaisen har vi ersatt med en mini fraiche-baserad variant. Och om pommes frites byts mot ugnrostade potatisstavar är det här en helt godkänd festmiddag. Smakmässigt, och fettmässigt.”

Kassler i ugn med citronbräserverade rotfrukter

4 port

500 g kassler
¼ rotselleri
6 potatisar
1 stor morot
¼ purjolök
3 dl grönsaksbuljong
rivet skal och saft av 1 citron
1 knippe grovhackad persilja
100 g mager ost, 17 %

Sätt ugnen på 175°. Skala och skär rotfrukter och grönsaker i stavar och lägg det i grönsaksbuljongen. Tillsätt citronsaften. Låt koka i 5 minuter. Häll över alltsammans i en ugnsfast form. Skär kasslern i centimetertjocka skivor och lägg dem ovanpå. Riv osten och strö den över. Sätt in i ugnen i 20 min. Strö citronskalet över och servera direkt ur formen, gärna tillsammans med en härlig sallad och lite dijonsenap.

”En enkel och snabblagad rätt. Förbered dagen innan så sköter den sig själv i ugnen och blir klar på 20 minuter.”

Kaloribehov*

- man, 31 – 60 år = 2 700 kcal/dag
- man, 61 – 75 år = 2 400 kcal/dag
- man, över 75 år = 2 200 kcal/dag
- kvinna, 31 – 60 år = 2 200 kcal/dag
- kvinna, över 60 år = 2 000 kcal/dag

*** Gäller personer med stillasittande arbete och lite eller ingen fysisk aktivitet på fritiden.**

Kokt torsk med ägg, persilja och grov potatispuré

4 port

600 g torskfilé + 1 msk salt
10 potatisar
2 ägg
1 knippe dill
1 knippe persilja
2 dl mini fraiche
1 msk skånsk senap
1 citron
peppar

Skala och koka potatisen i lättsaltat vatten. Koka och grovhacka äggen. Finhacka dill och persilja.

Lägg torskfiléerna i en lågbottnad kastrull och slå på vatten så att det precis täcker. Strö över saltet. Lägg på ett lock och låt fisken koka upp. Dra kastrullen åt sidan och låt det stå med locket i ca 5 minuter så blir fisken klar.

Stöt den kokta potatisen grovt med puréstöt. Värm mini fraiche med senapen. Smaka av med salt och peppar.

Lägg upp en torskfilé med senapskrämen över. Strö ägg, dill och persilja över och servera med potatispurén och en citrunklyfta.

”Torsk är en av stolparna i det svenska köket. Tyvärr gör bristen att den riktigt fina torsken är svår att komma över. Men trevliga alternativ som sei, långa, kolja och kubb går också utmärkt att använda.”

Korv Stroganoff 2002

4 port

400 g lättfalu
1 rödlök
1 tsk solrosolja
2 tomater
1 msk tomatpuré med färska örter
2 dl grönsaksbuljong
1 dl mini fraiche
1 pkt frysta provencalska örter
salt och vitpeppar

Strimla korven och löken grovt. Fräs det i solrosolja i en teflonpanna så att det får en vacker färg. Skär tomaterna grovt och tillsätt dem samt tomatpurén. Späd med buljongen och låt det sjuda under lock i 5 min. Rör ner mini fraiche. Tillsätt lite frysta provencalska örter och smaka av med salt och vitpeppar. Servera med ris eller pasta.

”En modernare stroganoff-variant där vi ersatt grädden med mini fraiche och använt en lätt falukorv. Minst lika gott och dubbelt så nyttigt.”

Laxpudding med pepparrotskyoghurt

4 port

300 g gravad lax
8 stora kokta potatisar
1 knippe dill
1 stor gul lök
1 tsk smör
4 dl lättmjölk
4 ägg
1 tsk salt
1 krm vitpeppar

Pepparrotskyoghurt:

2 dl matlagningsyoghurt
2 msk riven pepparrot
salt och vitpeppar
citron

Sätt ugnen på 175°. Skiva potatisen och hacka dillen. Grovhacka löken och fräs den i smöret på låg värme så att den inte tar färg, ca 2 minuter. Lägg ett lager potatis i en ugnsfast form. Fördela lök och dill över och sedan laxen. Avsluta med ett lager potatis. Vispa ihop mjölk, ägg, salt och vitpeppar. och slå detta över. Grädda ca 45 min.
Blanda yoghurt och pepparrot. Smaksätt med salt och vitpeppar. Servera med citronklyfta.

”Med yoghurt och pepparrot i stället för smält smör blir den här klassikern god och godkänd ur fettsynpunkt.”

Fetbra:

- + Omättade fetter höjer inte kolesterolet.
- + Omättade fetter finns bl a i olivolja, rapsolja, nötter, mandel och fet fisk.
- + Fiskens omega-3 fett har en positiv inverkan på hjärt och kärlsjukdomar

Pannbiff med bräserad kål, äpple och lingon

4 port

400 g nötfärs
½ dl ströbröd
1 dl lättmjölk
1 gul lök
1 ½ tsk salt
2 krdm krydd peppar
1 ägg

2 äpplen

¼ huvud savoykål
1 tsk socker
3 dl torr cider
1 tärning hönsbuljong
salt
potatis och lingon till servering

Blanda ströbröd och mjölk och låt det stå och svälla några minuter. Skala och finhacka löken. Blanda färs, ströbröd, salt och peppar och arbeta färsen till en jämn smet. Forma färsen till små biffar. Stek dem på låg temp ca 2 minuter på varje sida. Flytta över dem till en vid kastrull. Klyfta äpplena och strimla kålen och lägg ner det i kastrullen. Tillsätt cider och buljongtärning. Salta och koka alltsammans under lock i 5 min. Servera med kokt potatis och garnera med lite lingon

” Det här är mat som ligger i tiden. Ett enklare sätt att uppleva kåldolmar. Näringsriktigt, utan att det känns anpassat. Koka gärna potatisen med skalen på så behålls näringsämnena bättre och smaken framhävs.”

Panpizza med Fredriks vitkålssallad

4 port

1 paket pizzamix á 250 g
100 g färska champinjoner
100 g rökt skinka
1 rödlök
100 g riven mager ost, 10 %
2 msk tomatpuré med färska örter
1 kruk färsk basilika

Sallad:

¼ vitkål
1 dl matlagningsyoghurt
1 klyfta vitlök
1/2 dl calamata oliver
salt och svartpeppar
rivet skal av 1 citron

Strimla kålen. Blanda kål, matlagningsyoghurt, vitlök och oliver. Salta och svartpeppra. Strö över rivet citrusskal. Klart för servering.

Sätt ugnen på 200°. Blanda pizzamixen enligt anvisningarna på förpackningen. Tryck ut degen i en gjutjärnspanna. Skiva champinjoner, skinka, och rödlök. Blanda alltsammans med ost, tomatpuré och färsk riven basilika. Lägg det på pizzadegen och grädda i ugn i 15 minuter. Servera direkt ur pannan tillsammans med salladen.

”Pizza räknas som en av de värsta fettbovarna, mycket på grund av de stora mängder ost och andra feta ingredienser som olja och korv som brukar användas. Men om man tar en mager

ost och mindre mängder och hoppar över oljan, blir även pizza bra mat. Jobba med magra köttråvaror - skinka, hamburgerkött, köttfärs, kyckling mm – som pålägg. Eller varför inte helt vegetariskt? Om du gör panpizza, d v s pizza i panna, slipper du kavla degen och kan ha en färdig pizza på 20 minuter.”

Persiljestekta rotfrukter med örteso

4 port

2 morötter
½ rotselleri
1 palsternacka
1 kålot
4 msk rapsolja
10 potatisar
1 tsk timjan
1 knippe persilja
salt och svartpeppar
1 klyfta vitlök
½ kruk basilika
2 msk gräslök
4 dl keso

Skala och skär rotfrukterna och potatisen i stavar och koka i lätt saltat vatten i 6 – 8 minuter. Stek dem sedan på låg värme i olja i en teflonpanna i ca 5-7 min tills de får lite färg. Smaksätt med timjan, persilja salt, svartpeppar och pressad vitlök. Grovhacka och blanda basilikan gräslöken och keson och klicka på toppen..

”Den här goda vegetariska anrättningen fungerar utmärkt som ensamrätt serverad med bröd. Vill man vara riktigt bekväm kan man välja smaksatt keso.”

Potatisplättar med rimmat bogfläsk och lingon

4 port

10 potatisar
1 gul lök
2 ägg
2 msk vetemjöl
salt
1 msk smör
300 g magert rimmat bogfläsk

2 dl frysta lingon
½ dl strösocker

Skala och riv potatisen och löken. Blanda potatis, lök, ägg, vetemjöl och salt. Stek plättarna i teflonpanna med endast lite smör, ca 3 min på varje sida. Stek bogfläsk 2 minuter på varje sida. Slå bort överflödigt fett. Rör lingon och strösocker så att det blandar sig väl.

”En av favoriterna i den svenska husmanskosten. Om man steker i teflonpanna, med bara lite smör och bogfläsk i stället för det feta sidfläsket, får man en rätt som smakmässigt ligger väldigt nära originalet. Och som man kan äta med gott samvete.”

Stora fruktsalladen

8 pers

1 ananas
1 ask jordgubbar
2 apelsiner
1 banan
1 äpple
1 päron
1 lime
2 msk flisad mandel
1 msk kokos

Skär frukterna i olika former och lägg upp trevligt. Riv skalet från limen och pressa juicen över. Rosta mandeln och kokos i teflonstekpanna till en gyllenbrun färg. Strö det över frukterna, servera gärna lättvaniljglass till.

”Dags för en renässans för denna fräscha och vackra dessert. Även människor som ’aldrig äter frukt’ äter den med förtjusning. Välj frukter efter säsong och skär i grova bitar.”

Ät på nätet:

www.halsoframjandet.se

Rådet du aldrig trodde du skulle få:

Ät mer!

Livstilsråd handlar ofta om vad man inte ska äta, inte ska göra. Och det är förstås viktigt att veta vad man bör undvika. Men lika viktigt är att känna till vad man ska äta och göra i stället.

Här är en lista på vad du kan och bör äta mycket av:

Kokt potatis, ris eller pasta

Soppor med mycket grönsaker.

Fisk, gärna fet fisk t ex lax, ett par gånger per vecka.

Kyckling, ta bort skinnet så blir kycklingen mager.

Helt kött.

Grönsaker.

Frukt.

Gröt.

Yoghurt och **filmjolk**, välj lättvarianter som inte är sötade, gärna med müsli och olika sorters frukter och bär.

Bröd, fullkorn eller hårt bröd. Nötter och frön är bra i bröd.

Mjolk, en halv liter (2-3 glas mjölk) per dag fördelat på 3 till 4 måltider.

Fiskpålägg t ex inlagd sill, tonfisk, makrill mm.

Köttpålägg.

Mager ost (10-17 % fett)

Keso.

Praktiska tips

En ny livsstil kommer inte över en natt. Det krävs idogt arbete och ofta kan man ha hjälp av handfasta tips som underlättar det som ska bli nya vanor.

Här är några sådana:

Grönsakstips

- Ha alltid frysta grönsaker hemma.
- Blanda grönsaker t ex rivna morötter eller bönor i sallader eller i grytor, köttfärsås mm.
- Rostade kikärtor, sojabönor och solrosfrön kan blandas i sallader, rårivna grönsaker mm. Köp färdiga eller rosta själv: solrosfrön i torr stekpanna och kokta kikärtor penslas med olja och rostas i ugn eller stekpanna krydda något med t ex örtekrydda.
- Koka grönsaker, t ex broccoli, blomkål, brysselkål, bönor (haricots verts typ), ärtor och rotfrukter, knappt mjuka i lite lättsaltat vatten.
- Stuva grönsaker t ex morötter, bönor (t ex haricots verts) blomkål, vitkål och spenat. Till stuvning kan man använda enbart mjölk 3%. Vid festligare tillfällen kan man blanda grädde och mjölk.
- Grönsaker som småplock: t ex stavar av morrötter och gurka samt rå blomkål och äppelbitar.
- Ugnsbaka grönsaker i lergryta – t ex rotfrukter, blomkål, paprika, aubergine och squash.
- Grönsallad – prova gärna olika sorters sallader, gurka, tomat och paprika. Variera salladen med t ex bönor, majs och olika frukter som äpplen och melon.

Matlagningstips

- I såser framhävs smaken om man tar 1-2 msk grädde per liter sås. Mer grädde dämpar smakerna istället.
- Koka, ungstek (gärna i lergryta) eller använd mikrovågsugn istället för att steka i stekpanna.

Vill du ändå steka i stekpanna någon gång så använd teflonpanna eller:

- Använd matfett med minst 80 % fett (matfett med lägre fetthalt bränner fast i stekpannan).
- Hårt fett tål högre temperaturer och kan användas till livsmedel som inte suger upp fett vid stekning t ex helt kött och lax.
- Mjukt fett och oljor används till livsmedel med porösa ytor som suger upp fett t ex potatis, bröd och panerade livsmedel.
- Vid stekning i olja kan man med fördel lägga i en klick hårt matfett för att se när temperaturen är lagom att steka i (när det är gyllenbrunt eller har tystnat).
- Använd aldrig stekskyn i maten. Använd istället färdiga fonder eller buljong som grund i såser.

