

ALLA KAN BIDRA TILL AGENDA 2030

Kriminalvården i samarbete med SIDA om globala målen



VI BRYTER DEN ONDA CIRKELN

Den här tidningen handlar om dig och planeten!

2015 kom världen överens om 17 globala mål som ska göra att alla människor på jorden får det bättre. Vissa har det redan bra och behöver inte få det så mycket bättre, men för många är vardagen en kamp mot bland annat sjukdom, fattigdom och naturkatastrofer. De 17 målen som ska göra det bättre för världen och dess invånare kallas Agenda 2030. Och alla ska vara med och bidra till att målen i agendan uppfylls till år 2030 – även du.

I den här tidningen kommer du främst att få tips om hur du kan bidra till 2 av de 17 målen. För det är några av målen som är lättare för oss i Sverige att arbeta med och det är framförallt några av målen som är viktigare än andra att vi arbetar med här. Och då handlar det först och främst om dig själv – hur du mår. Du kan bidra till agendan genom att ge dig själv förutsättningar att må bra. Och hur mår människor bra? Självklart är det mycket som spelar in och som inte går att läsa sig till. Men delvis mår vi också bra genom bra kost och motion, som påverkar både vårt fysiska och psykiska välmående. I den här tidningen kan du därför läsa om varför det är så viktigt för hjärnan att träna konditionsträning, varför det är viktigt att äta mycket antioxidanter om du tränar hårt, om hur du genom att äta rätt kan minska risken att drabbas av någon av vår tids vanligaste välfärdssjukdomar, om varför vi bör prata mer om inflammation och tarmflora. För att nämna några exempel.

Och sen handlar det om det större perspektivet – planeten vi bor på. För utan den spelar det ingen roll hur du mår. Utan den skulle ingen av oss finnas. Idag tar vi inte hand om vår enda planet, utan lever som att vi hade den och flera stycken till. Faktum är att vi människor idag lever som att vi hade 4,2 planeter. Så vi måste ändra kurs. Och hur kan du påverka detta? På flera sätt. Och på liknande sätt som du kan bidra till din egen hälsa, bland annat genom kosten du väljer att äta. Produktionen av mat står för en stor del av koldioxidutsläppen i världen, som bidrar till klimatförändringar. Och den bidrar till en stor del av alla gifter och kemikalier som släpps ut till mark och vatten. Så genom att välja mat med mindre miljöpåverkan hjälper du planeten.

Därför handlar den här tidningen mycket om mat. Först kan du läsa om Agenda 2030 och globala målen, därefter handlar det om hur du kan vara med och påverka.

Allt som står är baserat på föreläsningar av Christina Karlsson, legitimerad fysioterapeut och diplomerad kost- och näringsrådgivare och Erik Måneld, utbildad kock och aktiv inom KRAV.

Jag hoppas att den här tidningen ger dig ny kunskap om hur du kan hjälpa dig själv och hjälpa planeten. Agenda 2030 gäller alla, alltså gäller den dig i lika hög grad som någon annan. Och för att klara målen behöver vi hjälpas åt, så många som möjligt.

Tack för att du tar dig tid!

De flesta har fått det bättre

I början av 1800-talet var medellivslängden på jorden mellan 25-40 år. Idag är den 70 år. I början av 1800-talet födde kvinnor i snitt mellan 5-7 barn och vart tredje eller till och med vartannat av barnen dog. Idag föder kvinnor i snitt 2,4 barn och barnadödligheten är nere på under fem procent. Inkomsterna i världen har tredubblats de senaste 50 åren.

Det har helt enkelt blivit bättre på många sätt. Men den här enorma utvecklingen har inte kommit alla till dels. Ojämlikheten i världen är stor, de som har det bra fortsätter att få det ännu bättre medan de som inte har det lika bra inte får det så mycket bättre. Idag äger 6 procent av världens befolkning 60 procent av alla tillgångar.

Så vår framgång på jorden är inte framgång för alla. Vi måste helt enkelt bli bättre på att fördela framgången så att alla får del av den. Och vi måste klara av att öka välfärden för alla människor utan att förstöra vår planet på kuppen. Ökad välfärd kan inte längre innebära ökat materiellt välstånd, det klarar jorden inte av.

Det började med 8 milleniemål

Milleniemålen togs fram och skrevs på av FN:s samtliga medlemsstater vid millennietoppmötet i New York år 2000. Målen som skulle vara uppfyllda år 2015 sattes till åtta mätbara mål för att förbättra livet för fattiga människor och skapa förutsättningar för en hållbar global utveckling i världen. Målen ledde till stora framsteg för världens utveckling men lämnade också stora utmaningar för framtiden.

Nu har det blivit 17 globala mål

Milleniemålen efterträddes 2015 av 17 nya globala mål för hållbar utveckling.



De globala målen, Agenda 2030 ska vara uppfyllda år 2030 och syftar till att utrota extrem fattigdom, minska ojämlikheter och orättvisor i världen samt lösa klimatkrisen. Samtliga 193 medlemsländer i FN har skrivit på agendan och ska därmed hjälpas åt för att det här ska vara allas verklighet år 2030.



Ingen fattigdom – målet syftar till att utrota all form av fattigdom överallt.



Ingen hunger – målet syftar till att avskaffa hunger, uppnå tryggad livsmedelsförsörjning, uppnå en bättre kosthållning och främja ett hållbart jordbruk.



Hälsa och välbefinnande – målet syftar till att säkerställa att alla kan leva ett hälsosamt liv och verka för alla människors välbefinnande.



God utbildning – målet syftar till att säkerställa en inkluderande och jämlik utbildning av god kvalitet och främja livslångt lärande för alla.



Jämställdhet – målet syftar till att uppnå jämställdhet, och alla kvinnors och flickors egenmakt.



6 Rent vatten och sanitet – målet syftar till att säkerställa tillgång till och en hållbar vatten- och sanitetsförvaltning för alla.



7 Hållbar energi för alla – målet syftar till att säkerställa att alla har tillgång till tillförlitlig, hållbar och modern energi till en överkomlig kostnad.



8 Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt – målet syftar till att verka för en inkluderande och långsiktig hållbar ekonomisk tillväxt, full och produktiv sysselsättning med anständiga arbetsvillkor för alla.



9 Hållbar industri, innovationer och infrastruktur – målet syftar till att bygga upp en motståndskraftig infrastruktur, verka för en inkluderande och hållbar industrialisering och främja innovation.



10 Minskad ojämlikhet – målet syftar till att minska ojämlikheten inom och mellan länder.



11 Hållbara städer och samhällen – målet syftar till att städer och bosättningar ska vara inkluderande, säkra, motståndskraftiga och hållbara.



12 Hållbar konsumtion och produktion – målet syftar till att främja hållbara konsumtions- och produktionsmönster.



13 Bekämpa klimatförändringen – målet syftar till att vidta omedelbara åtgärder för att bekämpa

klimatförändringarna och dess konsekvenser.



14 Hav och marina resurser – målet syftar till att bevara och nyttja haven och de marina resurserna på ett hållbart sätt i syfte att uppnå en hållbar utveckling.



15 Ekosystem och biologisk mångfald – målet syftar till att skydda, återställa och främja ett hållbart nyttjande av landbaserade ekosystem, hållbart bruka skogar, bekämpa ökenspridning, hejda och vrida tillbaka markförstörelsen samt hejda förlusten av biologisk mångfald.



16 Fredliga och inkluderande samhällen – målet syftar till att främja fredliga och inkluderande samhällen för hållbar utveckling, se till att alla har tillgång till rättvisa samt bygga upp effektiva och ansvarsskyldiga och inkluderande institutioner på alla nivåer.



17 Genomförande och globalt partnerskap – målet syftar till att stärka genomförandemedlen och återvitalisera det globala partnerskapet för hållbar utveckling.

Hur kan du vara med och bidra?

Som du redan läst har du en viktig roll att spela i Agenda 2030. I den här tidningen är fokus på mål nummer 3 som handlar om hälsa och välbefinnande och mål nummer 12 som handlar om hållbar konsumtion och produktion. Båda de här målen kan du vara med och bidra till genom kosten du väljer att köpa och äta. Så nu kommer det handla mycket om kost. Men eftersom hälsa även

handlar om motion handlar det lite om träning också. Vi börjar med träning.

Forskning visar att intensiv träning 3 dagar i veckan kan öka antalet hjärnceller

Vi har vuxit upp i tron om att hjärnceller inte går att återskapa, men forskning har på senaste tiden visat att detta varit felaktigt. Vi kan visst skapa hjärnceller – genom något så enkelt som att träna. Inom hjärnforskningen har ämnet BDNF upptäckts som verkar uppbyggande och skyddande för hjärncellerna. Det mest effektiva för att bilda BDNF är fysisk aktivitet, framförallt konditionsträning. Generellt är alltså konditionsträning mer effektivt men man kan gärna variera även med styrketräning. Det viktiga är att inte bara köra styrketräning, om man vill gynna hjärnan vill säga.

För att återbilda hjärnceller bör man träna regelbundet, ca 3-4 gånger i veckan och minst 30-40 min per gång. Det är också viktigt att träna under en lägre period då det tar flera veckor för nya hjärnceller att bildas.

Något som också påverkar vår hjärna positivt är att utsätta sig för nya saker, som att träna något nytt, äta något annorlunda, träffa nya människor och lära sig något nytt. Så om du inte redan visste allt det du läser nu håller du just nu på att motionera din hjärna!

Det var kort om träning för nu, men vi återkommer till ämnet senare när det handlar om vilken mat kroppen behöver vid träning.

Du blir vad du äter!

Det är lätt att tro att vi idag står chanslösa mot de välfärdssjukdomar som kommit att

drabba framförallt rika länder i väst, så som hjärt-och kärlsjukdomar och cancer. Och visst har du inte mycket att sätta emot om du drabbas men faktum är att vi har stor möjlighet att minska riskerna. Hela 70 procent av cancerfallen är till kopplade till vår livsstil och 30 procent endast till kosten. Fram till för inte alls länge sedan var den vedertagna sanningen att vi är summan av våra gensekvenser. Men runt 1990 började forskningen på epigenetik ta fart. Epigenetik kan sägas vara bron mellan arv och miljö. Epigenetiken har visat att vi genom till exempel val av kost kan styra vilka gener som aktiveras och vilka som inte aktiveras. Genom att äta skräpmat aktiverar vi sämre gener och genom att äta bra mat aktiverar vi bra och läkande gener. Mat är nämligen information till våra gener.

Vilken kost ska vi då äta för att hålla oss friska?

De flesta sjukdomar har visat sig ha sitt ursprung i kroniska inflammationer i kroppen, det är därför viktigt att äta antiinflammatorisk kost, och minska på mat som ger inflammation i kroppen. Detta är A och O för att våra kroppar ska må bra.

Och vad innebär inflammation?

Först och främst ska vi göra skillnad på inflammation och kronisk inflammation. Inflammation är kroppens försvar mot skadevållande faktorer och alltså något vi ska vara glada för, då den skyddar vår kropp mot främmande inkräktare så som bakterier och virus. Kronisk inflammation är däremot inte bra och är det som föregår kroniska sjukdomar. Kronisk inflammation uppstår när vårt immunförsvar fått jobba hårt länge och på så sätt blivit utmattat. Och varför blir det utmattat? Delvis på grund av något vi inte kan påverka, nämligen att vi andas. Varje gång vi andas får vi in syre i lungorna.

När syre åker ut i blodomloppet från våra lungor för att därifrån transporteras till våra celler där det bildar energi, bildas inte bara energi utan även fria radikaler. Fria radikaler i för hög mängd skadar kroppen. De bildas också när man äter fel, stressar, röker eller struntar i att röra på sig. Det är dessa faktorer vi kan påverka, för att minska onödig belastning på vårt immunförsvar. När kroppen inte kan försvara sig längre mot dessa radikaler utmattas immunförsvaret och vi blir kroniskt inflammerade.

Men det finns några som kan bekämpa de fria radikalerna. Antioxidanterna!

Mat med mycket antioxidanter är alltså antiinflammatorisk mat.

Eftersom vi andas in mer syre när vi tränar och därmed bryter ner mer syre behöver personer som tränar hårt äta ännu mer antioxidanter.

Vilken mat är antiinflammatorisk och vilken mat är inflammationsdrivande?

Antiinflammatorisk kost:

Grönsaker, frukter, kryddor, baljväxter och magert protein.

Inflammatorisk kost:

Rött kött, mejeriprodukter, socker och raffinerat spannmål.

Hur hänger det här ihop med tarmfloran?

En viktig förutsättning för att hålla sig fri från inflammation är en väl fungerande tarmflora. Och det pratas mycket om tarmfloran idag, tro det eller ej. Visste du till exempel att 70-80 procent av vårt immunförsvar sitter just där?

En dålig tarmflora och inflammation härrör oftast från dålig kost och brist på fysisk aktivitet. Näringsfattig mat och snabba kolhydrater gynnar en dålig tarmflora som i sin tur gör att vi lagrar på oss mer fett och ger en lågradig inflammation.

För att motverka inflammation är det viktigt att de goda bakterierna i tarmarna aktiveras istället för de dåliga.

Tarmen består förenklat av tunntarmen och tjocktarmen. Och ännu mer förenklat finns de goda bakterierna i tjocktarmen och de elaka bakterierna i tunntarmen. Den största delen av maten vi äter idag är sådan som bryts ner i tunntarmen, och alltså blir föda för de dåliga bakterierna. Så vi skulle alltså behöva äta mindre av den maten och mer av maten som bryts ner i tjocktarmen och som därmed blir föda för de goda bakterierna som motverkar inflammation.

Koppling mellan tarmflora och depression

Det finns kopplingar mellan depression och tarmflora. Depression är en av vår tids vanligaste sjukdomar. 600 000 människor i Sverige äter läkemedel som höjer serotoninhalten i kroppen, vilket motverkar depression. Serotonin är det hormon i kroppen som fungerar lugnande och tröstande. Och vet du var det mesta av kroppens egna serotonin finns? I tarmen. Ungefär 95 procent av vårt serotonin bildas i tarmen, resten finns i hjärnan. Så en god tarmflora minskar risken för depression.

Hur spelar sockret in?

Det pratas som sagt mycket om tarmfloran, men är det något det pratas mer om så är det nog sockret. Det flesta är idag medvetna om

att vi inte bör äta för mycket socker, för hälsans skull alltså. Men varför är det då så skadligt för oss?

Först och främst är det två saker som är viktiga i sammanhanget, blodsocker och insulin. Blodsocker är helt enkelt ett mått på hur mycket glukos(socker) du har i blodet för tillfället. Insulin är det hormon som utsöndras från bukspottskörteln för att sänka just blodsockret. Socker fungerar som föda för de dåliga bakterierna i våra tarmar, de som finns i tunntarmen. Därifrån kan sockret snabbt ta sig ut i blodet och pumpas runt. Vårt blodsocker höjs alltså mycket snabbt av socker. Och när blodsockret höjs börjar bukspottskörteln att tillverka insulin som sänker blodsockret. När insulinnivåerna höjs i kroppen börjar immunförsvaret gå på högvarv. Det tröttar ut immunförsvaret som till stor del finns i tarmfloran och leder till inflammation.

Vi människor behöver dock socker i viss mängd. Men det handlar om vilken typ av socker, från vilken mat och var i tarmen sockret tas upp. När vi äter vanligt socker, alltså det raffinerade vita sockret bryts det ner i våra kroppar till ungefär hälften glukos och hälften fruktos. Och det har visat sig att det framförallt är fruktosen som är farlig för oss. Medan vi behöver glukos i viss dos gäller inte detsamma för fruktos. Fruktos finns bland annat i hög dos i läsk och godis. Glukos behöver vi som sagt i lagom mängd, då det är kroppens viktigaste energikälla. Det viktiga när det gäller glukosen är hur snabbt den transporteras ut i kroppen. Det finns nämligen källor till glukos som bryts ner i tjocktarmen där glukoset sedan pumpas ut i blodet jämnare och långsammare än när det bryts ner i tunntarmen.

Och det börjar verkligen bli dags att göra något åt vår konsumtion av socker. I Sverige idag har 15-20 procent av alla vuxna ätit så

mycket socker att nedbrytningen av socker inte längre fungerar som det ska. Detta kallas för metabolt syndrom och är ett förstadium till sjukdomar så som diabetes typ 2. Ett viktigt tecken för metabolt syndrom är bukfetma.

Socketliknande mat

Men det räcker tyvärr inte bara med att tänka på det direkta sockret. Det finns också sockerliknande mat. Den sockerliknande maten bryts ner till socker i våra kroppar. Gemensamt för sockerliknande mat är att den har ett högt glykemiskt index och lågt näringsinnehåll. Tyvärr har en stor del av den mat vi i västvärlden kommit att äta i stora mängder högt glykemiskt index, som till exempel pasta, bröd och ris. Den här maten har ungefär samma effekt på blodsockret som rent socker.

Ett ytterligare problem med socker och sockerliknande mat som snabbt höjer blodsockret är att den också sänker blodsockret snabbt. När blodsockret sänks blir vi lätt hungriga och sugna på något igen, ofta socker. Den här typen av mat mättar alltså inte särskilt väl med tanke på att mättnaden är kortvarig.

Det är skillnad på kolhydrater och kolhydrater

När det pratas om sockerliknande mat är det lätt att tro att alla kolhydrater är dåliga. Men så är det inte. Rätt typ av kolhydrater är bra och bidrar till en väl fungerande tarmflora. Det handlar återigen om glykemiskt index. Kolhydrater med lågt GI är det vi ska satsa på, som inte höjer blodsockret lika snabbt. GI-måttet står för hur snabbt 50 gram av ett livsmedel höjer blodsockret. Så det handlar även om hur mycket kolhydrater en råvara innehåller. Morot kan tas som exempel. Morot har högt GI men innehåller inte så mycket kolhydrater, därför krävs det mycket morötter för att höja blodsockret.

Livsmedel med lågt GI:

Kidneybönor
Gröna och röda linser
Kikärtor
Grapefrukt
Fullkornsbröd

Livsmedel med högt GI:

Vitt bröd
Russin
Vit pasta
Pommes frites
Corn flakes

Det är sedan kroppens insulinkänslighet som avgör hur väl kroppen omhändertar det höjda blodsockret. Det är bra att vara insulinkänslig, det innebär att det bara behövs lite insulin för att sänka blodsockret igen. Och det finns faktiskt mat som höjer din insulinkänslighet. Fett, mjölksyrad mat och fiberrik mat är exempel på mat som gör dig mer insulinkänslig.

Och hur är det med sötningsmedel som inte innehåller socker?

Sötningsmedel som inte innehåller socker eller som är sockerliknande trodde man länge var bättre för just blodsockret. Men senare forskning har visat att även konstgjorda sötningsmedel höjer blodsockret och rubbar bakteriefloran i tarmen. Forskningen på området är hittills liten men forskarna tror att artificiella sötningsmedel ökar risken för bland annat fetma och diabetes typ 2.

Behöver vi vara så rädda för fett?

Många människor är rädda för fett. Inte så konstigt, bara om man tänker på namnet.

Det ligger nära till hands att tro att fett gör en fet. Men det stämmer inte helt. Fett är helt nödvändigt för oss och precis som i fallet med kolhydrater så handlar det om vilken typ av fett vi får i oss. Det finns mättat fett, enkelomättat fett och fleromättat, och i tabellen längre ner kan du se i vilka livsmedel du hittar de olika fetterna. Förutom de olika typerna av fett kan fetter också vara kort-, medel- och långkedjiga. Fetter som är kortkedjiga är lättare för kroppen att ta hand om. Ett exempel är smör och kokosolja som båda är mättade fetter, men där kokosoljan är kortkedjig och därmed inte så stor belastning för kroppen som smöret som har längre fettkedjor.

Det vi framförallt behöver äta mer av är enkelomättade och fleromättade fetter. Två av de fleromättade fetterna är essentiella vilket innebär att de är livsnödvändiga för oss men inte kan tillverkas av kroppen. Dessa två är omega-3 och omega-6. Vi måste få i oss båda i ungefär lika stor mängd. Problemet är att vi idag får i oss mycket mer omega-6. Omega-3 är starkt anti-inflammatoriskt medan omega-6 är inflammationsdrivande. Omega-3 som alltså är det goda fettets finns till stor del i fet fisk, linfröolja, alger och valnötter. Omega-6 finns i många oljor som blivit populära för matlagning, så som solrosolja och stekolja. När man förr trodde att det var det mättade fettets som var boven började många olika typer av oljor att produceras som alternativ till smöret. Omega-3 är en ömtålig fettsyra som lätt härsknar så genom att istället göra oljor med omega-6 ökade hållbarheten då omega-6 inte är lika känslig. Omega-6 har också visat sig göra ämnesomsättningen långsammare så många har gått upp i vikt av att äta fel oljor. Fleromättade fetter är känsliga för till exempel upphettning. Därför ska man inte steka i olivolja. När olivolja upphettas kan det bildas transfetter som är

starkt inflammationsdrivande. Transfetter bildas när vegetabiliska fetter inte helt härdas. Det sker till exempel industriellt när margarin tillverkas. Härdning är en process som används för att göra fetter hårdare så att produkten får önskad konsistens och smältpunkt. Om oljor härdas fullt ut går de från omättade fetter till mättade. Men om härdningen är ofullständig kan transfetter bildas.

Vilket fett finns var?

Mättat fett: finns t.ex. i smör och kokosolja.

Enkelomättat fett: finns t.ex. i olivolja, nötter och avokado.

Fleromättat fett: finns t.ex. i fet fisk och linfröolja.

Och varför har vi proteinets?

Nu har det handlat om kolhydrater och fett, så det är dags för protein. Till skillnad från fett så är det inte så många som är rädda för att få i sig för mycket protein, utan många är istället rädda och tror att de får i sig för lite protein. Men faktum är att många av oss idag äter för mycket protein.

Protein brukar kallas för kroppens byggstenar då de behövs för att bygga upp bland annat celler. Protein behövs också för att tillverka hormoner. Hormoner får vi inte i oss via maten utan de tillverkas i kroppen med hjälp av rätt och näringsrik mat. Livsmedelsverkets rekommendation är att man ska äta 0.8 gram protein per kilo kroppsvikt per dag. Om du tränar riktigt hårt kan du behöva mer än så. Tränar du flera timmar varje dag, alltså om du är elitidrottare kan du behöva dubbla ditt intag. Men är du en vardagsmotionär som de flesta och tränar några timmar i veckan på gymmet så räcker

Livsmedelsverkets rekommendation. Många tror att de enda källorna till protein är animalier. Men faktum är att det är många vegetabilier som innehåller mer protein, det är bara viktigt att tänka på att kombinera flera olika vegetabilier.

Jämförelse proteinhalt i animaliska och vegetabiliska livsmedel Protein per 100 g

Proteinkällor från kött, fisk, ägg:

Tonfisk: 23 g
Kyckling: 22 g
Nötkött: 22 g
Fläskkött: 19 g
Ägg : 12 g

Proteinkällor från mejerier:

Parmesanost: 42 g
Hushållsost (17 % fett): 31 g
Kvarg: 12 g
Mjök 3,5 g

Vegetariska proteinkällor:

Sojaböner: 34 g
Linser: 24 g
Böner(kidney/vita): 22 g
Kikärter: 21 g
Quinoa: 14 g

Proteinkällor från nötter och frön:

Jordnötter: 26 g
Pumpfrö: 25 g
Solrosfrö: 23 g
Chiafrö: 21 g
Mandel: 20 g

Så om du väger 80 kg bör du alltså få i dig 64 gram protein på en dag. Det får du i dig genom att äta mindre än ett paket kidneyböner!

Vi är hormonstyrda

Proteiner behövs alltså för att bland annat tillverka hormoner. Och det är många olika hormoner som tillverkas i våra kroppar och styr oss mer än vi ofta tänker på. Hormoner är inte minst nära sammankopplade med maten vi får i oss. När blodsockret sjunker börjar hormoner utsöndras som stimulerar jakt på mat. De första hormonerna är inte så starka men när blodsockret blir riktigt lågt utsöndras andra kraftigare hormoner som bland annat får oss att vilja ha den smakrika maten, socker, salt och fett. Alltså inte mat som är nyttig för oss utan som endast snabbt ger energi. Vissa hormoner som frisätts i det här stadiet stimulerar fettinlagring och viktuppgång.

När vi sedan säkrat vår mat frisätts andra hormoner, bland annat dopamin och serotonin. Dessa båda är belönande hormoner som får oss att må bra.

Insulin är ett hormon som nämnts tidigare men det är värt att komma in på igen. Insulinet är nämligen så otroligt nära kopplat till maten och till vår hälsa. Insulin frisätts som sagt för att reglera blodsockret efter att vi ätit. Och ju mer socker eller sockerliknande mat vi äter ju mer insulin måste kroppen tillverka för att komma till rätta med blodsockret. Insulin stimulerar glukosförbränning men hämmar däremot förbränningen av fett. Istället stimulerar insulin fettinlagring. Bukfett har visat sig hämma insulinets verkan, så människor som har mycket fett på magen måste producera mer insulin för att sänka blodsockret. Och ju mer insulin som finns i våra kroppar desto mer fett lagras. Det riskerar alltså att bli en negativ spiral. Det är därför bukfetma ofta nämns som en mer problematisk fetma.

Prestationshöjande mat

Som nämnts tidigare är det viktigt för människor som tränar mycket att få i sig mycket antioxidanter som bryter ner de fria radikalerna. Vid hård träning bildas det mer fria radikaler i kroppen. Framförallt hjälper antioxidanter dig att återhämta dig efter träning och minskar träningsvärk. Träningsvärk beror på små, små skador i musklerna och dessa repareras snabbare om man äter antioxidantrik mat.

Några av de viktigaste antioxidanterna och var du kan hitta dem.

Flavonoider: naturligt förekommande i frukter, grönsaker och bär

Karotenoider: alger, gula och gröna grönsaker och växter

E-vitamin: solrosfrön, mandel, hasselnötter

C-vitamin: rotfrukter, frukt

Sen finns det också mat som verkligen hjälper dig att prestera när det gäller. Nitrat har visat sig kunna öka prestationsförmågan med så mycket som 20 procent. Nitrat ombildas i kroppen till nitrit som får blodkärlen att slappna av. Därmed underlättas syreupptaget från blodet till cellerna. Nitrat har också visat sig förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och övervikt. Nitrat finns rikligt i rödbetor, spenat, broccoli och kål. Man ska dock inte överdosera nitrit och Livsmedelsverket rekommenderar till exempel inte att ge alltför mycket gröna bladgrönsaker till barn under ett år.

Hur hänger miljö och hälsa ihop?

Det finns faktiskt en tydlig koppling. Det är nämligen så att det som är bra för dig oftast också är bättre för miljön. Ekologisk odling innebär att mindre gifter används vilket i sin tur innebär att maten innehåller mindre gifter och är bättre för hälsan. Att äta mindre kött har visat sig ha stora hälsofördelar, vilket beskrivs längre fram, och för klimatet är det något av det bästa du kan göra. Dra ner lite på köttet alltså.

Vad innebär ekologiskt?

Ekologisk odling innebär att inga kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel får användas i odlingen. Sedan finns det lite olika regler beroende på vilken ekologisk märkning som väljs. Du har säkert sett symbolerna på olika förpackningar. Det är lite av en djungel idag då det finns många olika symboler som ofta ses på en vara samtidigt. Men det är egentligen främst tre symboler du behöver ha koll på.

EU:s ekologiska logotyp

EU:s ekologiska logotyp är sedan 2010 obligatorisk på ekologiska livsmedel som är producerade i ett EU-land. Livsmedel som är producerade utanför EU men som säljs inom EU behöver inte ha logotypen men måste vara certifierade för att säljas som ekologiska. För att varan ska få EU:s ekologiska logotyp måste den leva upp till kraven om ekologiskt.



KRAV

Krav-märkningen tar ett helhetsgrepp och anger att varan har producerats på ekologiska grunder med ställda krav på hälsa, djuruomsorg, socialt ansvar och även

klimatpåverkan. Minst en gång per år kontrolleras KRAV-märkta varor så att de uppfyller uppställda krav. En KRAV-märkt produkt uppfyller alltid villkoren för att få kallas ekologisk och har på vissa områden ställt ännu högre krav. Särskilt när det gäller djurhållningen där KRAV bland annat kräver att djuren får vistas ute och att slakten ska ske på ett särskilt vis.



Fairtrade

Fairtrade är ingen ekologisk märkning utan handlar mer om social hållbarhet och producenternas arbetsvillkor. Men för att det ska vara bra arbetsförhållanden på en gård får inte för mycket farliga kemikalier användas, och på så sätt handlar Fairtrade även om miljö och ekologisk hållbarhet. Fairtrade-märkningen kan ses på produkter som te, kakao, bananer, vin och varor som innehåller bomull.



Så genom att köpa och äta ekologiskt får du i dig mindre gifter, vilket givetvis är hälsosamt för dig. Det har också visat sig att ekologiskt kött innehåller bättre fettsammansättning än konventionellt kött. Ekologiskt kött innehåller mer omega-3 och mindre omega-6 än icke-ekologiskt kött. När det gäller fisk så är det stor skillnad på viltfångad fisk och fisk som är odlad. Fisk framställs ofta som en viktig källa till omega-3. Vad många inte tänker på är att det ursprungligen är från klorofyll via plankton som fiskarna får i sig omega-3. Fiskar som odlas utfodras istället med spannmål vilket

gör att halterna av omega-3 minskar och halterna av omega-6 ökar i fisken.

Skillnad ekologiskt – icke ekologiskt!

Icke ekologisk:

- Konstgödsel används, vilket kräver mycket energi för att produceras
- Kemiska bekämpningsmedel används som läcker ut i vattendrag
- Färre blommande ogräs, vilket missgynnar den biologiska mångfalden.
- Antibiotika ges i förebyggande syfte, även till friska djur.
- Djuren får inte vistas ute och fräntas sin naturliga miljö

Ekologiskt:

- Ingen användning av konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel.
- Gynnar den biologiska mångfalden.
- Ingen användning av genmodifierade organismer.
- Läkemedel till djur används restriktivt.
- Djuren får vistas ute och får utlopp för sitt naturliga beteende

Men ekologiskt är ju så mycket dyrare?

Nja! Det både stämmer och inte stämmer. På vissa produkter skiljer det fortfarande mycket i pris mellan ekologiskt och icke-ekologiskt. Men på andra skiljer det ingenting alls och vissa produkter är faktiskt billigare ekologiska.

Men något som de flesta inte tänkt på är hur mycket du faktiskt får när du köper ekologiskt. Det finns ett intressant exempel du kan göra med morötter. Vid ekologisk

odling tillsätts inget konstgödsel.

Konstgödseln som tillsätts i annan odling används främst för att växterna ska växa snabbt. Och hur växer växter snabbare? Jo genom att de tar upp mycket vatten snabbt. En icke-ekologisk morot växer alltså snabbare på grund av att den binder vatten snabbare. Så den består helt enkelt av mycket vatten. Och vatten är inte det vi vill betala för när vi köper morötter, eller?

Den ekologiska moroten däremot innehåller inte lika mycket vatten, utan mer biomassa som det heter. Och det är biomassan som är själva moroten med allt det nyttiga vi vill åt. Så genom att köpa en ekologisk och en icke-ekologisk morot och lägga dem i ugnen på låg temperatur under en timme och sen ta ut dem och väga dem, kan du se vilken morot som egentligen är billigast. Den morot med mest vatten i, kommer krympa mest då vattnet avdunstar i ugnen.

Så när vi handlar mat får vi tänka på att i priset för ekologiskt ingår mer av det vi faktiskt vill åt och det billiga priset för icke-ekologiskt är möjligt dels på grund av att maten innehåller mer vatten.

Och vegetariskt – är det verkligen bättre för människa och miljö?

Det är hälsosamt att åtminstone utesluta delar av animalier. Rött kött har visat sig vara starkt inflammationsdrivande och cancerframkallande. Rött kött är allt kött som kommer från djur med fyra ben, så det har inte med stekningsgraden att göra. Däremot har kött från vilda djur visat sig innehålla en bättre fettsammansättning på samma sätt som kött från ekologiska gårdar.

Men det handlar som sagt inte bara om oss själva utan också om planeten. Och för planetens skull är det bra att minska på köttet. Köttproduktionen i världen står för

15 procent av alla växthusgasutsläpp. Du har kanske hört att kon är en bov då den släpper ut metan. Visst spelar korna roll, men än viktigare är all mark som behövs för att odla foder till djuren. Och på marken som idag används för att odla framförallt soja till djurfoder fanns tidigare skog. Och skog är viktigt för den fångar koldioxid. Alltså bidrar skogen till att mildra klimatförändringarna. När skog huggs ner för att bli åkermark bidrar det i sig till klimatförändringar då mindre koldioxid kan lagras i skogen.

Sen har vi som sagt också korna. Eftersom kor är idisslare bildas metan i deras magar när maten bearbetas. Därför släpper kor ut metan genom rapar och pruttar. Metan är en växthusgas som är mycket starkare än koldioxid, så när den släpps ut bidrar den mer till växthuseffekten och klimatförändringar än koldioxid.

Vill du vara miljövänlig – se till att äta upp maten

Det pratas mycket om att livsmedelsförsörjningen kommer att vara ett av de största problemen i världen framöver. Vi är idag ungefär 7,4 miljarder människor som ska mättas. Tyvärr mättas inte alla. Ungefär 13 procent av världens befolkning går och lägger sig hungriga. Det handlar återigen om den stora ojämlikheten, där många svälter och många bokstavligen äter ihjäl sig. Oavsett om du har problem med det ena eller det andra eller förhoppningsvis inte någotdera så är det alltid en god ide att äta upp maten. Begreppet som de flesta av oss fått höra nån gång, tänk på barnen i Afrika är faktiskt inte så dumt.

I Sverige slänger vi lite mer än 450 kilo sopor per person varje år. Av detta är ungefär 100 kilo matavfall. Matavfall är all mat som slängs, även den som vi inte kan äta. Det kan vara till exempel ben från kött,

skal och kaffesump. Matsvinnet är det onödiga matavfallet, det vi skulle kunna äta. Matsvinnet från svenska hushåll motsvarar utsläpp av växthusgaser från 360 000 bilar varje år.

Tips på vad du ska börja med

Du har nu fått en väldig massa tips både på hur du kan främja din egen hälsa och planetens hälsa. All fakta i den här tidningen bygger som sagt på föreläsningar av Christina Karlsson och Erik Måneld och sammanfattningsvis har de sammanställt en lista med sina bästa tips på hur du börjar!

- ✓ Lägg till en bra sak i taget. När man lägger till bra saker brukar automatiskt sämre saker försvinna av sig själv.
- ✓ Satsa på tre olika färger vid varje måltid, för att få i dig antioxidanter.
- ✓ Byt ut vita produkter mot fullkornsprodukter.
- ✓ Använd massa örtekryddor och kryddor! De har ofta bra påverkan på matsmältningssystemet och innehåller stora mängder antioxidanter.
- ✓ Om du inte köper ekologiskt i dagsläget, börja med att köpa ekologiskt kaffe och bananer. De är två av värstingarna när det gäller besprutning.
- ✓ Fortsätt gärna äta kött men ät lite mindre och mer sällan. Satsa istället på bättre kött när du väl äter, allra helst ekologiskt. Och om du äter fisk, satsa på viltfångad fisk från bestånd som inte är hotade.
- ✓ Byt ut en del animaliskt protein mot vegetabiliskt, det är bättre för både dig och planeten.
- ✓ Var inte för hård mot dig själv, mat handlar också om att njuta!

