

## Föränderliga kostråd och konstanta rekommendationer

**V**i vet alla hur vi bör äta, men det kommer hela tiden nya dieter och trender. LCHF (Low Carb, High Fat) var den senaste trenden vars svallvågor vi ännu känner av, 2012 och 2013 var det en sjuandedel av Sveriges befolkning som sade sig äta LCHF! Anledningarna till att äta en sådan här diet är varierande och ibland inte klara för personerna själva. Sådan kost ger emellertid inte större vikttnedgång på längre sikt än andra metoder: "På kort sikt (sex månader) är råd om strikt eller måttlig lågkolhydratkost mer effektivt för vikttnedgång än råd om låg fettkost. På lång sikt finns inga skillnader i effekt på vikttnedgång mellan råd om strikt och måttlig lågkolhydratkost, lågfettkost, högprotein kost, medelhavskost, kost inriktad på låg glykemisk belastning eller kost med hög andel enkelomättade fetter." (*Mat vid fetma*, Statens beredning för medicinsk utvärdering 2013)

Samtidigt med olika trender har de vetenskapligt baserade rekommendationerna varit mer stabila än vad kvällstidningarnas rubriker ger sken av, vetenskapliga studier presenteras ofta som nya och revolutionerande. De nordiska näringsrekommendationerna reviderades 2012 och där finns ansatser till att lyfta fram ett helhetstänkande i kosten, men annars är det relativt små förändringar. 2004 rekommenderades något mer enkelomättade fetter, och det rekommenderade dagliga intaget av vitamin D och selen har ökat för vuxna. Kostrekommendationerna föreskriver att andelen energi från fett skall utgöra 25-40 %, från kolhydrater 45-60 % (men andelen tillsatt socker bör vara under 10 %) och protein skall utgöra 10-20 %. Eftersom det här är relativt obegripligt för de flesta av oss finns kostråden. Några minns matpyramiden, idag används tallriksmodellen och matcirkeln. Det finns också andra sätt att presentera rekommendationerna för allmänheten, se rutor intill. Kostråden är utformade på ett sätt som kan vara betydelsefullt i människors vardag och formulerade i termer som vi kan relatera till. Brasiliens hyllade kostråd (i rutan intill) har av flera debattörer använts som en indikator på vilken riktning framtidens kostråd kommer att gå.

Men även om rekommendationerna i stora drag är desamma kanske vi har ändrat på oss? Människan har inte förändrats som biologisk varelse, men vad vi gör och äter har förändrats drastiskt under kort tid. Vi är mer stillasittande idag, något som antagligen har bidragit till att det numer ingår i kostrekommendationerna att vi bör röra på oss trettio minuter om dagen. Våra kostvanor har också förändrats. Svenska jordbruksverket kom med en rapport som visade att svenskar nas köttkonsumtion ökat med fyrtio procent på tjuo år (från 1990 till 2012)! Självt blev jag vegetarian i början av den här perioden, då mindre än en procent av Sveriges befolkning var vegetarianer. I en undersökning som föreningen **Djurens rätt** beställde 2014, så uppgav tio procent att de var vegetarianer. Det här innebär att den köttätande majoriteten ökat sin kött-

konsumtion ännu mer än fyrtio procent. Vegetarianism har under sin historia till stor del förespråkats på grund av sina hälsobefrämjande effekter, men det går att leva hälsosamt också på en kött diet även om det kräver lika stora förändringarna av kosten som det skulle innebära att övergå till vegetarisk kost. Även om vegetarianer statistiskt sett lever längre än köttätare, så är de vanligaste argumenten idag för vegetarianism miljömässiga och etiska. Liknande moraliska faktorer tror jag också spelar in i LCHF:s popularitet, även om jag inte tror att de tål granskning och därför inte uttalas så ofta (att äta "naturligt" eller "manligt" är argument som kan gå i olika riktningar och tala för olika typer av kosten, se **Neumans** och **Högbacks** artiklar i det här numret.) Vegetarianism griper tag i flera aspekter av våra liv och har varit ett levande alternativ i många samhällen under hela mänsklighetens historia. En annan intressant förändring i våra matvanor är dragningen mot rättvis och ekologiskt producerad mat. Även om detta ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv betraktas som trender, så är de viktigare och mer djupgående än så. Det är inte bara en trend att vi vill äta hälsosamt på ett sätt som inte skadar människor och miljö, det är något konstant i våra liv som människor. Det som har förändrats är att vi nu producerar mat (och speciellt kött) under villkor som är etiskt och ekologiskt problematiska. Formerna för att äta bra förändras med produktionsformerna, men den grundläggande strävan att behandla sig själv och andra på ett bra sätt kommer att bestå även under perioder av olika perversiteter på hälsans område.

### Svenska livsmedelsverkets kostråd

äta dubbelt så mycket frukt och grönt, gärna 500 gram per dag, vilket motsvarar tre frukter och två rejäla nävar grönsaker  
välja nyckelhålmärkta livsmedel  
äta mer fisk, gärna tre gånger i veckan  
använda flytande margarin eller olja i matlagningen  
i första hand välja fullkornsvarianter av bröd, flingor, gryn, pasta och ris  
äta hälften så mycket läsk, godis, glass, snacks och bakverk som i dag  
röra på sig 30 minuter varje dag.

### Brasiliens nya kostråd

Laga mat från färskvaror.  
Använd oljor, fetter, socker och salt med måtta.  
Begränsa konsumtionen av färdigmat och dryckprodukter.  
Ät regelbundna måltider, med uppmärksamhet, i lämpliga miljöer.  
Ät tillsammans med andra när det är möjligt.  
Köp mat på ställen som erbjuder flera sorter färskvaror. Undvik de som främst säljer konsumtionsfärdiga produkter.  
Utveckla, öva, dela och njut av dina matlagningsskaper.  
Tidsplanera för att ge mat och ätande passande tid och utrymme.  
När du äter ute, välj restauranger som serverar nylagade rätter och måltider. Undvik snabbmatskedjor.  
Var kritisk mot kommersiell reklam för livsmedel.