

VÅRT DAGLIGA BRÖD – KAN DET VARA BRA FÖR HÄLSAN?

Bröd är en viktig del av vår kost, men hur bra är det egentligen? Vilket bröd äter svenskarna, vad tänker de att de borde äta och hur mycket sanning ligger det i brödförpackningarnas påståenden? **Pernilla Sandvik** slår ett slag för det finska fullkornsrågbrödet i en undersökning från ett folkhälsoperspektiv.

Text: Pernilla Sandvik

” Av all föda som beredes av frukter är i sanning brödet det förnämsta/.../Det framsättes såväl på den rikes som på den fattiges bord, är nyttigt vid alla sjukdomar och passar för alla temperament och det ger en angenäm smak åt varje i sig själv smaklös föda”. Så skrev **Carl von Linné** i sin avhandling *Om brödet som födoämne* (De pane diætetico) från 1757. Än idag är bröd en viktig del av den kosten. I svenska Livsmedelsverkets senaste rikstäckande matvaneundersökning (Riksmaten 2010-11) rapporterade nästan alla att de ätit bröd. Varje dag konsumeras i snitt 2-3 skivor mjukt bröd, vilket är jämförbart med tidigare undersökningar. Kanske kunde man tro att brödkonsumtionen skulle minskat jämfört med tidigare, då bröd tillsammans med andra kolhydratrika livsmedel har fått kritik för att vara en av orsakerna till det svenska folkets ökande vikt och ohälsa, både i massmedia och på nätet. Men trots det äter de flesta fortfarande bröd.

Kunskap och tillgänglighet, underlättar hälsosamt brödätande

Förekomsten av välfärdssjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar och diabetes har ökat och för folkhälsan finns det ett stort behov av preventiva åtgärder. Här kan valet av brödsort spela in.

Mycket forskning har fokuserats till bröds objektiva kvalitet, dess teknologiska och fysiologiska egenskaper och vilken påverkan det i sin tur har på hälsan. Men subjektiv kvalitet, konsumenters uppfattningar är också relevanta. Två faktorer som är viktiga för en ökad möjlighet till att äta mer hälsosamt bröd är dels att hälsosamma och välsmakande bröd finns tillgängliga men också att konsumenter känner till vilket bröd som är mer hälsosamt. När det gäller just hälsoeffekter av livsmedel så är det svårt för den enskilda konsumenten att själv avgöra hur hälsosamt något är. Inte känner man sig friskare direkt efter att man ätit ett fullkornsrågbröd utan här behöver man lita till extern information. Många olika hälso-budskap kommuniceras och vilka man tar till sig beror bland annat på vilket förtroende man har för dessa källor. Ska man lyssna till kvällstidningarnas rubriker, Livsmedelsverket, dietister eller vänner och bekanta?

Vad är hälsosamt bröd?

Carl von Linné skrev i sin avhandling att varmt bröd med smör var det skadligaste bröd man kunde äta. Det kunde leda till dålig matsmältning, hysteriska lidanden och 600 andra besvär. Men hur ska man då äta för att må bra? I media florerar budskap om att till exempel undvika vete, utesluta gluten, endast äta surdegsbröd, äta bröd utan kolhydrater eller helt undvika bröd. Livsmedelsverket står för de svenska kostrekommendationerna och när det gäller bröd finns rådet att i första hand välja fullkornsbröd och det generella rådet att välja nyckelhålmärkta produkter. Det är emellertid utmanande att nå ut till konsumenter och när myndigheten förra året frågade vilka av deras kostråd konsumenter kände till nämndes oftast att äta 6-8 brödskivor per dag. Detta ”brödråd” var en reklamkampanj på 70-talet med branschorganisationen Brödinstitutet som främsta avsändare.

”Brödrådet” att äta 6-8 brödskivor per dag var en reklamkampanj på 70-talet med branschorganisationen Brödinstitutet som främsta avsändare.

Bröd är en viktig källa till kolhydrater i kosten vilka ger oss energi och höjer blodsockret. Fullkornsbröd bidrar med fiber, vitaminer och mineraler. Förhöjda blodsocker och insulinnivåer är riskfaktorer för livsstilsrelaterade sjukdomar men blodsockerhöjningen sker olika snabbt beroende på vilket bröd det handlar om. Flera olika faktorer i brödet påverkar detta: innehåll av hela spannmålskärnor, rikligt med surdeg och mjölsort. Här är exempelvis råg ett intressant alternativ då ett flertal forskningsstudier har visat på egenskaper hos råg som ger lägre och jämnare blodsockernivå och insulinsvar jämfört med vete. Både fullkornsråg och siktad råg har dessa egenskaper. Råg innehåller cirka 20 procent fiber och är därmed också det fiberrikaste bland våra vanligaste sädeslag. Dess hälsoeffekter har forskats en hel del

på och ofta har den jämförts med det vanligaste spannmål för brödbakning, vete. Råg kan sänka kolesterolnivåer och kopplas till faktorer associerade med en minskad risk för tjocktarms-, bröst- och prostatacancer. Vilka hälsopåståenden man får göra på livsmedel är dock väl reglerat av den Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA). Tillräckligt många studier av hög kvalitet krävs och för råg finns

Råg ger lägre och jämnare blodsockernivå och insulinsvar jämfört med vete.

endast ett godkänt hälsopåstående som får kommuniceras till konsumenter: Råg ger bättre tarmfunktion och förebygger förstoppning. Detta påstående får göras om produkten innehåller minst 6 gram rågfiber per 100g.

Unga vuxna i Sverige äter mindre råg och fullkornsbröd

I en svensk studie om uppfattningar kring bröd och hälsa som genomfördes 2011-12 svarade en tredjedel att de minskat sitt intag av bröd de senaste två åren. De flesta för att bibehålla eller förbättra sin hälsa. Flera angav också att de skurit ned på vitt bröd till förmån för grovt, mörkt, fullkorns- och knäckebröd. Detta bör dock tolkas mer som en spegling av hur man anser att man ska äta än hur man verkligen äter då intaget av fullkornsrågbröd i matvaneundersökningen Riksmaten 2010-11 var mycket lågt (3g/dag). Visserligen åt äldre (45-80 år) oftare knäckebröd och fullkornsrågbröd men yngre (18-44 år) åt istället oftare brödtypeper såsom baguetter, tortilla, hamburgerbröd och ciabatta samt mer bröd "i farten" eller på restaurang. Vid samma tid var också endast 10 av de 50 mest sålda färdigförpackade bröden Nyckelhålmärkta (det första på plats 9) och endast 2 av dessa (plats 18 och 28) innehöll en större mängd råg. Fullkornsintaget på i genomsnitt 39 g per dag bland kvinnor och 46 g per dag för män är långt från rekommendationerna på 70 respektive 90 g per dag och speciellt yngre (18-34 år) hade ett lågt intag. Givet rågens och fullkornets hälsofördelar är detta en negativ trend ur ett folkhälsoperspektiv.

Konsumenters uppfattningar om hälsosamt bröd och dess fallgropar i brödhyllan

I studien från 2011-12 svarade tre av fyra svenskar att de kände till bröd som de ansåg vara hälsosamma: grovt, mörkt, fullkorn, fiber, osötat, surdeg, råg och hembakt. Råg, fullkorn och grovt bröd ansågs innehålla mycket fiber och fiber i sin tur var bra för magen. Osötat- och surdegsbröd kopplades främst till ett jämnare blodsockersvar och hembakt till att man vet vad det innehåller. Få tycktes använda sig av Nyckelhålmärket för att avgöra om brödet var hälsosamt. Konsumenternas beskrivningar av hälsosamt bröd är inte felaktiga men de kan vara missledande om man exempelvis endast går efter att brödet ska vara mörkt då det kan ha färgats mörkt av till exempel maltsirap. En tredjedel av personerna som kände till hälsosamt bröd upplevde också att det var svårt att veta vilket bröd som är mer hälsosamt. Här var siffran ännu högre bland dem med en lägre utbildningsnivå, en grupp som också oftare äter vitt bröd utan fullkorn.

Det finns ett stort urval av bröd i de svenska livsmedelsbutikerna och flera gånger per år kommer nya sorter som innehållsmässigt dock sällan skiljer sig nämnvärt från befintliga. Det är därmed inte överraskande att många tycker att det är svårt att veta vilket bröd som är hälsosamt. Men hur ser då ett fullkornsbröd ut och vad är egentligen ett rågbröd? I Sverige finns en frivillig branschöverenskommelse om att "fullkornsbröd" ska innehålla minst 50 % fullkornsmjöl (något som inte alltid efterföljs). Grovt, mörkt, råg och surdeg uppfattas som hälsosamt av konsumenter och är också ord som ofta används på brödförpackningar. Här finns dock ingen reglering. I Finland ska ett rågbröd innehålla minst 50 procent råg och i Tyskland ska fullkornsrågbrödet innehålla minst 95 procent fullkornsråg. I Sverige marknadsförs bröd med så lite som 9 procent fullkorn, knappt 20 procent råg

och endast någon procent surdeg med dessa egenskaper. Det är mängder som inte kan påstås bidra till dess hälsoeffekter. För att surdegsbrödet ska ha en effekt på blodsockersvaret måste tillräckligt med syra ha bildats i brödet, något som ger det ett lågt pH och syrlig smak. Forskningsstudierna på rågens positiva effekter på insulinsvar har innefattat bröd med ett innehåll av minst 75 procent råg, vilket är en nivå som få av de tillgängliga bröden på marknaden når upp till och ännu mer sällsynt är det med dessa mängder av siktad råg. Det behövs strategier för att hjälpa konsumenter att särskilja mellan olika sorters bröd och dess hälsoeffekter. Ett steg skulle kunna vara att se till de egenskaper som konsumenterna själva klassar som hälsosamma i ett bröd och sätta upp riktlinjer för till exempel hur mycket råg ett "rågbröd" bör innehålla, eller hur mycket surdeg ett "surdegsbröd" bör innehålla eller vad som karaktäriserar ett "grovt bröd".

God smak och tydlig märkning för ökad konsumtion av hälsosamt bröd

Att maten smakar gott har ofta visat sig vara den enskilt viktigaste faktorn för våra matval. I Sverige äter unga vuxna mindre rågbröd än den äldre generationen. Nästan en fjärdedel av den yngre halvan av konsumenterna (18-44 år) angav också i den tidigare nämnda enkätstudien att de upplevde smaken som en barriär till att äta hälsosamt bröd. Främst hade de en negativ attityd till fullkornsråg men också tuggmotstånd och ett högt fiberinnehåll. Detta skiljer sig från finska studier där även barn var positiva till fullkornsrågbrödet smak. För att kunna ta fram optimala bröd ur hälsosynpunkt måste de också smakmässigt accepteras för att kunna bidra med hälsofördelar. Sensorisk analys är en vetenskaplig disciplin som mäter, analyserar och tolkar reaktioner på egenskaper hos livsmedel och andra material som de upplevs med våra sinnen: syn, lukt, smak, känsel och hörsel. Mer kunskap om konsumenters preferenser tillsammans med forskningsresultat om vad som är hälsosamt bröd, schysst märkning och kommunikation kan förhoppningsvis leda till en ökad konsumtion av hälsosamt och gott bröd för en bättre folkhälsa.



Pernilla Sandvik är doktorand vid Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet