

Sunt kosthold: Gøy og godt!

Det behøver ikke være vanskelig, eller kreve masse tid. Faktisk kan det være gøy – og smake kjempegodt!

Berit Nordstrand, overlege og medisinsk rådgiver ved Trondheimskliniken, er lidenskapelig opptatt av kosthold, livsnyttelse og helseeffekter, og bruker fritiden til å holde foredrag. Fredag besøkte hun NTFs landsmøte. Når hun gir intervjuer og holder kurs er det dette hun snakker om:

Små, gradvise endringer kombinert med nytelse er den veien de fleste av oss synes er meningsfull, hevder Nordstrand, som vil at vi skal tenke aktivt på Hvordan lage nytelse for meg?

Hver porsjon frukt og grønt vi greier å få i oss, øker energien og overskuddet og reduser sykdomsrisiko. Hver teskje naturlig planteolje vi kan lure inn i matrettene, bedrer hjernens og immunforsvarets funksjon.

De små stundenes muligheter bør utnyttes i en travel hverdag. Og travel hverdag burde være kjent for seksbarnsmoren, i full jobb med flott karriere, og en travel fritid.

Det handler om enkel kunnskap og planlegging, og det er aldri for sent å optimalisere sine forutsetninger for en bedre helse fremover. Endring i dag, gir effekt i morgen, selv om det tar tid før vi kjenner effekten.

Tidsklemma? Hvem var det som oppfant det begrepet? Det må jo være produsentene av ferdigmat som ønsker å overbevise oss om at vi må spise i farten, og at det tar for lang tid å lage mat fra bunnen av, sier Nordstrand.

– Men sånn er det ikke, og sånn trenger det ikke være, sier hun som har full jobb og seks barn, og som klarer å både lage middag fra bunnen av og bake brød.

– Det kommer helt an på hvordan man legger opp dagen, og på innstillingen man har.

Halvfabrikata bør vi ikke spise fordi slik mat som oftest inneholder mange tilsetningsstoffer og har lite næringsinnhold i forhold til volum. Vi blir overført samtidig som vi blir underernært. Ta krydderblandingen i Mr. Leenudler for eksempel. Den inneholder natriumglutamat, som man har påvist at dreper hjerneceller hos forsøksdyr. Halvfabrikata inneholder dessuten syntetiske fettsyrer i stedet for omega 3, transfett, palmeolje, raffinert stivelse og sukker, syntetiske vitaminer som kroppen ikke klarer å ta opp, lite antioksidanter og altfor mye salt, sier Nordstrand, og ramser opp hva slags effekter et slikt kosthold kan ha for helsen:

Astma, eksem, søvnforstyrrelser, uro, energiløshet, konsentrasjonsvansker, depresjon, angst og dårlig hukommelse. Hadde folk visst hva denne maten gjør med helsen deres, hadde de ikke spist den. Og hadde folk visst hvor viktig det er å ta to til fire spiseskjeer tran om dagen, så hadde de gjort det.

– Vi spiser for mye mettet fett, mer kjøtt enn noensinne, inntaket av fisk synker, vi spiser altfor lite rå grønnsaker, frukt og grove kornprodukter, og vi bruker 20 prosent av matbudsjettet på godteri og usunn snacks. Hvis vi klarer å snu utviklingen, vil det føre til en reduksjon av diabetes 2, hjerte- karsykdommer og kreft.

– Det antas at vi vil få 28 000 nye tilfeller av kreft i 2020, og 40 prosent av disse kan skyldes dårlig kosthold, sier Nordstrand.

Hun er også overbevist om at den psykiske helsen påvirkes av kostholdet.

– Forekomsten av psykiske lidelser sammenfaller med stadig dårligere kosthold i mange land. Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) lider en av fire av psykisk sykdom, og depresjon er den største enkeltårsaken til sykdom. Vi ser ofte at pasienter med psykiske lidelser har mangler i kostholdet, for eksempel at de får i seg for lite omega 3,

B-vitamin eller folinsyre, tryptofan, tyrosin og magnesium, sier Nordstrand, som mener at norske leger i langt større grad må anbefale omlegging av kosthold til sine pasienter.

Leger må få anledning til å skrive grønne resepter, på mat og trening. Nå kan de bare gi råd til folk som allerede har fått diabetes eller hjertesykdommer. De burde ha gjort kostholdsanalyser av pasientene sine. På samme måte burde psykologer finne ut hvor mye sukker pasientene deres spiser og drikker, sier Nordstrand, som mener at sukkeret er en av verstingene i vårt kosthold.

– Vi er ikke skapt til å omsette sukker i kroppen. Men folk lurer seg selv når de bytter ut vanlig brus med sukkerfri. Det som skjer når man drikker brus med kunstige søtstoffer, er at smaksøkene gir beskjed til bukspyttkjertelen, som stimulerer insulinproduksjonen. Insulin er et fettlagringshormon. Så folk blir like feite, og får like mye diabetes 2 av lettbrus.

– Vi bør starte dagen med en fet frokost som holder oss mettet til over lunsjtid. Egg hver dag, kjøttpålegg som salami og skinke, en desiliter fruktjuice. Juice er ingen tørstedrikk, til det fungerer vann bedre. Kaffe med varm melk er også bra. Og brødet skal du bake selv for ikke å bli glutenforgiftet.

Kroppen skal forresten bare ha melk i førskolealder, i stedet bør man få kalsium gjennom grønnsaker, nøtter og grove melprodukter. Melkefettet bør vi få i oss gjennom fløtebaserte sauser, feite oster og meierismør. Vi bør også drikke et lite glass vin hver dag og spise litt mørk sjokolade. Nordstrand foreslår to kjøttmiddager og to fiskemiddager eller mer i uken – resten vegetarisk. Og hun anbefaler økologisk frukt og grønnsaker.

Ellen Beate Dyvi