

Smart hjernemat

Det er ikke så lett å slutte med noe, sier Berit Nordstrand. Hun jobber med rusmisbrukere. Hun er overlege, spesialist i klinisk farmakologi – og kanskje mer enn noe annet opptatt av kosthold.

Ikke tenk at du skal slutte med noe. Tenk heller at du skal begynne med noe, er hennes råd. Og det du skal begynne med er å spise mat som gjør kroppen og hjernen godt. En kalori er nemlig ikke en kalori. Det er stor forskjell på hvor kalorien kommer fra.

– Du blir glad til sinns av å spise riktig, sa forfatteren av boken *Mat til sinns*. Den hittil siste boken av Nordstrand, som hun hadde med seg mange av på NTFs landsmøte, i tillegg til den forrige boken *Mat med mer*, i håp om å få solgt både bøker og budskap.

Budskapet er at hvis du vil kan du spise mat som legger til rette for optimal konsentrasjon og hukommelse.

Som kroppens kommandosentral styrer hjernen kompliserte prosesser i alle kroppens organer. Hjernens dagsform påvirker både hvordan du føler deg og hvordan kroppen fungerer.

Hjernen består av 60 prosent fett og cellene trenger naturlig fett for å fornye seg og opprettholde best mulig funksjon gjennom livet. Lag hverdagsmat med tilstrekkelig sunt, naturlig fett og herlige byggeklosser fra ren mat og hjernen får det den trenger for å gjøre en best mulig jobb for deg.

Både essensielle fettsyrer, fosfolipider og aminosyrer trengs for å vedlikeholde hjernecellene, og vitaminer og mineraler forbrukes når hjernecellene lager både signalstoff og celledeler. Råvarer til hjernecellenes produksjon er både fett, karbohydrater og proteiner. En balansert tilførsel av byggeklosser til hjernecellene vil gi dem det beste grunnlaget for å gjøre en flott jobb.

Spis gjerne fet fisk to ganger i uken og mager fisk og sjømat minst én gang.

Spis gjerne fiskepålegg i tillegg. Tilskudd av omega-3 vil aldri kunne erstatte ren fisk, men det er en god løsning hvis du av ulike grunner ikke kan få i deg fisk. Da bør du ta tilskudd tilsvarende 2 g EPA/DHA.

Vil du få i deg mer god fet fisk? Prøv or eksempel varmrøkt makrell, studentlaks eller spinatsuppe med laks, eller kanskje råmarinert fisk eller sushi?

I tillegg til fett må hjernen ha tilstrekkelig vitamin B9 (folinsyre), og vitamin B12 (kobalamin) i celledelingen. Også vitamin B6 (pyridoksin) er påkrevet om du skal lage signalstoffer, slik at hjernecellene kan kommunisere med hverandre. Vitamin B9 får du i nøtter og frø, egg, grove kornprodukter, bønner, linser, grønne bladgrønnsaker (spinat/salat), brokkoli, rosenkål og asparges.

Folinsyre ødelegges lett ved koking, så spis også rå grønnsaker! Vitamin B6 kan du få fra kjøtt, fisk, grønne bladgrønnsaker, paprika, potetskall og solsikkefrø. Vitamin B12 får du i meieriprodukter, kjøtt, egg og soya.

Ti tips til smart hjernemat

1. **Essensielle fettsyrer** fra fet fisk, planter, nøtter og frø trengs for et effektivt vedlikehold hjerneceller.

Både ALA (omega-3 fra planter) og EPA/DHA fra fet fisk er *rett fett* – det er ikke *ett fett*. Det er flott om vi kan sikre oss sunne fettsyrer fra både fra planter og fisk. Bytt ut planteoljer med extra virgin olivenolje, valnøttolje, linfrøolje, sesamolje, hvetekimolje og kokosolje. Spis fet fisk, litt melkefett, avokado, nøtter og frø.

2. **Fosfolipider** finnes i naturlig fett og rikelig i egg, innmat, fet fisk, hvetekim, rå usaltede nøtter og frø og soya.

3. **Essensielle aminosyrer** får du enklest fra fullverdige proteinkilder som kjøtt, fisk, egg og meieriprodukt, men også ved å kombinere



Berit Nordstrand ga kostholdstips som er bra for konsentrasjon og hukommelse.

ulike proteinkilder fra nøtter, frø og belgfrukt.

4. **Fiberrike karbohydrater** fra frukt, grønnsaker og bær. Server grønnsaker og rømmedip som kveldskos. Mange hjernestimulerende antioksidanter i grønnsaker. Bruk gjerne helfet, økologisk rømme som ikke drypper bortover duken når barna koser seg med grønnsaks-snacks.

5. **Vitamin- og mineralrik mat** med flere B-vitaminer og D-vitaminer fra kjøtt, fisk og sjømat, egg, meieriprodukt, grønne grønnsaker, nøtter, frø, fullkorn, bønner, linser og mørk sjokolade. **Mineralrik mat** med jern, jod, magnesium og sink for viktige prosesser i hjernen. Jern fra rødt kjøtt, leverpostei, linser, bønner, spinat og sesamfrø. Jod fra mager fisk, meieriprodukt, egg og jordbær. Sink fra grønne bladgrønnsaker, fisk og sjømat, asparges, bønner og cashewnøtter. Magnesium fra gresskar- og sesamfrø, quinoa, spinat, sorte bønner, cashewnøtter og

mørk sjokolade. Gjerne økologiske råvarer fra en næringsrik jord.

6. **Levende plantestoff** fra alle regnbuens farger av frukt, bær og grønnsaker. Lag smoothie med frukt og bær, og tilsett gjerne noen spiseskjeer linfrøolje. Antioksidanter og fyto kjemikalier har hjernestimulerende egenskaper. Flere viktige vitaminer og mineraler, synes å stimulere hukommelse og konsentrasjon.

7. **Fiberrike karbohydrater** Essensielle aminosyrer fra fullverdige proteinkilder som kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter. Lag gjerne kveldskos av yoghurt og skjørst, friske bær og hakkede nøtter lag på lag i serveringsglass. Kombiner plan-

teproteinkluder fra belgfrukt og frø så de blir fullverdige tilsammen, f.eks. i hummus (kikerter og sesamfrø).

8. **B- og D-vitaminrik mat** som tilfører hjernecellene vitaminarbeidere i form av både B6-9-12 og vitamin D. Bruk råvarer som rent kjøtt, fisk, egg, grønne grønnsaker, bønner og linser, fet fisk og vitamin-D-beriket melk.

9. **En håndfull rå, usaltede nøtter og frø.** Bland rå, usaltede nøtter av ulike typer i en skål. En håndfull nøtter og frø forsyner kroppen med næringsstoffer som B-vitaminer, jern, magnesium, kalsium, E-vitaminer, selen, kalium, sink og sunt fett.

Disse stoffene styrker hjernens funksjon og energiproduksjon. Valnøtter er spesielt bra for hjernen, med sitt innhold av omega-3. I kinesisk medisin er valnøtter kjent for å forlenge levetiden. Gresskarfrø har også omega-3.

10. **Mørk sjokolade 86 % kan du nyte hver dag.** Spis gjerne 20-30 gram. Mørk sjokolade inneholder viktige antioksidanter som epicatechin, flavonoider og procyanidin, samt mineraler som magnesium. Mørk sjokolade synes å bedre kognitiv funksjon, dvs. evne til konsentrasjon og innlæring.

Ellen Beate Dyvi

Husk å melde adresseforandring!
www.tannlegeforeningen.no