Råkraften.

NR 8

Bra magkänsla

&

BLÅBÄR

Betydelsefullt för björnar och blodfetter – forskning.

FERMENTERING

Gemensamt för resistent stärkelse och kombucha.

SKIDSKYTTE

Fyra svenska damer med sikte mot världstoppen.

Ekologiskt?

Det finns en mängd märkningar som ska garantera att produkten du köper är ekologisk. Men vad innebär det?

Att maten är ekologisk innebär förenklat att den är framställd med hänsyn till miljö, djurskydd och hälsa. Här är några märkningar att hålla utkik efter.

EU-lövet
Inom EU ska företag som vill märka sina produkter som ekologiska (minst 95 % ekologiska ingredienser) eller vill ange att produkten innehåller ekologiska ingredienser, anmäla sig till ett godkänt kontrollorgan som certifierar produkten enligt vissa regler. En godkänd produkt märks med symbolen som kallas "EU-lövet". Ingredienser från jakt eller fiske omfattas inte av EU-märkningen.

KRAV-märkning
De produkter som är KRAV-märkta uppfyller EU-förordningen för ekologisk produktion, men dessutom har ännu strängare regler från föreningen KRAV följts. Föreningen har extra höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. KRAV har också regler för fiske, butik och restaurang. Medlemmarna är organisationer och företag som representerar både konsumenter och producenter.

Rättvist bra även för miljön
Rättvisemärkta produkter certifieras utifrån krav på odlings- och levnadsvillkor för odlare och arbetare på odlingar i utvecklingsländer. Reglerna innebär samtidigt att större hänsyn tas till miljön. Exempel på märkningar är UTZ, Fairtrade och Rainforest Alliance.

Källa: https://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/handla-hallbart/markningsguiden/

När våren närmar sig smälter isarna och de som gått i ide under vintern börjar vakna. Jag tänker nu framförallt på björnarna. Det är märkligt att de kan krypa fram efter flera månader utan mat och vatten och verka må riktigt bra. Det här är något som intresserar forskarna, vilket du kan läsa om i detta nummer. Björnarnas blåbärskonsumtion kan vara en ledtråd.

Kombucha och resistent stärkelse har du kanske hört talas om på senaste tiden. Den gemensamma faktorn är fermentering. Vad det är bra för och kopplingen till bakterier och hälsa har vi funderat över och tittat lite närmare på.

Sverige har duktiga skidskyttedamer, läs om fyra av dem – Bettan, Ingela, Felicia och Johanna. De laddar förresten med rödbetsjuice!

Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:
Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:
Thomas Sjölander

Grafisk form:
Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:
Tellogruppen Söderköping, mars 2019

Råkraften är en registrerad tidskrift som ges ut av Tadema AB 4 gånger per år. Tidskriften är fristående och har som målsättning att vara utbildande med avseende på naturliga produkter och välbefinnande samt forskning om detta.

För insänt, ej beställt, material ansvaras inte. Allt material lagras digitalt och publiceras såväl i pappersformat som digitalt. Den som sänder material till Råkraften anses medge digital lagring och publicering. För annonser, kontakta oss via info@tadema.se.

Guldsmoothie med bönor

1 dl juice med ingefära, havtorn, gurkmeja, morot, äpple och päron
1 dl kokta vita bönor
Juice från 1 pressad apelsin

Mixa bönor och juicer i en mixer. Späd eventuellt med vatten till önskad konsistens.

Smart med koncentrat

Inte bara idrottare utan också andra hälsomedvetna dricker rödbetsjuice. Koncentrat innebär att du kan dricka mindre och därför får mer för pengarna.

Rödbetsjuice dricks av många idrottare för att förbättra prestationsförmåga och återhämtning. För att slippa dricka en halvliter vid varje tillfälle brukar de flesta använda koncentrerad rödbetsjuice.

Bra för kroppen och knoppen
Rödbetsjuice är också känt för att kunna sänka ett högt blodtryck. En mängd andra goda hälsoeffekter kan räknas upp för exempelvis hjärt-kärlhälsan, funktionen hos cellernas "kraftverk" mitokondrierna och magslemhinnan. Det finns även studier som visar att rödbetsjuice ger bättre blodflöde till hjärnan så att du blir mer alert.

Att prestationsförmåga och ork ökar är bra inte bara för idrottare utan också för personer som av ålders- eller hälsoskäl har nedsatt träningsförmåga.

Mindre mängd och billigare med koncentrat
Den som dricker rödbetsjuice av hälsoskäl, dricker oftast 1-2 dl om dagen. Varför inte byta ut den vanliga rödbetsjuicen mot koncentrerad rödbetsjuice? Om den är koncentrerad fyra gånger kan de flesta dricka den som den är utan att späda ut den. Du dricker mindre mängd och du får mer nyttigheter för pengarna. Smart!

Mycket grönsaker, frukt och bär ska vi äta, det säger Världshälsoorganisationen, WHO, och Livsmedelsverket. Att kombinera dem ökar de goda effekterna. Rödbetan innehåller massor med nyttiga ämnen, men ett av dem – nitrat – minskar om du kokar rödbetan. Ugnsbaka, råriv eller pressa till juice istället. Ibland kan osötade juicer också vara ett bra komplement när det är svårt att få i sig tillräckligt mycket grönsaker, frukt och bär.

Blåbär och blodfetter

Svensk studie med hjärtinfarktpatienter visade att blåbär kan ha god effekt på blodfetterna vilket skyddar hjärtat.

Högt blodtryck och höga blodfettshalter – LDL-kolesterol och triglycerider – är riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom. Enligt en stor amerikansk studie kan blåbär förhindra högt blodtryck hos människor. Dessutom har djurmodeller av hjärtinfarkt visat att blåbär tycks ha skyddande effekter.

Vid Örebro universitet studerades 50 patienter som genomgått ballongvidgande behandling för akut hjärtinfarkt och åt kolesterolsänkande medicin. Hälften av dem fick varje dag tillskott av blåbärspulver motsvarande nästan ett halvt kilo färska blåbär.

Goda effekter på kolesterolvärdena

Efter två månader hade de som fått blåbärspulver sänkt sina LDL-kolesterolvärden mer än den andra gruppen. Det fanns också positiva skillnader i totalt kolesterol och oxiderat LDL-kolesterol.

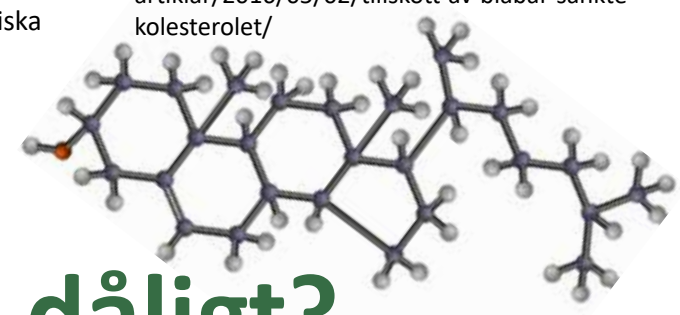
"Av andra studier vet vi att en sådan minskning skulle ha potential att minska framtida hjärt-kärlhändelse med en femtedel", säger Lilith Arevström, en av forskarna. Varför blåbär har den här goda effekten vet inte forskarna ännu, men de nämner antioxidanterna och den antiinflammatoriska effekten hos blåbär som tänkbara orsaker.

Ingen ökning av vikt eller blodsockervärden

En annan anmärkningsvärd upptäckt var att de som fick blåbärspulver inte gick upp i vikt trots att de fick 8 500 kalorier extra under studien. De patienter som också var diabetiker fick inte heller förhöjt blodsocker.

Framtida studier planeras med patienter med kronisk njursjukdom som ofta har problem med höga kolesterolvärden.

Källa: https://www.dagensmedicin.se/artiklar/2016/05/02/tillskott-av-blabar-sankte-kolesterolet/



Fett i blodet - bra eller dåligt?

Kolesterolvärden och blodfettshalter är hälsomarkörer. Men det är inte riktigt så enkelt att kolesterol i sig är farligt.

De fetter i blodet som det främst talas om är kolesterol och triglycerider. Kolesterol har viktiga funktioner i kroppen, bland annat uppbyggnad av celler och bildning av hormoner. Triglycerider är uppbyggda av fettsyror och lagras i fettväven som energireserv. Både kolesterol och fettsyror får vi i oss via maten, men det bildas också i kroppen. Produktionen av kolesterol i levern minskas om det kommer mer kolesterol från födan. Ämnena är viktiga för oss men ska vara i rätt mängd och i balans med varandra.

Kolesterol brukar delas in i två typer beroende på vilka transportmolekyler de ingår i – LDL och HDL. Vid överskott på LDL fastnar det på insidan av blodkärlen och kan orsaka åderförfettning och hjärt-kärlsjukdomar. HDL har däremot en skyddande effekt eftersom det kan återtransportera överskott av kolesterol och triglycerider från exempelvis blodkärlen till levern.

Triglycerider i för höga halter är i sig en riskfaktor. Det är också höga LDL-värden och låga HDL-värden.

Hur benägen man är att få obalans mellan blodfetterna eller påverkas negativt av en obalans kan vara ärftligt, men levnadsvanor och andra riskfaktorer har också stor betydelse.

Kostens betydelse

Vi behöver inte vara så rädda för kolesterolrika livsmedel som annars är nyttiga, som ägg och räkor. Däremot skadar mättat fett kolesterolbalansen och ökar halten LDL-kolesterol i blodet. Omättat fett minskar istället mängden LDL. Fisk och vegetabiliska oljor är källor till omättat fett. Omättade fetter kan vara enkelomättade eller fleromättade.

Transfetter påverkar kolesterolet negativt ännu mer än mättat fett. När flytande oljor härdas omvandlas det omättade fettet till mättat fett. Om härdningsprocessen avbryts i förtid uppstår transfetter, också kallat delvis härdade fetter. Transfetter finns bland annat i kex, pommes frites och godis.

En kost med mycket frukt, grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter, fet fisk, nötter och mjuka vegetabiliska fetter kan hjälpa till att balansera blodfettsvärdena till hälsosamma nivåer.

Källor:
https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Hoga-blodfetter/
https://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Halsa/Hogt-kolesterol/

Björnar och bär

Hur kan björnarna, efter 5–7 månaders vintersömn, vakna på vårkanten utan annan påverkan än 10–15 % muskelförlust? Det här intresserar vissa som forskar om sjukdomar hos människor. En pusselbit kan vara de enorma mängder bär björnarna äter.

Genom att studera hur djur har anpassat sig till extrema situationer, genom att exempelvis utveckla skyddsmekanismer mot oxidativ stress, kan forskare finna metoder för hur människor ska kunna skydda sig mot olika kroniska sjukdomar.

I Skandinaviska björnprojektet studeras vilda brunbjörnar (Ursus arctos) för att öka kunskapen om deras ekologi men också för att ta fram data som bland annat kan användas av forskare för att få förståelse för hur björnar undviker komplikationer till följd av långa perioder med fetma och orörlighet.

Före och under vintersömnen

Björnarna förbereder sig för vintersömnen genom att öka sitt kaloriintag kraftigt under senare delen av sommaren och hösten. De är allätare, och svenska björnars föda består främst av stora mängder bär men också växter, kadaver, större och mindre djur samt insekter.

Under vintersömnen lever björnarna enbart på sina fettdepåer och stänger i princip av hela sin övriga metabolism. Ämnesomsättningen är reducerad med 70 % och kroppstemperaturen är sänkt till 30-35 grader. Det enda som avges från kroppen är koldioxid i utandningsluften.

Nästan opåverkade av fetma och orörlighet

Efter 5–7 månaders vintersömn vaknar björnarna på våren. Trots fetman när de gick i ide och orörligheten under vintern är i princip den enda påverkan man sett hos dem 10–15 % muskelförlust. En människa, däremot, skulle snabbt ha drabbats av bland annat benskörhet, muskelförtvining, liggsår och typ 2-diabetes, och hen skulle sannolikt ha dött till följd av njursvikt eller blodpropp.

Hur björnarna klarar av detta är intressant för forskare inom forskningsområden som rör fetma och njurfunktion hos människor.

Stora mängder bär skyddar

Trots att björnarna utvecklar insulinresistens och blodfettsrubbning får de inte åderförkalkning. De drabbas inte heller av systemisk inflammation eller oxidativ stress som många människor med fetma.

Det finns förstås flera förklaringar, men en av dem är troligen björnarnas enorma intag av bär, som lingon och blåbär, under sensommar och höst. Bären innehåller antioxidanter i form av exempelvis resveratrol. En effekt resveratrol har är att starta en stresskyddsreaktion som aktiverar överlevnadsgener hos cellerna.

I andra studier har man sett att om man adderar lingon och blåbär till en fettrik diet hos möss under 13 veckor kan de ogynnsamma metabola effekterna av fet diet undvikas.

Det faktum att den lilla mängd urin som bildas inte kissas ut under björnens vintersömn utan återabsorberas i urinblåsan utan att urinämnet urea ansamlas är intressant för forskning om njursjukdomar.

En teori är att det stora intaget av resveratrol via bären bidrar till att halten av urinämnet urea sjunker. Därtill kan fruktos som finns i frukter och bär hämma bildning av urea.

Kvävet i urean används dessutom till återbildning av protein med hjälp av bakteriefloran i tarmen hos björnarna. Man vet att bärdiet kan påverka tarmfloran positivt.

Källor:
http://www.njurfonden.se/forskare/bjornen-sover-pa-nya-behandlingsformer/
http://lingonjuice.se/lingon-for-halsosam-tarmflora/

Biomimetik

Biomimetik, också kallat biomimikry, är ett forskningsområde där vi människor imiterar lösningar som evolverats i naturen hos olika arter som respons på särskilda utmaningar och behov.

Baserat på dessa naturligt utvecklade funktioner och strukturer utvecklar forskarna användbara lösningar på tekniska eller medicinska problem för oss människor.

Ett av många exempel på detta är kardborrebandet. Du kan också läsa mer i länken nedanför.

Källa: http://www.nytid.fi/2018/03/eld-flugs-lampor-spindelsilke-och-svampskor/

Sur vinäger mot sött blod

All vinäger innehåller ättiksyra som enligt studier kan jämna ut blodsockret. Teorin är att stärkelseupptag blockeras.

Äppelcidervinäger är krossade, destillerade och fermenterade äpplen. Förutom i matlagning har det sedan länge använts som huskur med olika syften. En effekt som äppelcidervinäger påstås ha är viktminskning, en annan är jämnare blodsocker.

Marginell viktminskning
Medan studier på feta råttor har visat att äppelcidervinäger kan motverka ackumulering av kroppsfett och metabola störningar, har forskning där människor studerats visserligen påvisat viktminskning men en minimal sådan, enligt en artikel från CNN. Andra mindre studier fann att deltagarna kände sig mätta snabbare eller att deltagarna mådde illa av vinägern, varför de åt mindre mat och därför minskade något i vikt.

Jämnare blodsocker
I en liten studie noterades viktminskning när vinägern intogs tillsammans med bröd. Här var man kanske någonting på spåren. Äppelcidervinäger, liksom andra sorters vinäger, innehåller ättiksyra. Dietisten Carol Johnston vid Arizona State University's School of Nutrition and Health har sedan 2004 studerat effekten av ättiksyra, men inte på vikt utan på blodsockernivåer.

Hon har genom året gjort flera studier som visat att vinäger kan hjälpa till att kontrollera blodsockertoppar hos typ 2-diabetiker och prediabetiker som har insulinresistens och riskerar att utveckla typ 2-diabetes. Effekten var särskilt stor hos den sistnämnda gruppen – blodsockret föll rejält och höll sig kvar på denna lägre nivå. Även för friska försökspersoner har setts en liten positiv effekt.

Kopplat till stärkelse
Johnstons teori är att ättiksyran i vinägern stör enzymer som bryter ner stärkelse till sockerarter. Om försöksdeltagarna äter stärkelserik mat, som bröd eller pasta, och samtidigt intar vinäger sjunker blodsockret. Om de däremot dricker sockervatten tillsammans med vinägern händer inget.

Det är möjligt att blockering av stärkelseupptag även kan ha en viktminskande effekt eftersom färre blodsockertoppar ger minskad aptit. Mindre mängd nedbruten stärkelse bör förstås också ge mindre mängd kalorier. Däremot är det oklart hur stor effekten är.

Vinäger ingår ofta i "medelhavsdieten"
Prova gärna vinäger för att få ett jämnare blodsocker. Inta vinägern före eller i början av måltiden. Blanda en matsked vinäger i ett stort glas vatten eller använd vinäger i maten. I "medelhavsdieten", som anses vara bra för hjärt-kärlhälsan, ingår ofta vinäger, till exempel i en sallad med dressing som äts före pastan. Om man har diabetes eller äter medicin som sänker kaliumnivåerna bör man dock vara lite försiktig med ett högt vinägerintag och konsultera sin läkare.

Källa: https://edition.cnn.com/2017/07/19/health/apple-cider-vinegar-weight-loss/index.html

Fermentering

Inom kemin betyder fermentering en ofullständig oxidation av organiska föreningar i frånvaro av syre, men vanligen hör vi begreppet om livsmedelsproduktion där ofarliga mikroorganismer – mjölksyrabakterier, mögelsvampar, jästsvampar och kombinationer av dessa – används, det kallas också jäsning. Produkterna blir i sig mindre tillgängliga för skadliga mikroorganismer eller skyddas tack vare processens förändring av miljön. Fermentering sker också i våra magar där "goda" tarmbakterier behövs för nedbrytning av vissa kolhydrater.

Källa: https://sv.wikipedia.org/wiki/Jäsning

Förlag Norstedts, fotograf Tom Wall

Fermentera 2.0

Grönt med goda bakterier

Människan har använt bakterier för att fermentera mat i årtusenden. Fermenteringsprocessen skapar unika smaker med syra, fruktighet och umami, samtidigt som bakterierna gör nytta för vår hälsa.

Jenny Neikell har över 25 års erfarenhet av fermentering. I hennes bok får vi recept på klassiska rätter, som surkål och kimchi, och lär oss fermentera kryddiga chutneys, smakrika rotfruktssallader, heta chilisåser, knapriga cruditéer och örtiga salsor. Urvalet av råvaror är stort, och du kan också odla dem själv eller plocka vilda växter.

Kombucha för hjärnan

Av alla livsmedel som är fermenterade av mikroorganismer – eller jästa – är drycken kombucha mest "inne" nu.

Fermentering är en metod som används för att tillreda eller bevara mat. Exempel på fermenterade produkter är surkål, koreansk kimchi, surdegsbröd, öl, yoghurt, surströmming, ost, soja, saltgurka, isterband och kakao. Trendigt idag är den fermenterade drycken kombucha, men den har gjorts i flera tusen år. Vissa läkemedel framställs med hjälp av mikroorganismer, och i våra egna tarmar fermenterar de "goda" tarmbakterierna fibrer och resistent stärkelse från kosten.

Processen ger inte bara god smak och hållbarhet, fermenterad mat påverkar hälsan positivt. En anledning är att bakteriefloran i tarmarna gynnas av bakterierna i den fermenterade maten. Immunförsvaret blir bättre med frisk mage och tarm, det vet man sedan länge. Men det finns också ett komplext samspel mellan bakterier, tarm och hjärna.

Tarm-hjärna-axeln

Forskningsområdet MGB (microbiota-gut-brain) är högaktuellt. Begreppet tarm-hjärna-axeln syftar på att tarmens bakterieflora antas påverka tarmbarriären och därmed hjärnans funktioner. En skadad barriär kan släppa in skadliga ämnen från tarmen till tarmslemhinnan. Därifrån kan de ta sig till utsidan av tarmen och få nervimpulser att skickas till hjärnan. De kan också komma ut i blodet och vidare till hjärnan och där påverka dess funktioner och orsaka en stressreaktion. En ond cirkel kan skapas om signaler från hjärnan påverkar tarmen negativt så att genomsläppligheten ökar ännu mer.

Forskning har visat att en frisk tarmflora kan bilda både ämnen som stärker barriären och ämnen som påverkar hjärnan positivt och sänker stressnivån.

Tarmfloran antas kunna ha betydelse vid neurologiska sjukdomar och psykisk ohälsa, till exempel depression, autism, minnesstörningar, schizofreni, Alzheimers och Parkinsons sjukdom.

Syrade grönsaker och kombucha

Att fermentera sin egen mat eller brygga drycken kombucha är populärt. Syrade grönsaker bildar en egen mjölksyrakultur. En kombuchakultur består av bakterier och jästsvampar som läggs i sötat te och omvandlar det till en syrlig dryck med bland annat ättiksyra och andra organiska syror.

Källor:
https://www.forskning.se/2018/06/06/din-tarm-flora-paverkar-hur-du-mar/
https://www.bonnierfakta.se/bocker/217602/

Kimchi och kombucha

Den nya vetenskapen om hur tarmbakterierna stärker din hjärna

Soki Choi, prisbelönt författare och föreläsare med doktorsexamen, har studerat över 400 vetenskapliga artiklar om sambandet mellan tarmbakterierna och hjärnan. I sin bok berättar hon om hur mat kan stärka ditt immunförsvar och din hjärnhälsa. Hon delar också med sig av sina bästa recept på kimchi och kombucha.

Foto: Stefan Tell

Göra kombucha själv?

Leta fram ett recept på kombucha. Du behöver en kombuchasvamp, kallas också kombucha-mamma eller scoby, som kan köpas i vissa hälsokostaffärer eller i näthandeln. Som vätska använder du te som du bryggt i en ren glasburk, sötat och låtit svalna till rumstemperatur. Vissa häller också i lite färdig kombucha. Därefter lägger du i kombuchasvampen och fäster ett bomullstyg över. Burken ska stå mörkt och varmt i cirka en vecka.

När brygden är klar – smaka av med ett sugrör – tas kombuchasvampen upp tillsammans med lite vätska och förvaras i en ren burk i kylskåp till nästa gång. Håll koll så att den inte möglar. Drycken hälls över i rena flaskor med kork. Om du vill lägger du några fruktbitar eller ingefära i botten på flaskorna. Är flaskorna trycksäkra kan de stå i rumstemperatur i en vecka så att kolsyra bildas. Kombuchan förvaras sedan i kylskåp.

Om du har bryggt kombucha på vanligt sätt och nu vill prova att brygga med juice finns tips i denna länk: http://kombuchahome.com/brew-kombucha-fruit-juice-instead-tea/

Resistent stärkelse funkar som fibrer

Stärkelse som inte bryts ner vid matsmältningen utan av goda tarmbakterier kallas resistent. Hälsoeffekterna liknar de som fås med vattenlösliga fermenterbara fibrer.

Det talas mycket om kolhydrater och hälsa. Snabba och långsamma kolhydrater. Stärkelse, kostfibrer och sockerarter som i sin tur kan delas upp i olika typer. Om de är bra eller dåliga för hälsan. Var i kroppen och hur snabbt de bryts ner. Det är uppenbarligen stor skillnad på kolhydrater och kolhydrater.

Fibrer från växtriket

Det mesta av kolhydraterna bryts ner vid matsmältningen till sockerarten glukos som behövs som energi till cellerna, men inte allt. Fibrer kallas de kolhydrater, men även lignin, från växtriket som istället når tjocktarmen i stort sett opåverkade. Hit hör polysackariderna cellulosa, hemicellulosa och pektiner.

Fibrer finns till exempel i grönsaker, frukt, bär, rotfrukter och baljväxter samt i fullkornsprodukter från spannmål där både hela korn och korn som har krossats eller grovmalts till fullkornsmjöl använts. Till spannmål räknas bland annat vete, råg, havre, korn, spelt, majs, ris, hirs och durra.

Fermentering av nyttiga bakterier

Vissa av fibrerna är fermenterbara. Det innebär att nyttiga bakterier i tjocktarmen kan bryta ner dem genom fermentering och bilda kortkedjiga fettsyror, exempelvis smörsyra och propionsyra, som därefter tas upp i tjocktarmen. Dessa fettsyror har antiinflammatoriska effekter och tros även kunna stärka tarmens skyddande barriärfunktion.

Man ansåg tidigare att fibrer inte tillförde energi, men nu räknar man med att de har ett energiinnehåll som är cirka hälften av övriga kolhydraters.

Fibrer och blodsocker

Mat med mycket fibrer gör att blodsockret – halten glukos i blodet – stiger långsamt eftersom den bryts ner långsamt. Blodsockernivån blir då jämnare över tid. Om fibrerna är finfördelade, som i bröd bakat på finmalet fullkornsmjöl, bryts det förstås ner fortare och blodsockret stiger snabbare än då man äter grövre bröd.

Vattenlösliga och olösliga fibrer

Fibrer kan vara vattenlösliga eller olösliga. De flesta vattenlösliga fibrerna är gelbildande och binder vätska. Betaglukaner från havre och korn är en typ av vattenlöslig och fermenterbar fiber, pektin från frukt och grönsaker en annan.

Även om fibrer anses vara bra för hälsan finns det människor som mår dåligt av de olösliga fibrerna i fullkornsprodukter och fiberberikad mat. De fibrer som de får i sig från frukt och grönsaker räcker då gott och väl.

Stärkelse kan vara resistent

Medan människor och djur lagrar glukos som glukogen lagrar växter överbliven glukos som stärkelse. Stärkelsen i maten vi äter bryts ner till glukos under hela vägen från munnen fram till tjocktarmen. Men det finns stärkelse som står emot denna nedbrytning och fortsätter ner i tjocktarmen där den fermenteras av de "goda" tarmbakterierna. Den kallas resistent stärkelse och räknas också som fibrer.

Det finns olika orsaker till att stärkelse är resistent. Exempelvis kan stärkelsemolekylernas form eller stärkelsekornens utseende påverka resistensen mot nedbrytning. Andra beståndsdelar hos råvaran kan spela in, liksom tillagning.

Gröna bananer och rå potatis innehåller resistent stärkelse. Stärkelsen omvandlas till socker och/eller vanlig stärkelse när bananerna mognar eller potatisen kokas. Det finns också i säd, fröer och baljväxter. Om stärkelserik mat, som potatis, pasta eller ris, får svalna kan stärkelsen omvandlas till resistent stärkelse. Lite potatismjöl i kallt vatten eller en smoothie är en populär "hälsodrink".

Så kallade vita fibrer är resistent stärkelse framställd av till exempel majsstärkelse som förändrats så att den inte kan brytas ner i tunntarmen.

Goda hälsoeffekter

När bakterierna fermenterar den resistenta stärkelsen bildas de hälsosamma fettsyrorna. Det finns studier som tyder på att resistent stärkelse tack vare detta kan ingå i behandling vid kronisk njursjukdom samt motverka hälsoriskerna med att äta rött kött.

Resistent stärkelse bidrar dessutom liksom andra fibrer till en jämnare och lägre blodsockernivå. I produkter som innehåller resistent stärkelse finns ofta även andra typer av nyttiga fibrer som kan samverka.

Källor:
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/nbu.12244
http://nordisknutrition.se/wp-content/uploads/2014/01/0804_s25-28_Kortkedjiga_fettsyror_i_tarmen_ger_positiva_effekter-Nyman_M.pdf

Kolhydrater och vikt

Glukos lagras i levern och musklerna i form av glykogen som fungerar som energireserv. Om glykogenlagren är fulla och glukosen inte förbränns omvandlas den till fett. Viktökning vid högt intag av vissa kolhydrater sker främst indirekt eftersom de förbränns före fettet från kosten som då lagras i kroppen. Dessutom gör ett plötsligt stort intag av snabbt nedbrytbara kolhydrater att mycket insulin frisätts. Insulinet förhindrar fettnedbrytning och stimulerar fettinlagring i fettvävnad och lever.

Källor:
https://www.netdoktor.se/vikt-kost/kost-dieter/artiklar/fett-kontra-socker/
https://diabetes.nu/amnesomsattning-hormoner-kolhydrater-fett-protein-insulin/

FYRTAL I DAMER

Snabba och pricksäkra skidskyttar

Foto: Detlef Eckert

Foto: Detlef Eckert

Foto: Håkan Blidberg

Skidskytte är en vintersport där längdskidåkning och sportskytte kombineras, sporten kallas också biathlon.

Från början var aktiviteten ett sätt att träna upp ett lands militära försvarsförmåga. De första världsmästerskapen i skidskytte hölls 1958. De grovkalibriga gevären byttes ut till finkalibriga vapen 1978, och samtidigt minskades skjutsträckan från 150 m till 50 m.

Skidskytte idag

I internationella mästerskap finns sex tävlingsgrenar; distans, sprint, jaktstart, massstart, stafett och mixstafett. De tävlande åker skidor på en bana. Beroende på tävlingsgren skjuter man två eller fyra gånger, hälften i liggande ställning och hälften i stående. Varje gång skall fem måltavlor träffas, en bom straffas på olika sätt i de olika grenarna – en straffrunda, tidstillägg eller användning av extraskott före eventuell straffrunda.

Sverige har genom åren nått stora framgångar inom skidskytte. Mest känd är kanske Magdalena Forsberg som har sex VM-guld och har vunnit hela världscupen sex gånger.

Sommartid hålls tävlingar i rullskidskytte.

IBU-cupen

En underdivision till världscupen är IBU-cupen. Det är en serie med nio tävlingstillfällen under vintern, varav ett är EM som räknas in i IBU-cupen. Vid varje tillfälle körs flera tävlingar i några av de olika tävlingsgrenarna.

Källa: https://sv.wikipedia.org/wiki/Skidskytte

Deltar i IBU-cupen

Fyra av de svenska tjejerna som just nu tävlar i IBU-cupen är Felicia Lindqvist, Biathlon Östersund, Johanna Skottheim, Lima SKG, Elisabeth "Bettan" Högberg, Biathlon Östersund, och Ingela Andersson, K4 IF.

Ingela leder just nu IBU-cupen med några få poäng före Bettan, och de båda kunde börja tävla i världscupen efter jul. I skrivande stund återstår en tredjedel av tävlingstillfällena i IBU-cupen inklusive EM, och världscupen pågår också för fullt.

Kost och hälsa viktigt

Kost är en av flera betydelsefulla komponenter i tjejernas elitsatsning. Alla fyra använder rödbetsjuice för att öka prestationsförmågan vid träning och tävling. Det är också viktigt att lyssna på kroppens signaler och att hålla sig frisk. För att minska antalet sjukdagar dricker de juice med ingefära.

Lycka till!

Vi önskar skidskyttedamerna fortsatt lycka till med resten av säsongen.

Felicia Lindqvist, 23 år, från Hede
Favoritpass: Styrketräning i olika former

Felicia studerar förvaltningsjuridik vid skidskytteuniversitetet i Östersund.

Hon har tävlat i junior-VM, och nu som senior har hon tagit några SM-medaljer, bland annat i rullskidskytte. Hon har tävlat i IBU-cupen sedan förra säsongen. Nyligen vann hon grenen supersprint i en deltävling.

När Felicia inte åker skidor, tränar eller pluggar gillar hon att umgås med vänner och titta på tv-serier.

Johanna Skottheim, 24 år, från Transtrand
Favoritpass: Tuffa intervaller på löpbandet

Johanna studerar ekonomi vid Mittuniversitetet vid sidan av skidskyttet.

Förra säsongen kom hon på 13:e plats i den totala IBU-cupen och var bästa svenska. Denna säsong tog hon sin första SM-medalj som senior. I den pågående IBU-cupen är hon hittills nöjd med sina resultat.

Hundar är ett stort intresse för Johanna. När hon åker hem till familjen passar hon på att också vara mycket med familjens hundar.

Elisabeth Högberg, 32 år, från Jädraås
Favoritpass: Skartur på fjället i vårsolen

Bettan ägnar sig åt skidskyttet på heltid. Hon har tillhört svenska skidskyttelandslaget i flera år. För att fortsätta sin nuvarande satsning har hon tackat nej till en A-landslagsplats.

Hittills har hon som junior och senior vunnit 52 SM-medaljer. Hon har även deltagit vid fem VM, två OS, två junior-VM och ett ungdoms-OS.

Bettan bakar gärna tårtor och har varit med i "Hela kändis-Sverige bakar" i tv.

Ingela Andersson, 27 år, från Arvidsjaur
Favoritpass: Löpning med stavar uppför

Ingela är utbildad ekonom och fastighetsmäklare men heltidssatsar på sin sport.

Hon har flera SM-medaljer och mångårig internationell erfarenhet. Som ungdom vann hon ungdoms-OS och tog flera medaljer i junior-VM. Ingela har meriter från både VM, EM och världscupen. De senaste säsongerna har hon tagit flera pallplatser i IBU-cupen.

Ingela umgås helst med familj och vänner när hon är ledig. Hon gillar också att resa.

Foto: Håkan Blidberg

Felicia Johanna Bettan Ingela

Rödbetsjuice och fönstertittarsjuka

Åderförkalkning i benen ger ofta bensmärtor under promenader. Livsstilsförändringar minskar risken för allvarlig sjukdom, medicinering kan också behövas. Smärtan behandlas med gångträning, och rödbetsjuice kan underlätta denna.

Perifer artärsjukdom eller benartärsjukdom brukar kallas fönstertittarsjuka eftersom den drabbade behöver stanna ofta på grund av smärta i benen under en promenad och kanske passar på att titta i skyltfönster då.

Orsaken är åderförkalkning i benens pulsådror. Värken kan sitta i vaderna eller någon annanstans i benen, till och med i ryggslutet. Alla får inte ont i benen utan kan känna domningar eller trötthet. Den som sitter still mycket kanske inte får symtom trots dålig blodcirkulation.

Behandla riskfaktorerna

Tillståndet måste behandlas för att förhindra allvarliga och livshotande sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke. Risk för amputation finns också om sjukdomen fortskrider.

Till att börja med måste en rökare sluta röka direkt. Sedan ska riskfaktorer motverkas, vilket innebär att blodsocker, blodtryck och blodfetter ska hållas på rätt nivå med hjälp av livsstilsförändringar och medicinering. Ofta ges blodproppsförebyggande läkemedel.

Lindra smärtan

Smärtorna kan minska när riskfaktorerna behandlas, men de lindras främst med träning. Genom gångövningar kan sträckan man kan gå bli längre och längre. En sjukgymnast ger effektiva övningar. Skulle detta inte hjälpa är medicin eller kirurgi nödvändigt.

Rödbetsjuice positivt för blodkärlen

De flesta vet att rödbetsjuice kan sänka blodtrycket. Mycket forskning ligger till grund för den uppfattningen. Det är främst rödbetans nitrater som är orsaken till den positiva effekten. Nitraterna omvandlas i kroppen först till nitrit och sedan till kväveoxid.

Många idrottare använder rödbetsjuice för att öka prestationsförmågan. Nitraterna gör nämligen även så att cellerna utnyttjar syret effektivare när energi skapas.

Rödbetor innehåller också – liksom andra grönsaker, frukter och bär – antioxidanter. Vetenskapliga studier har indikerat att blodsockernivån och blodfettssammansättningen kan normaliseras av sådan antioxidantrik kost.

Gångträning underlättas av rödbetsjuice

I en studie deltog åtta försökspersoner med benartärsjukdom och bensmärta vid gång. Patienternas kapacitet vid motion på ett gångband undersöktes, och dessutom mättes blodtrycket. Detta skedde vid två tillfällen med 1-2 veckors mellanrum. Patienterna fick 3 timmar före motionstestet 500 ml rödbetsjuice (med 9 mmol nitrat) den ena gången och placebo den andra gången, men de visste inte vad juicerna innehöll.

När patienterna druckit rödbetsjuice kunde de gå 18 % längre tid innan smärtan kom, och de orkade gå 17 % längre tid än vid det tillfälle när de druckit placebo. Dessutom hade de lägre blodtryck både vid vila och vid maximal ansträngningsnivå när de druckit rödbetsjuice. Forskning har tidigare visat en dosberoende koppling mellan nitrat och sänkt blodtryck samt träningskapacitet.

Ännu ett test bekräftar effekten

I en annan studie deltog patienter i ett 12-veckorsprogram med gångträning under tre tillfällen per vecka. Den ena gruppen fick dricka rödbetsjuice (innehållande 4,2 mmol nitrat) medan den andra intog placebojuice. Tid på löpbandet innan patienterna fick smärta och hur långt de gick under 6 minuter mättes. Tester för blodcirkulation och syresättning i musklerna utfördes också.

I båda grupperna hade upprepad motion positiv effekt på hur lång tid det tog innan det började göra ont vid övningen, men effekten hos de som druckit rödbetsjuice var tre gånger större. Effekten var positiv även vid 6-minuterstestet med mer än dubbelt så stor effekt med rödbetsjuice. Rödbetsjuicen påverkade också kärl och muskler på ett sätt som underlättar motion.

Källor:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29976553
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21454745
https://www.netdoktor.se/hjart-karlsjukdom/sjukdomar/fonstertittarsjuka-claudicatio-intermittens/

Äpplen och päron skyddar hjärnan

"Ett äpple om dagen håller doktorn borta", är ett välkänt talesätt. Frukt, bär och grönsaker är bra för hälsan och minskar risken att drabbas av stroke. Det gäller särskilt om du äter äpplen och päron. Ju mer desto bättre.

Att frukt, bär och grönsaker är bra för oss vet vi sedan länge, och det finns många sorter att välja mellan med olika smak, fiberinnehåll, näringsämnen, form och färg. Just färgen intresserar forskare eftersom den indikerar vissa specifika ämnen, bioaktiva pigment, som påverkar oss positivt på olika sätt.

Frukt och grönsaker motverkar stroke
Forskning har visat att frukt, bär och grönsaker minskar risken för stroke. Stroke är ett samlingsnamn för hjärnskador som orsakas av en blodpropp eller en blödning i hjärnan. En stroke leder till syrebrist i hjärnan som ger bortfall av viktiga funktioner och kan vara livshotande.

Äpplen och päron halverade risken
I en nederländsk studie som pågick under 10 år undersökte forskarna förekomsten av stroke och kopplingen till färgen på frukt, bär och grönsaker som deltagarna åt. Drygt 20 000 vuxna män och kvinnor, som var friska från början av studien, deltog. Frukt, bär och grönsaker delades in i fyra färggrupper; gröna, orange/gula, röda/lila samt vita, och deltagarna fick fylla i frågeformulär. Under dessa 10 år noterades 233 fall av stroke. En beräkningsmodell som tog hänsyn till andra riskvariabler användes.

De frukter och grönsaker som hade betydelse var de med vitt fruktkött. Ju mer vita frukter och grönsaker deltagarna åt, desto mindre risk att drabbas av stroke – för varje kvarts hekto per dag som de åt minskade risken med 9 %. Av dessa råvaror med vitt fruktkött var 55 % äpplen eller päron. Personer som åt mycket äpplen och päron halverade risken att få stroke.

Äpplen, päron och gröna bladgrönsaker
En forskargrupp vid Karolinska Institutet följde under drygt 10 år nästan 75 000 personer som inte haft stroke, hjärt-kärlsjukdom eller cancer vid starten av studien. Deltagarnas intag av olika grupper av frukt och grönsaker noterades. Totalt uppträdde under denna tid 4 089 fall av olika typer av stroke.

Forskarna såg att risken att drabbas av stroke minskade med ökat intag av frukt och grönsaker, de som åt frukt och grönt sju till åtta gånger om dagen minskade strokerisken med 20 %. Den största positiva effekten hade äpplen och päron samt grönbladiga grönsaker.

Kontroll på blodtrycket
Resultaten gällde inte de som hade högt blodtryck, vilket är en riskfaktor för bland annat stroke. Frukt och grönsaker sänker ofta blodtrycket, men den som har högt blodtryck trots stort intag av frukt och grönsaker måste även få behandling mot sitt höga blodtryck för att minska risken.

Källor:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23294925
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21921279

Join the RÅvolution
Läs mer om våra produkter på wellnox.se
EXTRA MYCKET RÖDBETA!
Naturens egna krafter, utan sötningsmedel.
4x
RÅ
RÖDBETSKONCENTRAT
90% RÖDBETA, 10% LINGON
Join the RÅvolution
RÅ funktionsdrycker är speciellt framtagna för dig som bryr dig om vad du äter och dricker. Med naturens egna krafter och fina smaker. Naturligtvis osötade.
RÅ
FUNKTIONSDRYCKER
wellnox.se • info@wellnox.se • 011-450 14 90