

Råkraften.

NR 12

Få nya krafter

&

ALDRIG FÖR SENT

Även äldre kan träna sina muskler och få bättre hälsa.

SKYDDA LEVERN

Rödbetsjuice kan minska risken för fettlever.

FRUKT PÅ RECEPT?

Få läkare ordinarar frukt, bär och grönsaker mot ohälsa.

Vad är juice?

När du köper dryck i en flaska eller kartong med frukt, bär och grönsaker i namnet eller på etiketten – hur vet du vad du får i förpackningen?

Hur mycket av drycken består av pressad råvara och hur mycket är exempelvis tillsatt socker eller vatten? Förhoppningsvis kan du läsa dig till det på etiketten. Men det bör också framgå av dryckens namn.

Juice är 100 % frukt, bär eller grönsaker

Benämningen "juice" är skyddad av livsmedelslagen. Juice får bara innehålla pressade frukter, bär eller grönsaker. Inget socker får vara tillsatt. Däremot innehåller förstås råvaran mer eller mindre av de naturligt förekommande sockerarterna fruktos, glukos och sackaros. Råsaft är samma sak som juice – inget annat än saften från frukt, bär eller grönsaker har använts.

Juice kan vara drickfärdig eller koncentrerad. Den drickfärdiga juicen kan ibland vara gjord av koncentrerad juice som sedan blandats med vatten igen så att den återfått naturlig vattenhalt, men den ska då heta "juice från koncentrat".

"Färskpressad" innebär bara att juicen inte tillverkats av koncentrat. Den kan ibland ha lagrats länge. Råvaran kan också ha varit fryst före pressning. Livsmedelsverket avråder från benämningen "färskpressad".

Står det att juicen är "nypressad" ska det också stå hur långt före bäst före-datumet som den pressats.

Tillverkaren kan välja att värmebehandla – pastörisera – juicen eller låta bli. Pastörisering dödar skadliga mikroorganismer och ger längre hållbarhet utan tillsatt konserveringsmedel. Det finns också andra konserveringsmetoder.

Andra fruktdrycker

"Nektar" är en dryck som ska innehålla 25–50 % fruktråvara, alltså juice eller fruktpuré. Denna blandas med vatten samt oftast även socker eller andra sötningsmedel. Det finns också drycker med lägre halt fruktråvara; fruktdryck, saft, cider och fruktsoppa.

Frukt, bär och grönsaker är bra för hälsan

Juice innehåller visserligen mindre fibrer och är processad jämfört med färska råvaror, men den kan vara en hjälp på vägen att få i sig tillräckligt stora mängder av frukt och grönt. Vi bör äta minst 5 hg varje dag för hälsans skull enligt Livsmedelsverket.

Källa: <https://www.svenskajuceforeningen.se/om-juice/>



Vi är många som funderar på hur vi ska öka vår livskvalitet. Vissa av oss kanske lite mer ju äldre vi blir. Med åldern följer förändringar i kroppen och därmed andra förutsättningar. Att röra på sig är inte mindre viktigt med åren. Det gynnar hälsan och ger mer ork. Där kan också kosten ha stor betydelse oavsett ålder.

Det är aldrig för sent att börja träna. Diana Kämpe berättar om hur hon som 38-åring startade sin karriär som ultralöpare på elitnivå.

Bär och rödbetor ligger oss varmt om hjärtat. Dessa godsaker brukar du kunna läsa om i Råkraften, så även i detta nummer.

Vi tar också upp att läkarna sällan ordinerar frukt, bär och grönsaker mot ohälsa, trots många forskningsrön om dessa råvarors positiva hälsoeffekter.



Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:
Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:
Thomas Sjölander

Grafisk form:
Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:
Tellogruppen Söderköping, februari 2020

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.



LAGA MAT MED RÖDBETSJUICE

Rödbetsjuice till mycket

- Marinera jordgubbar i koncentrerad rödbetsjuice
- Blanda koncentrerad juice i din vinäggret till salladen
- Gör fisksås genom att vispa i lite limesaft och smör i upphettad koncentrerad juice
- Byt ut mjölken i pannkakssmeten till rödbetsjuice
- Om du brukar göra rispappersrullar – doppa rispappret i juice efter att du doppat det i hett vatten
- Koka ris eller quinoa i juice, gott med fetaost till
- Hemgjord glass där en del av mjölken/grädden bytts ut till rödbetsjuice passar med choklad eller hallon



TIPS

Träningstrender 2020

Enligt Worldwide Survey of Fitness Trends 2020 är några av de globala trenderna gruppträning, träning med fokus på hälsa och välbefinnande, träningsprogram för seniorer samt konceptet "Motion är medicin" som ska förebygga och behandla svåra kroniska sjukdomstillstånd.

En svensk sorts halloumi

Den som väljer bort kött av ideologiska skäl och istället äter cypriotisk halloumi borde kanske fundera på alternativ även till den. Cypriotiska mjölkcor får 40 gånger mer antibiotika än svenska. Håll utkik efter svenska ostar av halloumityp, de kallas exempelvis eldost, grillost eller stekost.

Jackfruit istället för kött

Jackfruit är en stor frukt som växer i träd i Asien. Den kan tillagas så att den liknar kyckling- eller fläskkött i smak och konsistens. Den är kalori- och proteinfattig men rik på både lösliga och olösliga fibrer. Googla fram ett recept på fooled pork – pulled jackfruit – om du är nyfiken.

Kostråd i vården

Dålig kost är en av de största globala riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död. Tyvärr får patienter inte alltid information om vad de bör äta och dricka.

En fjärdedel av alla vuxna svenskar har så ohälsosamma matvanor att de riskerar att bli kroniskt sjuka eller dö i förtid. Majoriteten av västvärldens sjukdomar och dödsfall är kopplade till livsstil och kost. Bra mat är tyvärr inte tillgänglig för alla i världen, men de som har förutsättningarna har inte alltid kunskaperna. Det är alltså viktigt att informera människor.

Tillgång till information

Hur får vi veta vad som är bra för oss att äta? Media förmedlar både vetenskapliga rön och ogrundade påståenden. Vänner och bekanta berättar om sina egna erfarenheter av olika dieter. Livsmedelsverket, som är en statlig myndighet, ger råd om mat och hälsa till hela befolkningen och riktar sig till friska personer, medan råd till sjukvården och patienter är Socialstyrelsens ansvar.

Inom sjuk- och hälsovården är möjligheterna att få bra information om kost och näringslära väldigt varierande. De beror ofta på vårdinrättningens rutiner och på vilken yrkeskategori, exempelvis dietist, nutritionist eller läkare, eller vilken enskild yrkesperson patienten får träffa.

Individanpassad information

En person som arbetar inom sjuk- och hälsovården bör kunna tala med patienter om vad som är bra för dem att äta eller vad de ska undvika. Det handlar inte bara om att känna till de övergripande kostråden som gynnar en god hälsa, utan också om att kunna använda kostråd i riktad behandling av specifika sjukdomar och tillstånd.

Kostråd måste också anpassas efter individuella förutsättningar. Barn, gravida och äldre har speciella behov, och för den som har någon sjukdom kanske myndigheternas generella råd inte alls är bra.

De flesta läkare är förstuds medvetna om

kostens betydelse för hälsan och har goda generella kunskaper, men många kan inte besvara sina patienters frågor om vad just de ska äta och dricka, utom möjligtvis i allmänna ordalag. Sällan kompletteras medicinlistan med tips om något visst livsmedel.

Råd om kost känsligt ibland

Att förmedla kostråd till en patient är inte alltid enkelt. Många som arbetar inom vården vittnar om att patienter kan känna att de skuldbeläggs och att kostråden är ett intrång. Matvanor är förknippade med så mycket mer än näringsintag. Vi har traditioner, fördomar och känslor kopplade till vad vi äter eller inte äter. Hur en person får informationen och hur delaktig hen känner sig i kostplanen påverkar möjligheten att förändra beteendet.

Vårdpersonal förväntas bortse från egna erfarenheter och ge både patientanpassade och allmänna nationella kostråd, och de sammanfaller inte alltid.

Svårt att bevisa effekter

Att exempelvis frukt, bär och grönsaker har positiva hälsoeffekter vet de flesta idag. Men det är svårt att leda i bevis vad som är välgörande och vad som är skadligt att äta. Under

vår livstid hinner vi äta mycket, och ofta varierar kosthållningen. Det vi åt under en period kan påverka oss långt senare. Kostråd baseras ofta på en typ av forskning som bara kan påvisa tänkbara samband mellan matvanor och ökad sjuklighet, så kallade observationsstudier eller befolkningsstudier.

Vetenskapliga studier under en bestämd tid, med slumpmässig indelning av deltagarna i grupper där vissa utsätts för det som ska undersökas och andra utgör kontrollgrupp, är inte helt lätt att utföra och resultatet kanske ändå inte kan överföras direkt till hela befolkningen, även om man använder beräkningsmodeller som tar hänsyn till andra skillnader hos deltagarna.

Det finns också de som menar att vissa kostråd är föråldrade och bortser från nya forskningsresultat.

Kunskapsbrist hos vissa läkarstudenter

En internationell studie av läkares utbildning i näringslära visar att läkarstudenter generellt sett får bristfällig kunskap om kost och hälsa. Det bekräftas av låga resultat i tester, och studenterna själva efterfrågar mer undervisning i ämnet. Samtidigt såg forskarna att särskilda utbildningssatsningar på näringslära gav fördelar för såväl patienter som vården i stort.

Att testa på sig själv

Många vill prova att ändra sin kost för att må bättre efter att ha läst eller hört talas om något speciellt livsmedel eller en viss diet. Även om alla inte reagerar likadant på det de stoppar i sig – det gäller både kost och medicin – kan det vara värt ett försök, tänker man. Det är dock viktigt att den egna läkaren ger klartecken till den kostförändring man tänker göra, och att resultatet följs upp. Kanske kan det till och med ge läkaren nya insikter!

Källor:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31538623>

<https://www.dagenssamhalle.se/debatt/kostrad-maste-kunna-fa-anpassas-till-individen-32486>



ULTRALÖPAREN DIANA KÄMPE

Diana är en riktig kämpe

Foton: fotografsussi

Diana Kämpe gick på tre år från "soffpotatis" till rekordhållare i danskt 6-dagarslopp. Från tjejmilen till världens tuffaste ultralopp. Här berättar hon själv.

När jag var 38 år jobbade jag väldigt mycket. Jag stressade och levde på kaffe, socker och snabbmat. Min hälsa tog stryk, och till slut bestämde jag mig för att börja röra på mig. Jag anmälde mig till tjejmilen i Stockholm, började springa och ändrade snart också min kost och livsstil. Eftersom jag är ensam med mina barn, som var mindre då, var löpning enkelt för mig. Jag kunde springa tidiga morgnar och när barnen var på träning eller kalas.

Snabbt upptäckte jag att jag hittat min talang och mitt stora intresse. Idag 7 år senare är jag elitmotionär. Jag tävlar i ultradistans, alltså ultramarathon, och springer lopp som är längre än den vanliga marathondistansen 42,195 km. Det längsta jag sprungit hittills är 1 005 km. EM och VM arrangeras på 100 km samt 24 timmar.

Representerar Danmark eller Sverige

Jag är dansk medborgare men är sedan ett par decennier bosatt i Stockholm. Nyligen har jag fått svenskt medborgarskap. Jag är nu med i båda landslagstrupperna men behöver välja vilka färger jag skall springa i framöver.

I EM i 24-timmarslöpning 2016 tävlade jag för Danmark och var då med om att slå danska lagrekordet för kvinnor. Ett år senare representerade jag Danmark vid VM i 24-timmarslöpning. Fram till för 2 år sedan hade jag det danska rekordet i 6-dagarslöp och hoppas en dag kunna ta ett sådant rekord igen.

BUS och Spartathlon

I tävlingen BUS (Backyard Ultra Sydkusten) springer man en 6 706-metersbana en gång i timmen – hinner man inte till nästa start inom en timme är man alltså utslagen. Detta fortsätter tills bara en person återstår. 2018 vann jag damklassen. I följande års BUS, 2019, fanns det ingen damklass men jag var den kvinna som sprang längst.

De tre senaste åren har jag genomfört Spartathlon som räknas som världens tuffaste ultralopp. Det startar vid Akropolis i Aten och går till statyn av kung Leonidas i Sparta, en distans på 247,6 km. Löparna har 36 timmar på sig att genomföra loppet, och ungefär hälften av deltagarna kommer fram till Sparta.

De mest krävande loppen går bara att springa en gång per år. Mitt nästa lopp går i februari 2020, målet är att kvala in till EM i 24-timmars för Sverige och/eller direkt till Spartathlon nästa år. Jag har ännu inte bestämt vilket jag vill springa.

Andra meriter är "En svensk klassiker" och långlopp som guide åt synskadad löpare.



Foto: fotografsussi

Hittat balans i livet

Att vara ensamstående mamma till två tonåringar och ekonomichef på ett stort internationellt bolag och dessutom kunna vara elitlöpare går tack vare fokus, disciplin, stort driv, mod, sund kost, vilja och vardagsglädje. Vännerna och min nya familj inom ultralöpning är viktiga för mig.

Mitt mål har alltid varit en balanserad vardag, och det har jag verkligen fått. Jag tävlar bara mot mig själv och vill gärna göra lite bättre hela tiden. Att jag sedan har kvalificerat mig till landslaget och slagit rekord är ett fantastiskt resultat som har överraskat mig.

Juice och tränare

Jag tar hjälp av juicer och smoothies för att få i mig alla vitaminer och mineraler som kroppen behöver under hård träning så att jag utvecklas, blir starkare och håller mig frisk. Mina juicefavoriter är två blandningar, en med rödbeta och lingon och en med flera råvaror inklusive ingefära och gurkmeja.

Jag har nog lite svårt att göra saker lagom och har därför varit skadad i flera omgångar. För att få hjälp att planera träningen på ett hälsosamt och långsiktigt sätt anlidade jag en tränare. Jag har sedan 2013 jobbat med två helt fantastiska tränare som lärt mig allt jag behöver och idag är mitt dagliga stöd och min motivation.

Gillar att vandra och inspirera

Utöver löpningen tycker jag om att vandra. Jag älskar att vistas i naturen. För några år sedan vandrade jag till Mount Everest Basecamp (5 376 m ö h), och nästa vandringsmål är toppen av Kilimanjaro. Tystnaden, att jobba sig framåt och uppåt med kroppen och känslan av att vara på världens topp är det som lockar. Andra intressen är yoga och min härliga trädgård där jag får återhämtning.

Jag vill också inspirera människor till en balanserad och harmonisk vardag med hälsosam kost, träning och tillräckligt med sömn – nödvändigt för att hålla sig frisk och orka med en hektisk vardag och kunna prestera både i karriären och privat.

Mina tips till dig som vill börja träna är: Hitta drivet inom dig, bestäm dig och njut av resan. Ha alltid ditt "varför" klart för dig. Skaffa du en tränare behöver du inte fundera så mycket själv, det är "bara att göra". Köp snygga kläder, skor och prylar som matchar, det blir faktiskt roligare. Att anmäla sig till ett lopp är motiverande. Spring till och från jobbet om du har möjlighet, då hinner du träna även hektiska dagar. Hitta DIN väg, den finns.

Diana Kämpe

Följ Diana på Instagram: @dianaultrarunner

Det vi kallar bär

Vad är egentligen skillnaden mellan frukter, bär och grönsaker? De botaniska definitionerna stämmer inte alltid överens med vad vi brukar kalla dem.

När en växt blommar och pollineras kan sedan frukter bildas. De innehåller frön som växten kan föröka sig med. Frukter kan vara torra eller saftiga när de är mogna. Om de är saftiga och dessutom innehåller flera frön klassas de som bär. Körsbäret som innehåller ett enda frö är alltså inte ett bär. Om frukterna är torra är inte heller de bär, även om de skulle innehålla flera frön, exempelvis nötter – inklusive gräsfrön – och baljväxters baljor.

Skenet kan bedra

Vissa frukter består av andra växtdelar än själva frukten (en pollinerad blommas fruktämne), till exempel jordgubbe, ananas och äpple. De är skenfrukter. Sedan finns det frukter som kan tyckas ha flera frön men egentligen är flera enfröiga frukter som vuxit

ihop, som hallon, och då inte räknas som bär. Jordgubben, som dessutom är en skenfrukt, består också av flera hopvuxna enfröiga frukter.

Botanik och dagligt tal

Utifrån definitionen "mångfröig frukt med saftig fruktvägg som inte öppnar sig" räknas blåbär, vinbär och vindruvor som bär. Men det gör också apelsiner, gurkor, tomater och bananer, för att nämna några exempel. Så långt den botaniska beskrivningen av de frukter som kan kallas bär. Men vi brukar säga "bär" om de saftiga frukter som är små nog att stoppa direkt i munnen. Sedan finns det ju giftiga bär som man inte ska äta förstås.

Grönsaker kallar vi växtdelar som är ätbara, som rötter, stjälkar, blad och blommor, men även mindre söta frukter, som gurka och tomat.

Källa: <http://faktabanken.nu/fruktochbar.htm>

VANLIGA BÄR RIKA PÅ POLYFENOLER

Magiska molekyler i färgstarka bär

Våra nordiska bär är riktiga antioxidantbomber. De färgrika bären innehåller höga halter av olika polyfenoler med många positiva hälsoeffekter.

Emellanåt hör man talas om nya superbär med exotiska namn. De trendiga bären sägs ha närapå magiska hälsoeffekter. Men faktum är att våra nordiska bär, som blåbär, lingon, tranbär och aroniabär, fortfarande står sig mycket väl i konkurrensen. Studie efter studie visar att ohälsa kan motverkas om man äter dessa färgstarka bär. Den främsta orsaken till bärens fantastiska egenskaper är deras polyfenoler.

Färgämnen och skydd

Polyfenoler är färgämnen som växten också använder som försvar mot skadliga organismer och UV-strålning. Bär som växer vilt

eller är ekologiskt odlade innehåller ofta mer polyfenoler än de som skyddas med bekämpningsmedel. När vi äter bären får vi nytta av polyfenolerna. De har starkt antioxidativ effekt men är även positiva för hälsan på andra sätt. Vissa polyfenoler gynnar exempelvis en frisk tarmflora. Många av våra välfärdssjukdomar kan motverkas med polyfenoler, och det ökar livslängden.

Olika polyfenoler samverkar

Det fina med bären är att de innehåller en mängd olika polyfenoler som samverkar vilket förstärker effekten. Detta kan man inte uppnå med kosttillskott med någon enstaka polyfenol i hög dos, utan det kan till och med vara skadligt. Polyfenoler finns också i frukt, grönsaker och andra produkter från växter. Variation är bra, och det är också en jämn tillförsel under dagen eftersom en del av polyfenolerna förbrukas ganska snabbt.

Polyfenoler minskade dödlighet

En italiensk forskningsstudie undersökte intag av polyfenoler i relation till dödlighet hos äldre personer. De 807 deltagarna var 65 år eller äldre när försöket startade. Urinprov togs och halten polyfenoler uppmättes som markör för intaget. När uppföljning gjordes efter 12 år hade 34 % av deltagarna dött, främst av hjärt-kärlsjukdom och cancer.

De deltagare som hade högst halt polyfenoler hade också högst överlevnad. Polyfenoler har i tidigare studier visats motverka riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och ha anticancereffekter.

Källor:

<https://academic.oup.com/jn/article/143/9/1445/4615208>
<https://www.avhandlingar.se/avhandling/3626c8a992/>

Aroniabär mot urinvägsbesvär

Urinvägsinfektioner behandlas ofta med antibiotika, men urinvägsbesvär kan förebyggas med aroniajuice visar en norsk studie.

Urinvägsbesvär är en obehaglig åkomma, och om besvären utvecklas till urinvägsinfektion brukar ofta antibiotika krävas. Ett utbrett antibiotikaanvändande ökar risken för utveckling av resistent bakteriestammar i samhället.

Många dricker juice från tranbär eller lingon för att förebygga eller bromsa begynnande problem från urinvägarna. Men visste du att även aroniajuice kan hämma bakterierna som orsakar besvären?

Aroniabär innehåller en rik mångfald av polyfenoler som samverkar med varandra, och den totala halten av dessa bioaktiva ämnen är mycket hög. Många av dem fungerar som antioxidanter eller har andra positiva

effekter i kroppen. En av dessa är alltså den antibakteriella effekten.

Aronia halverade antibiotikaanvändning

På vårdhem har många boende urinkateter där bakterier kan börja växa och sedan spridas till urinrörets insida. Det är därför vanligt med urinvägsbesvär som medicineras med antibiotika.

Forskare vid Universitetet i Oslo såg i en studie att antibiotikaanvändningen gick ner med hela 55 % på ett vårdhem där de boende under tre månader drack i snitt en deciliter aroniajuice om dagen.

Idén till studien kommer från en upptäckt tio år tidigare. En lokal producentgrupp började tillverka aroniajuice, och juicen serverades bland annat på ett sjukhem. Personalen märkte att urinlukten i korridoren minskade på den avdelning som serverade aroniajuice jämfört med den avdelning där patienterna

fick annat att dricka. Vid en genomgång av journalerna såg man att användningen av antibiotika mot urinvägsinfektioner också minskat där aroniajuice dracks.

Studien ingick som en mindre del i ett större projekt om aroniabärets bioaktiva ämnen. Den antibakteriella effekten har bekräftats i laboratoriestudier. Man har också exempelvis sett att polyfenoler i aronia kan hämma ett enzym i mag-tarmkanalen så att glukosupptaget efter en måltid minskar, vilket är särskilt positivt för diabetiker. Forskarna har noterat att aronia, liksom många andra växter, kan påverka effekterna av andra läkemedel, något som kan behöva undersökas mer.

Källa: <https://forskning.no/alternativ-behandling-bakterier-bioforsk/svartsurbaer-gir-mindre-antibiotikabruk/567570>

Visste du det här om aroniabär?

- Aronian är en vanligt förekommande prydnadsbuske men odlas även för bärens skull.
- Rik på kalium – sänker blodtrycket och gynnar normal muskel- och nervfunktion.
- Har extremt hög halt av många olika polyfenoler och andra antioxidanter som förstärker varandras positiva effekt.
- Ämnen i aronia kan minska blodsockernivå och fettinlagring vilket motverkar vissa sjukdomar.
- Lovande laboratoriestudier visar att aronia kan skydda levern från skadliga kemikalier.
- Aronia kan påskynda återhämtning i musklerna efter idrottande.
- Osötad aroniajuice är ett gott alkoholfritt alternativ till rödvin.
- Aronians sträva smak mildras av någon frostnatt eller ett dygn i frysen.



Aldrig för sent att bygga muskler

När man blir äldre blir musklerna svagare. Genom motion kan denna försämring bromsas och ge positiva effekter på hälsan på köpet.

Vi har både skelettmuskler som vi kan styra med viljan och andra muskler som arbetar utanför vår kontroll, som hjärta och glatt muskulatur. Musklernas uppgift är inte bara att skapa rörelse genom att dra ihop sig och slappna av och att stödja och stabilisera, utan dessutom sker exempelvis en stor del av ämnesomsättningen i muskelcellerna.

Svagare muskler kan tränas upp

Muskelcellernas funktion försämras när vi blir äldre. Från 50–60-årsåldern minskar muskelstyrkan betydligt hos den som inte tränar, särskilt i de stora musklerna. Om man känner sig svagare kanske man tränar mindre och det kan bli en ond cirkel. Att röra på sig är viktigt eftersom det motverkar många olika sjukdomstillstånd.

Uthållighetsträning kan förbättra syreupptagningsförmågan och styrketräning kan öka muskelstyrkan, men träningen har olika stor effekt på olika individer. Oavsett detta har träning positiv effekt för alla. Hos både ung

och gammal händer samma sak hos den som börjar styrketräna. Först förbättras överföringen av nervimpulserna till muskelcellerna. Sedan ökar muskelcellerna sin volym och muskelmassan kan växa. Skelett och vävnader blir starkare. Även om den som är äldre kanske inte skulle känna sig mycket starkare blir balansen och kroppskontrollen bättre.

Hjärt-kärlsjukdom och inflammation

Träning har dessutom många andra hälso-samma effekter. Cellernas energitillverkning blir effektivare. Ämnesomsättningen förbättras. Hjärt-kärlsystemet blir friskare och lågradig kronisk inflammation motverkas. Det är i sin tur bra för musklerna. Det finns nämligen en koppling mellan åldersinflammation, som är en kronisk lågradig inflammation, och minskande muskelmassa. Det finns också ett samband mellan svagt hjärta och svaga skelettmuskler. När kroppen stressas för att den försöker upprätthålla blodcirkulationen frigörs ämnen som skadar muskelfunktionen.

Nitrat som kväveoxidkälla

Kväveoxid är en betydelsefull molekyl som produceras i kroppen på två sätt. Det ena sättet är beroende av enzymers oxidering av aminosyran L-arginin samt tillgång på syre,

men kroppens förmåga att använda L-arginin kan försämrats med åldern. Sjukdom kan också påverka förmågan negativt. Än viktigare blir då det andra sättet, vilket är det kostbaserade nitrats omvandling till nitrit med hjälp av munbakterierna och sedan vidare till kväveoxid. Eftersom syre inte behövs i denna process är den viktig även vid fysisk ansträngning då ju syrebrist uppstår i musklerna.

Nitratintag gör också att man får ökad mängd av två proteintyper som har betydelse för muskelstyrka. De mest kända effekterna av nitrat är dock sänkt blodtryck och bättre cirkulation av syrerikt blod samt effektivare syreanvändning i cellen när den tillverkar energi. Detta ökar orken vilket är bra för både hjärt-kärlsystemet och musklerna.

Spenat och rödbetor är grönsaker som är rika på nitrat. Rödbetor innehåller dessutom färgämnet betalain som antas vara antiinflammatoriskt.

Källor:

https://issuu.com/karolinska_institutet/docs/mv_nr_1_2019

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25875121>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29462102>



Nitrat skyddar levern

Fettlever kan leda till allvarigare sjukdomar om fettinlagringen i levern inte minskas. Motion och rätt kost är nödvändigt. Nitrat kan hjälpa till.

Fettlever beror i de allra flesta fall på övervikt som ofta förekommer tillsammans med insulinresistens. Den näst vanligaste orsaken är hög alkoholkonsumtion. Andra orsaker är vissa mediciner, sjukdomar eller stress. Energirik mat som socker och andra snabba kolhydrater samt fett ökar fettinlagringen i levern.

Var fjärde svensk får fettlever. Det kan vara relativt ofarligt, men hos en del utvecklas det till en inflammation som kan leda till skrumplever eller cancer. Typ 2-diabetes och hjärtsjukdomar är inte ovanligt vid fettlever.

Fettlever kan idag inte behandlas medicinskt, men fettinnehållet i levern kan minskas av hälsosam kost, motion och, för den som är överviktig, vikttnedgång. En förbättrad insulinkänslighet är en viktig faktor.

Nitrat från vissa grönsaker bildar kväveoxid
Grönsaker som innehåller nitrat har flera effekter som är bra för hälsan. Sådana grönsaker är främst rödbetor, spenat och rucola men även grönsallad, fänkål och rädisor

innehåller nitrat. När man ätit grönsakerna omvandlas nitraten till nitrit och sedan vidare till kväveoxid.

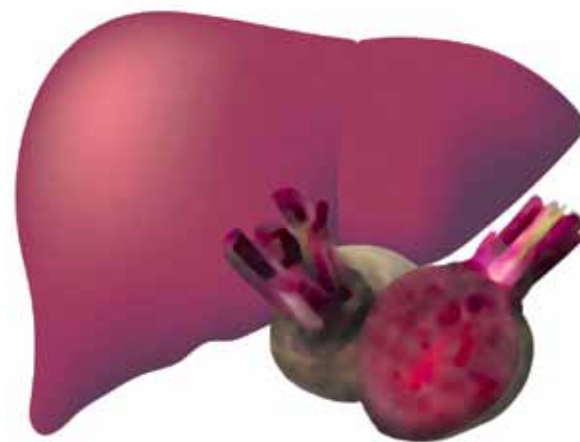
Just kväveoxid är en gas som är viktig för biologiska funktioner i kroppen, bland annat cirkulationssystemet, ämnesomsättningen och immunförsvaret. Många av våra västerländska sjukdomar har gemensamma komponenter. I vissa fall är kväveoxidproduktionen störd, och en orsak kan vara oxidativ stress. Att då med kosten tillföra nitrat som omvandlas till kväveoxid kan vara gynnsamt.

Nitrat bromsar utveckling av fettlever

Mycket forskning har gjorts om hälsosamma effekter av nitrat och den bildade kväveoxiden. I en vetenskaplig studie vid Karolinska Institutet undersöktes hur intag av nitrat kunde påverka sjukdomen fettlever.

– När vi gav nitrat till möss som gått på en västerländsk diet med mycket fett och socker såg vi en signifikant lägre andel fettinlagring i levern, berättar Mattias Carlström, docent vid institutionen för fysiologi och farmakologi på Karolinska Institutet.

Resultatet bekräftades av två olika former av cellstudier på mänskliga leverceller. Förutom en minskad risk för fettlever observerade forskarna dessutom sänkt blodtryck och



förbättrad insulinkänslighet hos möss med typ 2-diabetes.

Nästa steg är en klinisk studie med människor, men forskarna vill redan nu rekommendera oss att äta mer nitratrika grönsaker.

Studie med rödbetsjuice

Rödbetor är rika på nitrat och antioxidanter. En pakistansk forskargrupp undersökte vilken effekt rödbetsjuice hade på råttor med leverskador orsakade av oxidativ stress. Prover där biomarkörer för leverskador och oxidativ stress kontrollerades och studier av levervävnader visade att rödbetsjuicen minskade leverskadorna hos råttorna betydligt.

Källor:

<https://www.vetenskaphalsa.se/fettlever/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31583751>
<https://nyheter.ki.se/mer-spenat-och-rucola-pa-tallriken-kan-motverka-fettlever>
<https://www.1177.se>

Motion och fettlever

Mängden inlagrat fett i levern kan minska med motion, även utan viktminskning.

I en vetenskaplig artikel analyserades forskningsstudier där möjligheten att minska mängden inlagrat fett i levern vid icke-alkoholorsakad fettleversjukdom undersöktes. Sjukdomen innebär ofta även insulinresistens. Kostomläggning kan ge viktminskning och bättre insulinkänslighet, och den effekten kan också motion ha. Därför brukar en sådan kombination rekommenderas för drabbade patienter.

En av artikelförfattarnas frågeställningar var om motionen i sig har effekt, även utan vikttnedgång. De tittade också på skillnaden mellan olika motionsformer.

Kombinera gärna motionsformerna

Konditionsträning och styrketräning var för sig minskar mängden inlagrat fett i levern. En kombination av konditionsträning och styrketräning är än mer effektivt mot sjukdomen.

Lågintensiv träning i större mängd jämfört med högintensiv träning under färre träningsminuter per vecka verkar inte ha någon större betydelse. Däremot är träningsformen högintensiv intervallträning, HIIT, överlägsen. Den minskar också leverinflammationen som kan förekomma hos vissa patienter.

Källa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043276019301365>

Vad betyder det?

- **Fettlever**
Ansamling av lipider i levercellerna
- **NAFLD**
Icke-alkoholorsakad fettleversjukdom
- **NASH**
Den aggressiva formen av NAFLD där leverinflammation eller leversvullnad tillkommit
- **Leverfibros**
Leverceller förstörs och ersätts av bindväv som lagras in
- **Levercirros**
Skrumplever, det sista stadiet av leverfibros

Lingonjuice ger bättre kärkhälsa

Lingon innehåller höga halter av hälsosamma polyfenoler. Forskning visar nu att bären har potential att sänka blodtrycket och skydda hjärta och kärl.

Hjärt-kärkhälsa påverkas av flera riskfaktorer inklusive högt blodtryck som i sin tur kan ha samband med bland annat låggradig inflammation och skadat innerskikt i blodkärlen. Blodkärlets innerskikt, endotelet, har många viktiga funktioner, som att delta i regleringen av blodtrycket och att skydda mot åderförfettning och blodproppsbildning.

Bärjuicer studerades och lingon valdes ut
Forskaren Anne Kivimäki, Helsingfors universitet, redogör i sin doktorsavhandling för resultaten från flera studier där kopplingen mellan bärjuice, framförallt lingonjuice, och faktorer som påverkar hjärt-kärkhälsa undersöktes.

Tranbärs-, lingon- eller svarta vinbärsjuice gavs till råttor framavlade att utveckla högt blodtryck. Råttornas blodtryck kontrollerades varje vecka. Studien pågick under 8 veckor och därefter samlades organ- och blodprover in. Markörer för kärlfunktion och låggradig inflammation studerades.

Lingonjuice valdes ut för fortsatta studier eftersom den hade störst positiv effekt. Den förbättrade funktionen hos blodkärlets innerskikt och hämmade gener kopplade till låggradig inflammation i aorta.

Lingonjuice bra för kärkhälsa och blodtryck

En mer utspädd lingonjuice gavs sedan till likadana råttor under 8 veckor men råttorna var nu något äldre vid försökets start.

Resultaten bekräftade att lingonjuice kan förbättra kärlfunktionen. En antiinflammatorisk effekt påvisades och risken för blodproppsbildning minskade.

I denna studie kunde också ses ett sänkt blodtryck hos råttorna. I den första studien uteblev effekten, kanske för att råttorna där var något yngre och att den genetiskt "förprogrammerade" blodtryckshöjningen inte kommit lika långt, kanske för att halten antioxidativa polyfenoler varit för hög. Det fanns också vissa skillnader i mätmetoderna.

Kivimäki påpekar att studier behöver göras med människor för att testa effekt och dos.

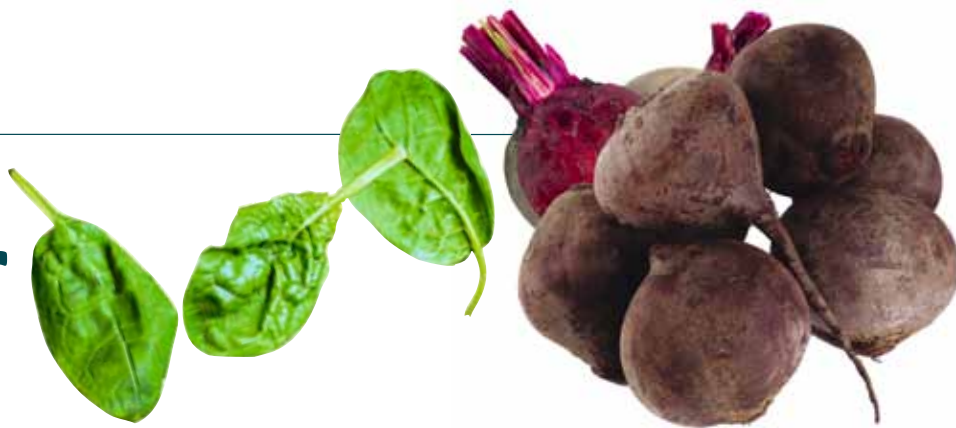
För friska blodkärl

Normalt blodtryck
Tillräckligt lågt blodsocker
Balans mellan blodfetterna
Hälsosam mat och dryck
Aktiv livsstil och motion
Ingen rökning
Lagom vikt

Lingonets polyfenoler

I lingon finns bland annat polyfenoler som antocyaniner, katechiner, epikatechiner, procyanidiner och flavonoler. Dessutom innehåller de lignaner och stilbenen resveratrol.
När vi äter bären får vi nytta av dessa ämnen.

Goda släktingar



Spenat och rödbeta är grönsaker som kan tyckas vara ganska olika, men de har framförallt en viktig sak gemensamt – de innehåller nitrat.

Båda växterna hör till samma stora växtfamilj, mållväxterna. På rödbetan äter man roten, eller egentligen förtjockningen mellan stam och rot, medan bladen är det som tas tillvara på hos spenaten. Även späda blad från rödbetan kan användas i sallad.

Dessa födoämnen har mer gemensamt än man kan tro. Rödbeta innehåller mycket folat och kalium. Det gör spenat också, och dessutom ytterligare vitaminer och mineralämnen. Liksom andra grönsaker innehåller de också färgämnen och andra biologiskt aktiva ämnen som fungerar bland annat som antioxidanter.

Typiskt för båda växterna är ovanligt höga halter av nitrat. Det är ett ämne som är vattenlösligt, och om rödbetan eller spenaten kokas och kokvattnet hälls bort går mycket av nitraten till spillo.

När vi äter eller dricker nitratrika livsmedel omvandlas detta i kroppen till nitrit som sedan med hjälp av munbakterier bildar kväveoxid, en molekyl som deltar i viktiga biologiska processer.

Kväveoxiden påverkar kroppen positivt

De mest kända effekterna av kostbaserade nitrater är sänkt blodtryck och ökad prestationsförmåga. Den kväveoxid som bildas får blodkärlen att vidgas så att blodtrycket sjunker och syrerikt blod lättare pumpas till kroppens celler. Hjärt-kärlsjukdomar, exempelvis åderförkalkning, motverkas. Hjärna, lever och

andra organ skyddas. Tack vare kväveoxiden används dessutom syret effektivare när energi tillverkas i cellerna. Detta ger mer ork och uthållighet. Forskning har också visat att magslemhinnan, ämnesomsättningen och immunförsvaret gynnas när man äter nitratrik kost.

Andra växter som samlar på sig nitrat är sallad, rädisa, fänkål, rucola och mangold. Barn under 1 år ska inte ges större mängder gröna bladgrönsaker eller rödbetsjuice eftersom deras kroppar ännu inte tål nitritet som bildas.

Källor:
<http://rödbetsjuice.se>
<http://matkalkyl.se>



POSITIV EFFEKT

PÅ FACEBOOK OM LINGON OCH RÖDBETA

Min historia

Jag heter Johnnie, är 53 år och har en grabb som är 17 år. Jag jobbar som team leader inom försäljning och har förmånen att få jobba med våra områdesansvariga säljare ute i landet. Min absolut största hobby är sportingskytte – en form av lerduveskytte, all ledig tid läggs på träning och tävling runt om i Sverige och på senare år även ute i Europa.

Diagnosticerades med typ 2-diabetes

Jag fick för flera år sedan kontakt med en av grundarna av ett svenskt företag som säljer juicer, och det tackar jag för idag. Han berättade entusiastiskt om lingonen som kunde hjälpa till i kampen mot diabetes typ 2. Jag hade bara några månader tidigare blivit diagnostiserad med diabetes typ 2, så jag började dricka 1 dl lingonjuice varje morgon.

Snart nog kunde jag dra ner på Metforminet från 3 tabletter per dygn till 2. Jag fortsatte minska ner på medicinen och är nu nere på en halv tablett varannan dag. På mig har effekten av lingonen varit positiv!



Mitt val av juicer

De drycker som jag regelbundet dricker varje dag är en juice med ingefära som jag alltid startar dagen med, sedan följer en juiceblandning med lingon och rödbeta samt ren lingonjuice. Är det tävling under helgen dricker jag rödbetskoncentrat när jag vill uppnå extra skärpa och ork under tävlingshelgen.

Juicerna jag valt håller en hög och jämn kvalitet och har en naturlig och bibehållen smak från råvaran, så det märks att den behandlas varsamt hela vägen från jord, skog eller buske innan den hamnar i förpackningen.

Johnnie Karlsson

Har alltid haft trög mage, den har blivit helt perfekt o mår så bra. dricker lingon/rödbeta en deciliter varje morron o de är så gott.

Jag dricker lingon och rödbetsjuice varje morgon för att få ner mitt socker

– en fantastiskt god och välgörande dryck! Ger mig kraft, energi och håller blodtrycket i schack [om rödbets- och lingonjuice]

OBS! Den som har någon sjukdom bör diskutera sin mediciner och kost med läkare innan förändringar görs.

RÅ

UPPLEV RÅ GRÖNKÅL

– UTAN SÖTNINGSMEDEL
OCH TILLSATSER

RÅ OM DIG
MED EN GRÖN
START PÅ DAGEN

eko-
logisk



RÅ
GRÖNKÅL
GRÖNKÅL, INGEFÄRA,
LIME, ÄPPLE

EKOLOGISK

OMSKAKAS REGELBUNDET

WellNOx
Vi lever vår idé

SPECIELLT FRÄMTAGEN FÖR DIG SOM BRYR DIG OM VAD DU ÅTER OCH DRICKER

OMSKAKAS

RÅ
GRÖNKÅL
GRÖNKÅL, INGEFÄRA,
LIME, ÄPPLE

WellNOx

#jointheråvolution

Join the RÅvolution



@rajuice_se



RÅ Juice

wellnox.se

info@wellnox.se

011-450 14 90