NR 4 # 2013

i SIKTE

SOLLENTUNA LOTTAKÅRS MEDLEMSTIDNING

TEMA: KOLL PÅ KRUBBET

Läs mer på sidorna 17-52

VILL DU VARA MED OCH LEDA KÅREN?

Valberedningen behöver din hjälp! Se sid 3

God Jul!

FOTO: STOCKXCHNG

DESSUTOM I DETTA NUMMER:

LOTTORNAS JULMARKNAD 30/11 • VINTERNS PROGRAM • LOTTORNAS UPPDRAG I VÅR • KÅRENS KÅSERI • VÅRA SÄNDLISTOR • NOMINERA ÅRETS LOTTA • BOSNIENRESAN

Välkommen till ett nytt tema! Vi gräver ner oss i vad vi stoppar i oss, kostråd och näringsämnen, religiös mat, innehåll, tillsatser och märkning, dieter, sjukdomar, matallergier, vad vi kan kräva av myndigheter, historia och mycket mycket mer. Ett näringsrikt tema för både kropp och själ.

Har du tips eller idé på tema som vi ska ta upp framöver, hör av dig till någon av oss.

Med hopp om intressant läsning.

Redaktionen

VÅR MATHISTORIA

Flera utländska maträtter räknas i dag som svenska klassiker. Men när kom de hit egentligen?

Visste du att smörgåsbord är ett av få svenska låneord som finns i engelskan?

1944 anställde Berns tre kinesiska jonglörer. De bestämde sig dock för att laga mat istället och det kinesiska köket spreds över hela Sverige.

1947 började en restaurang i Västerås servera pizza till italienska arbetare. Tog dock 20 år innan rätten slog igenom.

1956 inviger prins Bertil den första svenska hamburgerbaren i Helsingborg.

1971 startades på västkusten den första indiska restaurangen i Sverige.

1973 öppnades i Stockholm den första japanska restauragen. Men det tog ett tag innan sushitrenden slog igenom.

1983 slog Taco Bar upp sina portar vid Hötorget. I dag hittar man meximatkedjan över hela landet.

1985 började Falafelkungen i Lund att servera den orientaliska maträtten.

SVENSKA KÖKET

Svenska köket är den matkultur och de mattraditioner som finns i landet Sverige, och omfattar en rad svenska rätter samt traditioner runt mat och dryck. Dessa rätter bygger ibland på en unik inhemsk tradition samt på traditionella råvaror. Idén om ett traditionellt nationellt kök är relativt sen och har lett dels till ett selektivt ihågkommande av den mat som lagades i Sverige förr i tiden, dels till en ”nationalisering” av många maträtter som tidigare snarare sågs som lokala eller regionala specialiteter. Eftersom dessa rätter förknippas med Sverige är det också naturligt att de serveras i internationella sammanhang såsom vid statsbesök, konferenser eller till turister. Det svenska köket är en del av den svenska kulturen.

Historiskt har det svenska köket varit mycket öppet för främmande matinfluenser, allt ifrån kåldolmar, det franska köket mellan 1600-talet och 1700-talet till sushi och

caffelatte i dag. Det svenska köket fick under 1900-talet många utländska tillskott av så kallad snabbmat.

Fram till Sveriges industrialisering var Sverige självhushållande – man producerade de varor man själv behövde. Detta gällde dock inte salt, som var en vara som inte gick att producera i stora delar av Sverige. Vardagsmaten var enkel och enahanda, till exempel välling, gröt, sill, fläsk, soppa, kål, ärter, potatis och bröd. Maten åts sällan färsk, utan konserverades under hösten. Om man var noggrann och snål med matvarorna i vardagen, var man desto frikostigare med maten till fester. Ofta hade man ett knytkalas för att inte en person skulle få betala allt. Det var viktigt att alla smakade av allt, så att alla kunde kända sig nöjda med sin matlagning.

KÖTT

Vilt förekommer ofta i den festligare maten. I yngre stenålder var säl och sjöfågel de viktigaste viltet i Sverige. Senare har även skogsfågel – främst järpe och ripa men även tjäder och orre, samt rapphöns har traditioner i det svenska köket, liksom hare.

Att äta kött från uppfödda djur har varit vanligt i Sverige sedan människorna började med jordbruk och djurhållning. Sedan början har nöt, får och getter varit de djur som utgjort grundvalen i boskapsuppsättningarna.

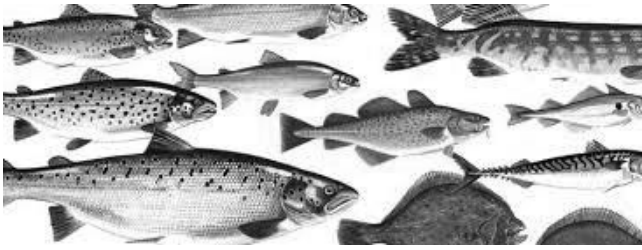


FOTO: COOP

FISK

Fisken har sedan forntiden varit en viktig näringskälla. Av insjöfisken spelade gädda, lake och braxen den viktigaste rollen. I älv- och årika delar av landet fångade man stora mängder lax, sik och ål. Under 1500-talet började karpen odlas kommersiellt och exporteras, framförallt till Tyskland – handeln pågick fram till 1900-talet.

Fisken konserverades på många olika sätt, bland annat genom saltning (salt blev därför en viktig handelsvara i början av den skandinaviska medeltiden, kring början av 1000-talet), syrning och gravning, där fisken saltades i sitt eget blodsvatten och grävdes ner i marken i ett träkar. En stor del av maten torkades. Idag används metoden nästan bara till julen i form av lutfisk. Innan kylskåpen och andra förvaringsmöjligheter fanns åt man bara färsk fisk i de områden där fisken var åtkomlig. Annars användes saltad eller torkad fisk. Exempel på vanliga svenska fiskrätter är löjrom, stekt strömming eller lutfisk.

ÄGG

Traditionellt användes ägg huvudsakligen under våren och sommaren eftersom hönsen inte värpte så bra på hösten och vintern. Festrecept som äggakaka och spettekaka innehöll båda många ägg.

FOTO: WORDPRESS

Än i dag är ägg en viktig del i den svenska maten, med ungefär 200 ätna ägg (10 kg) per person varje år.

VEGETABILISKA PRODUKTER

Sveriges långa vintrar är förklaring till varför det är ont om färska grönsaker i många traditionella rätter. Istället användes grönsaker och rotfrukter som höll länge eller som kunde torkas alternativt läggas in i salt- och ättikslag. Kål och lök anses vara de äldsta grönsakerna som odlats i landet, och ärter och bondbönor har odlats sedan forntiden. Man har gjort mjöl på ärter när det inte funnits mycket säd. Lingonsylt och kål bevarad som surkål var viktiga C-vitamin-källor under vintern. Lingonsylten, som fortfarande är populär, gav också lite fräschör åt den annars ganska mastiga maten. På gårdarna odlades ofta äpplen. Krusbär och vinbär har länge utgjort en stor del av det svenska köket.

MJÖLPRODUKTER

Visste du att pasta är svenskarnas favoritmat, även den populäraste maten i hela världen?

På grund av förvaringssvårigheter har mjöl varit ett populärt substitut till färska köttprodukter. I olika delar av Sverige har man på grund av olika odlade spannmål använt sig av olika mjölsorter. Under fattiga perioder har bark malts till mjöl och använts i bland annat bröd. Råg och korn var de vanligaste sädesslagen. Den havre man odlade användes främst till kraftfoder åt hästarna, men i Västsverige har det även använts till mjöl. Vetemjöl var länge ovanligt och användes främst till festbröd. De äldre sädessorterna tålde också kyla dåligt. Först i slutet av 1800-talet började veteodlingen att spridas från sydvästra Skåne norrut. Då hade import redan hunnit skapa efterfrågan på vetemjöl.

Sverige har gamla traditioner av mjölmat. När männen i familjerna arbetade som hårdast hade de ofta mjölbaserad mat med sig till jobbet, som pannkakor och palt. Palt är en traditionell svensk husmanskost som görs på potatis och mjöl och fylls ofta med fläsk.

SVENSKA SPECIALITETER UTOMLANDS

TRE KRONOR, CHICAGO. Här hittar man jansson, pyttipanna, inlagd sill mm | trekronorrestaurant.com

SMÖRGÅS CHEF, NEW YORK. På Manhattan kombinerar man två klassiska smaker på ett mindre traditionellt sett: gravlax och akvavit. | smorgas.com

SCANDINAVIA, MOSKVA. Kan vara den enda stället i Moskva som föredrar svensk vodka framför rysk. | scandinavia.ru

HEMMA, EDINBURGH. Istället för haggis kan man här få smörgåstårta. facebook.com/Hemmaatthetun

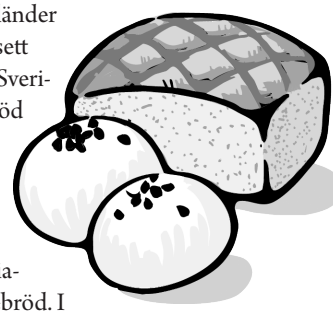
PAPPA SVEN, BARCELONA. Här kan du hitta de bästa (enda) köttbullarna i staden | pappasven.es

AKVAVIT, MELBOURNE. Ryktet säger att de anordnar svenska fester, kanske tom med små grodor och brännvin. | australianrestaurantsdirectory.com.au/restaurants/akvavit-swedish-restaurant-south-melbourne-vi

FIKA, LONDON. Klassiskt svenskt fika på Brick Lane. | fikalondon.com

LILLA DALARNA, TOKYO. Istället för sushi kan man få köttbullar och lingonsylt. | dalarna.jp

BRÖD



Brödet har som i många andra länder varit basen i födan. Brödet har sett mycket olika ut i olika delar av Sverige. I Norrland har kornmjölsbröd dominerat, medan rågmjölsbröd användes i Svealand och Götaland. Vetemjöl användes tidigare endast till festbröd och ”vetbrö” används fortfarande dialektalt som benämning på kaffebröd. I västra Sverige, främst Bohuslän, Dalsland och Värmland har bröd även bakats på havremjöl.

Södra Sverige ligger i området för det färska mjukbrödet, eller Limpområdet. Limpbrödets hållbarhet kunde utökas genom att dubbelgräddas så att inkråmet blev torrare och brödet segare. Detta bröd kallas kavring.

Norr om limpbrödet sträcker sig ett diagonalt bälte över Sverige med jästa bröd bakade på råg i form av hålkakor. I den södra delen, i Götalandskapen är bröden mjuka, och i det norra området i Svealand är bröden hårda, det som blev upphov till dagens knäckebröd.

I Norrland var tunnbrödet det vanligaste brödet eftersom korn var det enda sädesslag som klarade av att växa där.

I andra delar var det emellertid ont om bröd, och man åt då istället torkad fisk med flott på. Brödet skulle räcka länge, och man visade på hög status om man bara bakade två gånger per år, till jul och midsommar. Ju oftare man bakade, desto fattigare var man. Knäckebröd var populärt på grund av dess långa hållbarhet. Det bröd som blev över användes ofta under midsommaren för att strö ut på åkrarna under våren, för att få en god skörd. Ett år av missväxt ledde till stor svält. Barkbrödet användes över i stort sett hela Sverige under 1700- och 1800-talet, och förmodligen ännu längre bak i tiden.

Visste du att köttbullen, som är så synonym med det svenska köket egentligen härstammar från Turkiet?

INLÄGGNINGAR

Man har länge gjort olika inläggningar för att ta vara på råvaror som grönsaker, frukt och bär. Speciellt viktigt var det i självhushållet för att ta vara på de producerade råvarorna. Vanliga inläggningar var sådana med socker, salt eller syra. Idag är det inte längre nödvändigt att lägga in råvaror, även om många gör det för traditionens skull, och för att själva kunna reglera socker- och konserveringsmedelsmängd.

MEJERIPRODUKTER OCH GRÖT

Forskning om förtäring av mjölk under bondestenåldern eller yngre stenåldern visar att invånare av jägare-samlarekulturen i Skandinavien, hade en hög grad av laktosintolerans, varför det tas för sannolikt att dagens svenskar inte är ättlingar till jägare-samlarna utan att dessa utkonkurrerats av jordbrukare, eller möjligtvis, men mindre troligt, är uråldrigt besläktade, men att fördelarna med mjölkdrickande var så stora att de blockerande generna försvann.

Mjölk dracks dock sällan färsk även efter det, förutom av sjuka människor eller barn. Istället hällde man upp mjölken på fat varpå man skummade av grädden, för att kunna kärna det till smör. Den mjölk som blev över dracks eller användes som grötväta. Det kärnade smöret såldes eller betalades som skatt. Gröt och välling användes både till vardag och fest och åts ur ett gemensamt fat, serverat med en skål med grötväta. Det fanns olika sorters gröt till olika tillfällen, till exempel barnsängsgröt, bröllopsgröt och flyttgröt. Festgröten var vitgröt och kokades på mjölk eller grädde. Vardagsgröten kokades på vatten. Gröt och välling var både mättande, lättlagat och billigt.

SOPPOR

Olika sorters soppor var vanliga, även om soppan i dag förlorat en del av sin popularitet. Bland olika populära soppor kan ärtsoppa, nässelsoppa, köttsoppa och svampsoppa nämnas. Soppkulturen har nästan försvunnit, förutom den starka traditionen att äta ärtsoppa på torsdagar. Torsdagssoppan har sin grund i det katolska Sverige på medeltiden, där man fastade på fredagen. Ärter och ärtsoppa har troligen funnits i Sverige sedan vikingatiden. Traditionen levde kvar efter Gustav Vasas avskaffande av katolicismen.

HUSMANSKOST

Ordet husmanskost kommer efter husman, ägare till ett litet hus utan tillhörande jord. Begreppet var ursprungligen en sammanfattande benämning på enkel och billig mat som åts på landet, och härrör från att man skiljde på priser till herrskap och tjänstefolk vid gästgivargårdarna. Numera betecknar svensk husmanskost vanligen traditionell svensk mat som har lågt inköpspris, med stort mättnadsvärde eller med andra ord klassisk vardagsmat. Tids- och omsorgskrävande matlagningsmetoder som redningar och långkok är vanliga.

FOTO: ENERGIPUSSEL.SE

RÄTTER

Den internationellt mest kända svenska rätten är köttbullar. En annan egentligen väldigt typisk svensk maträtt är falukorven, som till skillnad från köttbullarna är mer unikt svensk, liksom filmjölk och knäckebröd.

SMÖRGÅSBORD

Smörgåsbord är en traditionell svensk buffé som utvecklats ur borgerskapets brännvinsbord, som var populärt från 1500-talet tills smörgåsbordet slog igenom på 1800-talets mitt. Smörgåsbord består av varma och kalla rätter som dukas upp och matgästerna går själva runt och förser sig med de rätter de önskar. Bröd och smör finns alltid med liksom olika sillinläggningar. Ofta förekommer omeletter, gratänger, korvar, köttbullar, aladåber och puddingar bland varmrätterna. Kallskuret kött, rökt lax, ål och makrill samt patéer förekommer ofta.

KÄLLOR: SVERIGEMOTVÄRLDEN, WIKIPEDIA

RELIGIÖS MAT

Religionen påverkar människors matvanor och förhållanden till mat. Man kan tolka och leva efter de religiösa matföreskrifterna på olika sätt, och även den som inte är religiös kan låta religionen och dess mattraditioner vara en viktig del av identiteten. De religiösa högtiderna stärker de sociala banden, mellan gamla och unga, inom familjen och vänner.

KRISTNA MATTRADITIONER

Här i Sverige känner vi bäst till de kristna traditionerna. Både i den katolska och ortodoxa tron finns regler kring fasta vid olika högtider (jul och påsk), ibland avståndstagande från kött. I Nya testamentet upphäver Jesus många regler från Gamla testamentet, bland annat förbuden mot viss mat som återfinns i judiskt och muslimsk tro.

VEGETARIANER

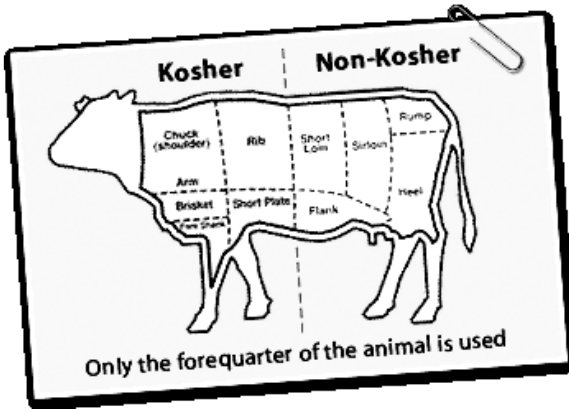
Inom hinduismen är det viktigast hur man lever. Regler för vad man får äta finns i heliga vedaskrifter. Vegetarianism är en väg till frälsning, då man tror att man i sitt nästa liv föds i en högre kast om man äter vegetarisk kost. De olika kasterna tillåts äta olika mycket kött, t ex får krigarna äta allt utom nötkött. Ingen får äta kött av ko eller rovfågel.

I den buddistiska religionen ska livet försvaras, och därför är många buddister vegetarianer eller veganer. Man firar inte så många högtider som vi, mycket kretsar istället kring livet i klostren. Vid nyår firar man allas födelsedagar och på den sista kvällen äter man guthuk, en nudelsoppa med nio olikformade nudelknyten. En tibetansk tradition är att göra vackra skulpturer av jaksmör, som lämnas att smälta i solen.

Vi ska titta lite närmare på två världsreligioner, judendom och islam. Vi har gjort er urval, det finns naturligtvis många fler mattraditioner även inom dessa religioner.

JUDISK MAT

Sabbaten inleds på fredag kväll. Familjen samlas vid ett dukat bord och sabbatsljusen tänds. Fadern i familjen välsignar barnen och läser en bön över en bägare med vin och två flätade bröd, challebröd. Måltiden kan bestå av gefillte fisch, en soppa, en kötträtt och sist kanske en fruktsallad.



Rosh Hashana, nyårsdagen, infaller under hösten och inleder de tio botdagarna som avslutas med försoningsdagen, Jom Kipur. Måltiderna under nyårshelgen består av rätter med mycket sötma. Det söta står för önskan om ett gott nytt år. Challebröden som bakas av bl.a. vetemjöl och ägg, formas runda istället för avlånga. Man lägger russin i degen för att de ska bli saftiga och söta, man doppar gärna brödet i honung. Den runda formen symboliserar det långa livet. Det är också vanligt att man doppar skivor av äpplen i honung under nyårshelgen.

Pesach, påsk eller det osyrade brödets högtid, firas till minne av det judiska folkets befrielse från slaveriet hos egyptierna. Under sju dagar får inget annat än syrat bröd eller jäst bröd finnas i huset, inte ens smulor, varför man städar hemmet noga. Höjdpunkten är måltidens seder.

Rätterna symboliserar olika delar ur historien:. Charoset är en blandning av malda äpplen, nötter och kryddor och representerar det murbruk som användes för att bygga de egyptiska städerna. Salt och vatten ska påminna om de tårar som folket fällde. Bittra örter ska påminna om slaveriets bitterhet. Matze är det osyrade bröd som inte hann jäsa vid flykten.Själva måltiden inleds med kokt ägg som doppats i saltvatten. Resten av middagen kan bestå av gefillte fisch, hönssoppa med kneidel (ungefär som klimp), en kötträtt, grönsallad och till sist en dessert och hårda kakor med mandel och kokos.

Purim är en av de gladaste judiska högtiderna och firas vanligen i mars. Högtiden är till minne av hur det judiska folket genom årens lopp räddats från förintelse. Fester och maskerader tillhör firandet. Man äter en trekantig kaka, homentashen eller oznei haman, fylld med vallmofröblandning eller sylt. Man ger också en matgåva till sina vänner.

Vad en troende jude får äta regleras i Gamla testamentet. Där tillåts alla vegetariska livsmedel och kött från växtätande djur som idisslar och har helt kluvna klövar. Därför äter inte judarna gris eller hare. Köttätande djur, skaldjur, fiskar utan fenor och fjäll som t.ex. bläckfisk och ål äts inte heller. Fisk med fjäll och allt från växtriket är tillåtet. Den tillåtna kosten kallas kosher. För att kött ska bli kosher ska djuret slaktas så att allt blod avlägsnas eftersom blodet anses rymma själen.

Kött får inte ätas tillsammans med mjölk eller nära inpå varandra. Kött och mjölkvaror får inte heller mötas och i ett traditionellt judisk kök har man därför två uppsättningar porslin, bestick och köksredskap. Förvaring av mjölk och kött liksom disk sker alltså separat. Regeln att inte blanda kött och mjölk kommer från Tanak: ”Du ska inte koka killingen i dess moders mjölk”. U i en ring visar att en produkt är kosher.

MUSLIMSK MAT

Troende muslimer anser att Allah, Gud, talar direkt genom Koranen som är den heliga skriften och ger tydliga regler att leva efter. Reglerna omfattar både mat och hur högtider ska firas. Muslimerna lever över hela världen och därför finns stora variationer i både matvanor och sedvänjor.

Det islamska året styrs av månen, varje nymåne är början på en ny månad. Ramadan är den nionde månaden i månkalendern. Under denna månad fastar den troende muslimen under dygnets ljusa timmar. Idén med fastan

FOTO :ISLAMGUIDEBN.COM

är att påminna sig om hur det är att vara fattig och hur bra man själv har det. Så länge det är ljust nog att skilja en svart tråd från en vit är det förbjudet att äta och dricka. I Sverige följer man bestämda klockslag istället för solens upp och nedgång.

Kring fastan uppstår många olika mattraditioner. T.ex. behövs en stadig frukost före soluppgången för att klara dagen. Frukosten bör innehålla mycket vätska, proteiner och vitaminer. Frukosten består ofta av kött, ägg, ost, yoghurt, mjölk, grönsaker, färsk eller torkad frukt och bröd. När solen går ned så bryter man fastan med lite vatten eller kanske några aprikoser eller dadlar indränkta i sötat vatten. Man bryter fastan med en god soppa, gärna oliver, dadlar och bröd med lite salt. Sopprecepten varierar beroende på vart i välden man bor.

Eid al-fitr eller eid-festen, är festen som bryter fastan och barnens stora högtid. De får sötsaker, torkad frukt och kanske lite pengar när familjen får besök. Festen inleds första dagen i Shawwal, månaden efter Ramadan och firas tre eller fyra dagar. Denna fest är lika viktig för muslimen som julen för den kristne. Det bjuds på mycket god mat, t.ex. lamm eller kyckling. Det finns inga typiska maträtter eftersom varje land har sina mattraditioner.

Halal betyder tillåten mat. I Koranen sägs att varje muslim ska ha hälsosamma matvanor. Enligt Koranen råder Allah människan att både äta vegetarisk och animalisk mat, men också att inte äta för mycket av något. I Koranen står det även om olika grödor och frukter som kroppen anses behöva. T.ex. anses dadlar vara väldigt nyttiga för gravida och honung rekommenderas som både närande och botande. Haram däremot, betyder förbjuden mat. Islam förbjuder griskött och grisfett, blodmat, kött av rovdjur och fisk utan fjäll. Djuret får inte heller ha fötts upp på kadaver. Alla former av alkohol, även lättöl, cider, vinsås och godis med alkohol i, är otillåtna.

I muslimsk mat hittar vi mycket grönsaker och kryddväxter, baljväxter och tomatsåser. Med kött till blir det matiga goda soppor eller grytor som ofta serveras med färsk sallad eller grönsaksinläggningar. Som regel används olivolja i matlagningen eller majsolja. Den vanligaste efterrätten är färsk frukt t.ex. apelsiner, vattenmelon eller vindruvor.

Muslimer från mellanöstern dricker oftast vatten eller ”ayran” (yoghurt/ vattenblandning) till maten, medan de som kommer från Fjärran östern sällan dricker något alls till maten.

KÄLLOR: LUDVIKA.SE FÖRELÄSNING OM KOST, KULTUR OCH RELIGION, VÅRD-OCH OMSORGSFÖRVALTNINGEN

NÄRINGSÄMNEN

Enligt Livsmedelsverkets föreskrifter om näringsdeklarationer på livsmedel ska följande näringsämnen deklareras: proteiner, kolhydrater, fett, fiber, natrium, vitaminer och mineraler.

PROTEIN

Ordet protein kommer från grekiskans proteos vilket betyder det första eller det viktigaste. Proteiner är en mycket viktig del i en måltid som man inte kan vara utan. Proteiner är kroppens byggstenar. Utan dessa kan ingenting repareras eller byggas upp; proteinbrist leder till ett antal allvarliga bristtillstånd. En muskel består av 20% protein och 78% vatten. Proteiner är uppbyggda av 20 olika aminosyror, varav åtta är essentiella aminosyror för människan. Det betyder att vi inte själva kan bygga om andra aminosyror till dem, om vi har brist på dem.

FAKTA: NÄRINGSLÄRA

Näringslära är vetenskapen som studerar förekomsten av näringsämnen och kroppens omsättning och upptag av dessa (metabolism). Den behandlar också sambanden mellan kost och hälsa, kostvanor och näringsbehov. Den behandlar också vilka mängder som behövs av respektive näringsämne. Näringslära är som vetenskap drygt 100 år gammal.

Proteiner förekommer hos dig, bland annat här: muskler, andra vävnader och organ såsom tarmar, lever, njurar, i nästan alla enzymer, hormoner (de flesta av kroppens hormoner exempelvis insulin och tillväxthormoner är uppbyggda av protein), i immunförsvaret samt i blodet. Kort sagt är hela kroppen beroende av proteinet.

Protein kan i brist på andra energikällor omvandlas till energi, men denna process leder även till att vissa organ får arbeta hårdare. Då kroppen lider brist på energiintag övergår kroppen till katabol metabolism, det vill säga kroppen riktar in sig på att bryta ner istället för att bygga upp. Kroppen letar då upp proteinsammansättningar som inte vanligtvis används och spjälkar om dessa till energi vilket medför att i första hand skelettmuskulatur, som normalt inte aktiveras, bryts ner.

Hälften av de 20 aminosyrorna kan omvandlas till fett i kroppen. Detta är en mycket krävande process som äger rum nästan enbart om man provocerar kroppen genom att äta massor av protein, och bara lite fett. Ett annat tillstånd som möjliggör att protein blir till fett är långvarig svält. Under sådana omständigheter utsöndrar kroppen höga halter av hormonet kortisol, vilket leder till att muskulaturens proteiner bryts ner och vid behov omvandlas till fett.

En bra rekommendation är att proteinintaget bör vara 15-20E%, vilket innebär att 15-20% av den energi man får i sig bör komma från protein. Samtidigt finns det många forskare som påstår att kroppen kan fungera lika bra, om inte bättre, på 5-10E% från proteiner.

FOTO: FITNESSBLOGGEN

KOLHYDRATER

Kolhydraterär ett näringsämne och gemensamt namn för sockerarter (sackarider) och kedjor (polymerer) av sådana. Även vissa derivat av sackarider och deras polymerer räknas till kolhydraterna.

Kolhydrater förbränns lätt av kroppen och det går åt mindre syre än vid fettförbränning. Man brukar dela upp kolhydraterna i enkla och sammansatta. Man kan även dela in dem i snabba och långsamma, beroende på hur snabbt de bryts ner i matspjälkningen. Generellt sett är de komplexa kolhydraterna långsammare. Snabba kolhydrater som till exempel vanligt strösocker (sackaros) spjälkas snabbt till monosackarider som diffunderar ut i blodet som glukos och ut till levern. När blodsockerhalten höjs snabbt så ökar insulinpåslaget kraftigt vilket leder till att man snart blir hungrig igen. Långsamma kolhydrater innehåller en större andel stärkelse vilken omsätts förhållandevis långsamt då det måste spjälkas mer. Andra faktorer som påverkar hur snabbt kolhydraterna tas upp är matens beredningsform och vilken annan föda som ingår i måltiden. Glykemiskt index är ett mått på hur snabbt kolhydrater upptas av kroppen. Överkonsumtion av kolhydrater kan liksom överkonsumtion av fett påverka kroppens insulinkänslighet.

FETT

Kroppen behöver en viss mängd fett, men fettkonsumtionen är i allmänhet för hög. Omättade fetter (enkelomättat) och fleromättat antas vara bättre än mättat fett. Våra cellmembraner blir stabilare med mättat fett, men för mycket mättat fett kan medföra hjärt- och kärlsjukdomar (ej vetenskapligt bevisat).

Många mindre molekyler som är nödvändiga för oss är fettlösliga, och kan inte tas upp i kroppen om man inte samtidigt äter fett. Till denna grupp hör de flesta antioxidanter och vissa vitaminer. Även många läkemedel är fettlösliga. Det finns exempel från u-länder där barn blivit blinda på grund av brist på A-vitamin. När man granskade barnens kostintag såg man dock att de fick i sig tillräckligt med A-vitamin. Småningom förstod man att problemet var brist på fett i maten, varför kroppen inte kunde tillgodogöra sig fettlösliga ämnen.

FAKTA: NÄRINGSÄMNE

Ett näringsämne är en oorganisk eller organisk förening som en organism tar upp från sin omgivning för att överleva, fortsätta växa och fortplanta sig. Näringsämnena behövs till organismensmetabolism, för att bygga upp och reparera vävnader eller för att styra organismens livsprocesser. De organiska föreningarna kan också omvandlas till energi.

En stor del av de näringsämnen som ett djur konsumerar ger energi. Energi finns främst i kolhydrater, protein och fett. En del växtätare, främst betande och lövätande djur kan tillgodogöra sig energi från kolhydraten cellulosa, och en del växtätare och allätare kan tillgodogöra sig energi från kostfiber. Människor kan inte tillgodogöra sig energi från cellulosa, men däremot från vissa typer av kostfiber.

FAKTA

RDI
Rekommenderat dagligt intag är en riktlinje som är till stöd då man gör en näringsberäkning av en måltid.
Om man vet vilka brister som finns i kosthållningen kan man göra något åt det, antingen genom att äta mer av en viss typ av livsmedel eller genom kosttillskott.

KOSTTILLSKOTT
Kosttillskott kan vara ett komplement till maten men inte ersätta den. Vanliga kosttillskott är multivitamintabletter och mineralpreparat.

ENERGI
Alla livsmedel innehåller energi i någon form och mängden mäts i kcal och kJ. Fett innehåller mest energi och i runda tal innehåller 1 gram fett 9 kcal. Proteiner och kolhydrater har en lägre energitäthet och innehåller 4 kcal per gram.

VITAMINER

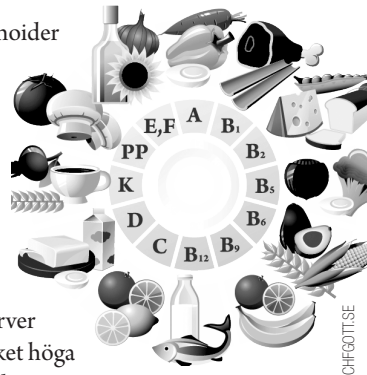


FOTO: LCHFGOTT.SE

I citrusfrukter finns bioflavonoider som ökar upptaget av C-vitamin. Dessa flavonoider finns bara i de allra bästa C-vitaminpreparaten och saknas i vanliga brustabletter. Vitaminer i matvaror påverkas dels av lång lagerhållning och av förpackningsprocedurerna. När man gör konserver upphettar man dem till mycket höga temperaturer, för att döda bakterier och eventuella parasiter, och dessa temperaturer skadar även värmekänsliga vitaminer, framför allt B-vitaminerna och C-vitamin. Generellt kan man säga att vitaminer löper risk att förstöras när de utsätts för värme (nedbrytning och oxidation), syre(oxidation), ljus (nedbrytning) och vatten (urlakning).

MINERALER

Tack vare vissa upptagningsmekanismer kan kroppen själv reglera upptaget av mineraler i rätt mängd och samtidigt skydda mot överskott. Vid järnbrist ökar upptaget i tarmen tack vare en effektiv upptagningsmekanism. Just upptaget av järn kan variera från 2 - 12 % beroende på behovet. Alltför höga järnnivåer i kroppen innebär en ökad risk för hjärt-/kärlsjukdomar och cancer, då järnet ökar mängden av de skadliga fria radikalerna. Detta gör kontrollen av järnupptaget till en viktig kontrollmekanism som förebygger överbelastning. Ett undantag från denna kontrollmekanism är hemjärnet, vilket är en speciell typ av järn som finns i rött kött. Oavsett om kroppen behöver järn eller inte, tas cirka 30 % av hemjärnet upp. Det gör att rött kött är en mycket effektiv järnkälla. Kanske alltför effektiv, då rött kött i ett stort antal studier kunnat kopplas till cancer, hjärt-kärlsjukdomar och andra medicinska problem. Mineraler är mycket mer stabila än vitaminer men kan lakas ut i kokvatten om tillagningen av livsmedlet pågår under lång tid.

KÄLLOR: WIKIPEDIA, LIVSMEDELSVERKET

H_2O - VATTEN

är faktiskt både ett livsmedel och ett näringsämne. Väte (H) och syre (O) är ju grunden till i stort sett allt känt liv men i övrigt innehåller inte vatten några särskilda näringsämnen som vi inte kan få i oss på annat sätt mer än små mängder mineraler och mikroorganismer.

Dricksvatten är dock vårt viktigaste livsmedel. Bra dricksvatten är också en förutsättning för att vi ska kunna producera livsmedel och för att vi ska kunna använda vattnet i hushållet för att laga mat och tvätta oss.

Varje dygn använder varje person i genomsnitt cirka 160 liter vatten, fördelat på följande sätt:

- 10 liter för dryck och mat
- 30 liter för toalettspolning
- 30 liter för disk
- 20 liter för tvätt
- 60 liter för personlig hygien
- 10 liter för övrig användning

Vatten är livsnödvändigt för oss, mellan 50 och 60 procent av kroppsvikten består av vatten. Det är viktigt för att flera olika funktioner i kroppen ska fungera. Vi behöver mycket vatten, men det finns ingen anledning att överdriva. Kroppen omsätter tre liter vatten per dygn, men det är viktigt att skilja på att omsätta och att dricka.

De tre litrarna vatten som kroppen behöver får vi från både mat och dryck – och en liten del tillverkar kroppen faktiskt på egen hand. För de flesta räcker det att få i sig mellan en och en halv och två liter vätska varje dygn för att täcka kroppens behov.

Att vatten anses vara nyttigt, hur mycket är förstås individuellt, men efter bara några procents vattenbrist blir man trött, får huvudvärk och yrsel och kan bli illamående. Det märker man inte minst om man varit magsjuk under en längre tid. Då kan det vara bra att ha vätskeersättning hemma, den innehåller en liten mängd salt och socker som gör att kroppen lättare tar upp vätskan.

Man kan givetvis ersätta vatten med någon annan dryck. Ser man bara till vätskebehovet så är det ju vätska kroppen behöver, det måste inte vara just vatten.

De flesta livsmedel, för att inte tala om alla drycker, innehåller vatten så visst går det att dricka annat än vatten och ändå behålla vätskebalansen i kroppen. Men i alla avseenden är vatten den bästa törstsläckaren, den är bra att välja istället för läsk eller söta drycker där man inte bara får i sig vätska utan en massa energi också.

KÄLLA: WIKIPEDIA, LIVSMEDELSVERKET, SVENSKT VATTEN VÅRDGUIDEN

KOSTRÅD

Livsmedelsverket har satt ihop fem råd som hjälper dig att äta hälsosamt:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja.

KOSTCIRKELN

Kostcirkelns sju huvudgrupper av livsmedel som bör ätas varje dag:

1. Frukt
2. Grönsaker
3. Rotfrukt
4. Bröd och spannmål
5. Matfett
6. Mejeriprodukter
7. Kött, fisk, baljväxter (som till exempel bönor) och ägg

Maten vi äter ska vara god samtidigt som den ska ge oss den energi och de näringsämnen vi behöver. De flesta livsmedel innehåller många olika näringsämnen, men särskilt mycket av några. I matcirkeln grupperas livsmedel så att de som har liknande näringsinnehåll ingår i samma grupp.

Om man varje dag äter något livsmedel från varje grupp i matcirkeln får man en bra variation av näringsämnen.

- Frukt och bär ger oss i första hand C-vitamin, folat och fibrer. Välj sort efter säsong och glöm inte bort bären!
- Grönsaker innehåller fibrer, folat, vitamin c och karoten (karoten kan i kroppen omvandlas till vitamin A). Välj gärna de grövre sorterna som broccoli, blomkål och brysselkål. Variera grönsakerna efter säsong. Grönsaker bör de flesta av oss äta mer av, både råa och tillagade. Ärtor, linser och bönor är rika på protein och kan ersätta proteinet från kött och fisk i måltiden.
- Potatis och rotfrukter är fiberrika och innehåller viktiga vitaminer och mineraler. De flesta av oss har goda skäl att äta betydligt mer av dem än vad vi gör i dag. Potatis, kålrot, palsternacka och rotselleri kan användas på många

FOTO: SLV.SE

olika sätt, i gratänger, som mos och i grytor. Morötter kan också ingå i sallader, råa eller tillagade.

- Bröd, flingor, gryn, pasta och ris innehåller fibrer, B-vitaminer och mineraler. Andra livsmedel i denna grupp är matvete, couscous, bulgur och mathavre. Välj i första hand fullkornsalternativen.
- Matfett innehåller fleromättat, enkelomättat och mättat fett i olika proportioner. I fett finns också vitamin A, D och E. Till matlagning bör man använda matolja eller flytande margarin eftersom de innehåller nyttiga fetter. Rapsolja är särskilt rikt omega-3-fett. Välj nyckelhålsmärkt margarin till smörgåsen.
- Mjölk och ost ger många vitaminer och mineraler, bland annat kalcium. En skiva ost ger ungefär lika mycket kalcium som 1 dl mjölk. Välj mager ost och nyckelhålsmärkta mjölkprodukter. De innehåller minst lika mycket vitaminer och mineraler, men mindre fett.
- Kött, fisk och ägg är framför allt rika på protein, mineraler och vitaminer. Det järn som finns i kött tas lätt upp i kroppen. Dessutom stimulerar kött och fisk upptaget av järn från andra livsmedel. I den här gruppen ingår även lammkött, kyckling och inälvsmat. Charkuterivaror ingår också – välj helst de magra varianterna! Fisk är bra mat som många skulle behöva äta mer av. Fet fisk, som makrill, lax och sill, innehåller det nyttiga fleromättade omega-3-fettet.

TALLRIKSMODELLEN

Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid - lunch eller middag. Modellen visar proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden. Tallriksmodellen har tre delar:

ILL: SLV.SE

- Den första är potatis, pasta, ris, bulgur och bröd, välj i första hand fullkornsvarianterna. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Komplettera eventuellt med en bit fullkornsbröd.
- Den andra delen består av grönsaker och rotfrukter. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, exempelvis bönor.

Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energibehovet.

Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det inte plats för särskilt mycket läsk, godis, bakverk, glass och snacks. I dag äter genomsnittssvensken ungefär dubbelt så mycket av dessa ”tomma” kalorier som det egentligen finns plats för.

Hela kroppen fungerar bättre, och det är lätt att äta lagom mycket, om man äter regelbundet - frukost, lunch, middag och något mellanmål däremellan.

KÄLLA: SLV.SE

VANLIGA DIETER

FLYGVÄRDINNEDIETEN

Frukost: 1/2 grapefrukt. Kaffe eller te utan socker och mjölk. Lunch: Grillad biff eller köttfärsbiff. Grönsallad med tomater utan dressing. 1 äpple. Middag: 2 hårdkokta ägg. Haricots verts. 1/2 grapefrukt.

Eftersom den är så kalorifattig riskerar du att få en matstressreaktion och bara vräka i dig mat. Obalanserat kortsiktig lösning.

SCARSDALEMETODEN

Frukost: 1/2 grapefrukt, 1 skiva rostat fullkornsbröd. Kaffe eller te utan socker eller mjölk. Lunch: Kallt uppskuret kött, exempelvis kyckling, rostbiff eller tunga. Grillade eller ångade tomater. Middag: Fisk eller skaldjur, tillagade utan fett. Blandad sallad. 1 skiva rostat bröd. Grapefrukt. Kaffe eller te. Mellanmål: Gurka, morötter eller selleri.

Går ut på att minska både kolhydrater och fett i kosten. Ingen långsiktighet. Får din kropp att fungera som en hoppressad boll. När du släpper taget så förstoras bollen/din kropp igen. En föregångare till Atkins och motsvarar delvis proteinpulverdieten, fastän med mat.

DOKTOR ATKINS DIET

Frukost: 2-3 förlorade ägg (råa ägg kokade utan skal), 6 skivor bacon. Lunch: 2-3 hamburgare utan bröd, sallad med ost- dressing Mellanmål: Bär. Middag: 24 kycklingvingar med selleri, bluecheese, gröna bönor och ranchdressing.

Bygger på att man äter livsmedel som innehåller mycket lite kolhydrater. Fet mat och kött är tillåtet. Bröd, ris, pasta och potatis är inte tillåtna på grund av deras höga GI och att de innehåller mycket kolhydrater eller sk ”tomma kalorier”. Har du svaga njurar är den här dieten inte bra för dig.

PULVERBANTNING

(VLCD, Very low calory diet) Byt ut några eller alla mål mot proteinpulver, soppor eller tabletter. Nutrilett, Cambridge- metoden, Herbalife med flera är speciella så kallade näringspreparat av mjölk- eller sojaråvaror med max 800 kalorier (men alla näringsämnen) per dag och kan ge en rejäl viktminskning på mellan 15 och 20 kilo på tre, fyra månader. När en måltid ersätts med någon specialprodukt förstärks resultatet - oavsett om det handlar om speciell näringsdryck eller vanlig mjölk.

Detta löser inga viktproblem på sikt. Kan vara bra om du snabbt vill komma igång och behöver extra motivation för att bryta dina gamla vanor. Om du inte ändrar dina matvanor och din livsstil har behandlingen ingen effekt på lång sikt.

PILLERBANTNING

Piller, till exempel Reducil och Xenical skrivs ut av läkare och ska kombineras med omläggning av kosten. Xenical förhindrar en del av fettet i kosten att tas upp av kroppen. Vid fettöverdos får man akut diarré. Reducil påverkar

FOTO: RATIONALEXERCISEBLOGGSPOT.COM

aptitcentrum i hjärnan och gör så att du känner dig mätt tidigare. Hjälper inte på sikt, man måste också ändra sin livsstil - justera dina matvanor och öka din fysiska aktivitet.

BANTARSOPPAN

Soppa kokas på kål, lök, morötter, paprika, selleri, krossade tomater, pulverlöksoppa och vatten. Varje dag äter du obegränsad mängd soppa samt angivna tillbehör. Soppor är gott och nyttigt, men det här blir för ensidigt och tråkigt. Du går så klart ner, för det är få kalorier.

RIKSHOSPITALETS BANTNINGSKUR

Frukost: Riven morot med citron. Lunch: Mager fisk (250 gram) med citron och smörsås Middag: Biff (250 gram) sallad och broccoli.

Sannolikt får du bara ett stort hungersug. Klart man går ner, det gör man alltid när man äter mindre än man förbrukar. Funkar inte om man vill behålla viktminskningen.

STENÅLDERSKOST

Bönor, rötter, bär, kött och fisk. Skippa ris, pasta och potatis alltså. På stenåldern var vi sannerligen inte feta. Det har anhängarna, som för övrigt inte ser detta som en bantningskur utan snarare en livsstilsförändring, tagit fasta på. Proteinrik kost med fisk, magert kött och magra mjölkprodukter ger viktminskning - för att sådan mat mättar bättre, tror forskarna.

MEDELHAVSMATEN

Går ut på att äta så varierat som möjligt med tonvikten på frukt och grönt, bär, bönor och linser, pasta, feta fiskar, oliv- och rapsolja. Man undviker i princip ingenting, men ordinerar ett sparsamt intag av godis, vitt ris, vitt mjöl och vitt socker.

LCHF (LOW CALORIES HIGH FAT)

går ut på att man ska minimera mängden mat som innehåller kolhydrater och protein. Men LCHF-arna är långt ifrån eniga, gruppen rymmer allt från nolltolerans till dem som äter lite bröd och potatis.

Gärna äta feta mejeriprodukter, kött, fisk och grönsaker som växer ovan jord. Frukt räknas som godis. Välj aldrig lightprodukter eller produkter som är sötade.

GI-METODEN

Välj kolhydrater med lågt glykemiskt index, som fullkorn och skippa de snabba som socker, vitt ris, pasta, potatis och

vitt vetemjöl. Kött och fisk får ätas fritt, men de flesta GI-förespråkare rekommenderar kyckling och vilt före fläsk och nöt.

Fortfarande gäller att vi skall äta mindre kalorier än vad vi gör av med. GI kom som ett stöd till diabetiker. Klart man går ner om man äter mindre.

VIKTVÄKTARNA

Recept, näringslära, vägning. Framför allt gäller det att äta mindre fett. Ett bra koncept som bygger på Svenska näringsrekommendationer. Förutom recept, näringslära och vägning får du stöd att gå ner och behålla viktminskningen.

5:2 DIETEN

En version av periodisk fasta. Dieten innebär att man kraftigt begränsar intaget av kalorier två dagar i veckan och äter normalt de övriga fem dagarna. Under de två dagarna äter man max 500-600 kcal per dag. Dessa dagar ska inte följa varandra. Prova till exempel att fasta måndag och torsdag. På så sätt behåller du din naturliga ämnesomsättning.

Färre kalorier gör att vi orkar mer, tappar fettmassa. Du kan själv välja när och hur du vill fördela dina kalorier under de två fastedagarna. Bäst är att äta bara en måltid då.

När vi äter så är kroppen inställd på att lagra och när vi inte äter så är kroppen inställd på att förbränna. Dietens förespråkare avråder gravida, tonåringar och epileptiker från dieten. Dieten bör kombineras med motion, exempelvis 30 minuter promenader, de dagar man inte fastar.

BLODGRUPPSDIETEN

är en kontroversiell diet som utarbetats av den amerikanske naturopaten (ej att förväxla med läkarutbildning) Peter D'Adamo. Grundtanken i dieten är att människan bör anpassa sin kost och sitt levnadsmönster efter sin blodgrupp enligt AB0-systemet. Dieten, har utsatts för massiv kritik av många läkare och dietister som avfärdar dieten som rent kvacksalveri och pseudovetenskap. D'Adamo hävdar att lektiner (en grupp proteiner som kan interagera med kolhydrater) som intas via födan kan binda till AB0-systemets blodgruppsantigener i blodet och orsaka problem hos människor. Utifrån detta anser D'Adamo att mänskligheten kan delas in i 4 grupper som i sin tur bör följa kostråden för sin blodgrupp.

- Blodgrupp 0, som D'Adamo kallar jägaren. Personer med denna blodgrupp förväntas vara muskulösa och ges rådet att äta en köttrik diet.
- Blodgrupp A, jordbrukaren. Dessa människor ges bland annat rådet att avstå från kött och äta mycket grönsaker.
- Blodgrupp B, nomaden, anses ha ganska flexibelt matsmältningssystem.
- Blodgrupp AB, gåtan. Skall enligt D'Adamo vara ett mellanting mellan jordbrukaren och nomaden.

Blodgruppsdieten har utsatts för hård kritik av medicinsk expertis som bland annat pekar på att det inte finns något stöd för att lektiner som intas via födan kan binda till blodgruppsantigener i människokroppen.

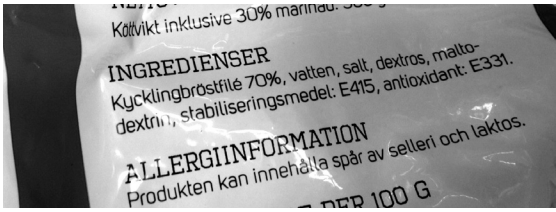
KÄLLOR: WWW.KOSTDOKTORN.SE, WWW.DIETGUIDEN.COM OCH WWW.DIETER.SE AFTONBLADET.SE EXPRESSEN.SE, WIKIPEDIA

INNEHÅLLSKRAV

Lite beroende på typ av produkt och hur det är förpackat, så finns det några uppgifter som i olika omfattning bör finnas på livsmedel man köper. Vad det innehåller, näringsinnehåll, tillverkare med kontaktinformation, när det är tillverkat, sista förbrukningsdag alternativt bäst-före-dag, var det kommer ifrån, vad det väger, hur det bör förvaras och så vidare. Att maten som säljs är märkt kontrolleras av myndigheterna, främst på kommunnivå.

MÄRKNING AV MAT

Märkningen av livsmedel ska vara enkel och korrekt så att du som konsument inte blir lurad när du handlar mat. Märkning av exempelvis näringsinnehåll, sammansättning, vikt, volym, ursprung och produktionssätt måste alltså stämma.



EU har en omfattande och krävande gemensam lagstiftning om hur livsmedel ska märkas. Det är Livsmedelsverket som tillsammans med kommuner och länsstyrelser kontrollerar att lagarna om märkning följs. Livsmedelsverket tar också reda på om det finns brister i märkningen genom kartläggande undersökningar.

URSPRUNGSMÄRKNING

Nötkött, fisk och vissa andra livsmedel som exempelvis honung, frukt och olivolja ska enligt reglerna alltid märkas med ursprung, det vill säga märkningen ska visa var produkterna kommer från.

För de flesta livsmedel, inklusive annat kött än nötkött, gäller att ursprunget ska anges om konsumenten annars blir vilseledd. Man får aldrig luras att tro att livsmedlet kommer från ett annat land, en annan stad eller annan region än vad det faktiskt gör. Ibland måste tillverkaren därför komplettera märkningen med uppgift om ursprunget.

BÄST FÖRE- OCH SISTA-DAG

Båda är hållbarhetsmärkningar på livsmedel. Sammanblandningen kan bidra till att mycket mat slängs i onödan då det är rimligt att anta att många blir osäkra och slänger maten för säkerhets skull.

KORREKT FÖRKLARING AV MÄRKNINGARNA

Bäst före-dag är en rekommendation från tillverkaren, det går ofta att äta livsmedlet flera dagar till om det har förvarats rätt. Undantaget är känsliga livsmedel, som vakuumförpackad lax.

Sista förbrukningsdag betyder att livsmedlet kan vara otjänligt när datumet passerat. Märkningen används på känsliga produkter som snabbt kan försämras, till exempel köttfärs, rå fågel och rå fisk.

INNEHÅLLSDEKLARATIONEN

Den ingrediens som förekommer till störst andel i produkten skall listas först, och övriga ingredienser i fallande ordning (med vissa undantag).

Alla livsmedel som säljs i Sverige måste enligt lag ha en medföljande innehållsdeklaration där alla ingredienser listas, sedan några år ska den dessutom alltid vara på svenska. Det finns dock undantag. Ingredienser behöver ej anges om varan uppfyller vissa villkor, som till exempel färska frukter och grönsaker som ej skalats eller delats, kolsyrat vatten och varor som består av en enda ingrediens. Ofta kompletteras innehållsdeklarationen med näringsvärde vilket anger andelen näringsämnen, som exempelvis fett, kolhydrater, proteiner, vitaminer och viktiga spårämnen. Ämnen som är starkt allergiframkallande, allergener, måste tydligt skrivas ut, så att dessa kan undvikas. Exempel på sådana kan vara: ägg, nötter, laktos och gluten. Avsaknad av sådana ämnen kan även återfinnas i varans namn till exempel glutenfritt bröd.

ALLERGIMÄRKNING

Huvudregeln är att alla ingredienser i ett livsmedel ska anges i fallande ordning efter vikt. Den som är allergisk kan därför läsa sig till om ett livsmedel innehåller till exempel mjölk, ägg eller vete. OBS! Läs innehållet även i en vara som du handlar ofta, det kan ändras.

INGREDIENSER

Vissa ingredienser, som är kända för att ge överkänslighetsreaktioner måste alltid anges då de förekommer i ett livsmedel. Dessa ingredienser finns upptagna på en gemensam lista inom EU. För att underlätta för den som är allergisk måste det alltid tydligt framgå av livsmedlets beteckning eller ingredienslista om ett livsmedel innehåller ingredienser från listan eller ingredienser eller tillsatser som utvunnits ur dessa.

LÖSVIKTSFÖRSÄLJNING

Livsmedel som säljs i lösvikt behöver inte märkas med ingrediensförteckning. Vid lösviktsförsäljning finns även risk för att varorna blandas ihop. Smulor kan också föras över mellan varorna, till exempel med sked, kniv eller skärbräda. Lösvikt innebär alltså en risk att få i sig allergener man inte tål.

FRUKT OCH GRÖNT

Kraven på märkning av frukt och grönsaker och kvalitetsnormer finns samlade i en folder som tagits fram av Jordbruksverket i samarbete med Livsmedelsverket. I foldern förtydligas och förklaras vilka krav som finns på märkning och presentation av

- hel frukt och grönsaker i lösvikt
- styckeförpackningar (exempelvis en gurka i krympfilm)
- öppna detaljhandelsförpackningar (exempelvis jordgubbar i öppet tråg)
- färdigförpackningar.

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET, WIKIPEDIA

TILLSATSER I MAT

Alla godkända tillsatser har ett E-nummer som måste uppges i ingrediensförteckningen. Du kan med hjälp av det numret ta reda på vad tillsatsen är. Alla godkända tillsatser är säkra och bedömda utifrån en bred vetenskaplig grund. Det betyder inte att det alltid är nödvändigt att använda dem.

Tillsatser är ämnen som tillsätts i livsmedel för att till exempel:

- öka hållbarheten (konserveringsmedel och antioxidationsmedel)
- påverka konsistensen (emulgeringsmedel, stabiliseringsmedel, förtjockningsmedel, klumpförebyggande medel)
- påverka smaken eller ge färg (färgämnen, smakförstärkare, sötningsmedel).

Olika tillsatser finns förstås i hemlagad mat, till exempel gurkmeja och saffran som ger färg, gelatin och potatismjöl som ger konsistens, konserveringsmedel som förlänger hållbarheten och socker, salt och kryddor som ger smak.

När mat tillverkas industriellt används av olika skäl fler tillsatser. Varor transporteras ofta långa sträckor vilket kan kräva längre hållbarhet. Hel- och halvfabrikat kan öka behovet av tillsatser och tillverkare kan ibland använda tillsatser för att kunna producera en billigare vara.

FÄRGÄMNEN

Färgämnen används för att återställa det ursprungliga utseendet hos livsmedel som fått sin färg påverkad genom bearbetning, lagring eller liknande, för att göra ett livsmedel mer tilltalande eller för att ge färg åt i sig färglösa livsmedel.

Uppdelningen av färgämnen kan göras på olika sätt. Ett sätt är att dela in dem efter ursprung och då får man tre huvudgrupper. Det är naturligt förekommande, syntetiska och semisyntetiska. Dessutom finns några som är metaller eller metallföreningar, till exempel titandioxid.

- Naturligt förekommande färgämnen utvinns (extraheras) vanligen från animaliska eller vegetabiliska produkter. Andra kan också framställas syntetiskt och kallas då naturidentiska färgämnen.
- Syntetiska färger framställs på kemisk väg.
- Semisyntetiska färgämnen framställs genom kemisk behandling av naturligt förekommande ämnen, som klorofyll, eller andra ämnen, till exempel kolhydrater vid framställning av sockerkulör.

Ett av de allra mest använda färgämnena är sockerkulör. Exempel på andra färger som används mycket är karotener, antocyaner och riboflavin.

KONSERVERINGSMEDEL

Mat som inte konserverats på något sätt och som förvaras under längre tid blir till slut förstörd av bakterier, jästsvampar eller mögel. Även om livsmedlen förvaras kallt pågår förstörelseprocessen, om än långsammare. Maten blir inte bara osmaklig av detta, den kan också bli direkt farlig att äta,

eftersom såväl bakterier som mögel kan bilda toxiner, det vill säga gifter. Sedan urminnes tider har människan därför sökt metoder för att kunna bevara mat som inte konsumerats omedelbart.

De metoder som utvecklades var torkning, rökning, saltning och fermentering (mjölksyrajäsning). Nyare sätt att bevara livsmedel är värmebehandling, kemisk konservering, förpackning i modifierad atmosfär och djupfrysning.

Till konservering av färdigförpackade livsmedel kan man använda förpackningsgaser. Vanligtvis används kväve och koldioxid, som blandas i olika koncentrationer beroende på vilket livsmedel som ska förpackas i så kallad skyddande atmosfär. Att ersätta vanlig luft med en sådan gasblandning gör att näringsämnena bevaras bättre och att flera livsmedelsförstörande mikroorganismer hämmas i sin tillväxt. Metoden är dock inte utan problem, eftersom vissa sjukdomsframkallande bakterier fortfarande kan växa i sådan skyddande atmosfär. Det är därför viktigt att alla sådana förpackningar förvaras i obruten kylkedja från producent till konsument.

ANTIOXIDATIONSMEDEL

Antioxidationsmedel används för att hindra fett från att härskna och fruktbaserade produkter från att missfärgas. De medverkar också till att lättförstörbara vitaminer, som vitamin A, D, E och B2 (riboflavin), bevaras bättre i livsmedlet.

När ett fett livsmedel härsknar beror det på att luftens syre medverkar till att bilda illaluktande och illasmakande ämnen. Missfärgning av frukt och vissa grönsaker, till exempel ett skalat äpple, beror också på oxidering med luftens syre. Genom att hälla litet citronsaft – som ju innehåller askorbinsyra och citronsyra – på äpplet förhindras missfärgningen. Och just askorbinsyra används som antioxidationsmedel bland annat till frukt- och saftprodukter. Till matolja används bland annat propyl-, oktyl- eller dodecylgallat. Till livsmedel av typen välling och modersmjölksersättning används i antioxidativt syfte främst tokoferol (vitamin E).

EMULGERINGS-, STABILISERINGS-, FÖRTJOCKNINGS- OCH GELERINGSMEDEL

Det här är en grupp livsmedelstillsatser som används för att påverka en produkts konsistens. I hemmet används sådana ämnen i den vanliga matlagningen, till exempel potatismjöl, vetemjöl, gelatin och pektin. Inom livsmedelsindustrin vill man kunna producera livsmedel som har enhetligt utseende och konsistens. Ett livsmedel som till exempel majonnäs ”skär sig” lätt om inte något emulgeringsmedel tillsätts. Även inom livsmedelsindustrin används till exempel potatismjöl och pektin, men andra ämnen kan också behövas – ämnen som har väl definierade egenskaper och som lämpar sig för storskalig produktion.

ILL:IBARNHALLAND.NET

Emulgeringsmedel är så kallade ytaktiva substanser, det vill säga de har förmåga att minska ytspänningen mellan två icke blandbara ämnen, så att den ena – i form av små droppar – kan fördelas i den andra, och göra blandningen stabil. Är de två komponenterna vätskor, till exempel olja och vatten, kallas resultatet emulsion. Mjölk är ettill exempelempel på en emulsion där fett fördelats i vatten.

E-NYCKEL

Färgämnen (E100 - E180)
Konserveringsmedel (E200 - E297, E1105)
Antioxidationsmedel (E 300 - E 385, E586)
Emulgerings-, stabiliserings-, förtjocknings- och geleringsmedel (E 400-E 495, E1204, E 04-E 1452)
Sötningsmedel (E420-E 421, E950 - E968)
Syror, baser och salter (E500-530)
Klumpförebyggande medel (E535-570)
Smakförstärkare (E620-640)
Ytbehandlingsmedel (E901-914)
Förpackningsgaser och drivgaser (E290, E938-949)

Gränserna kring ämnesgruppen stabiliseringsmedel är flytande. Detta beror bland annat på att även förtjocknings-medel, emulgeringsmedel och andra tillsatser ofta på olika sätt har stabiliserande funktion. Stabiliseringsmedel kan till exempel användas för att inte jordgubbarna ska flyta upp till ytan i jordgubbssylten.

Typiskt för förtjocknings- och geleringsmedel är att de kan lösas eller finfördelas i vatten och då bilda en trögflytande lösning eller gel.

Stärkelse är en livsmedelsråvara, men om den modifieras med en kemisk process betraktas den som tillsats.

SÖTNINGSMEDEL

Det finns olika sätt att söta mat – med sockerarter, sockeralkoholer eller andra naturliga och syntetiska ämnen som ger söt smak.

Sockerarterna är vanligt socker (sackaros; utvinns ur sockerbetor eller sockerrör), fruktsocker (fruktos), druvsocker (glukos), mjölksocker (laktos) och maltsocker (maltos). Socker används för den söta smakens skull och – i höga koncentrationer – som konserveringsmedel för främst frukt och bär. Fruktsocker är ca 1,5 gånger sötare än vanligt socker och används ibland som alternativ till vanligt socker. Sockerarterna betraktas inte som tillsatser, utan som råvaror.

Sötningsmedlen sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, laktitol, erytritol och maltitol är inte sockerarter, utan sockeralkoholer. De betraktas alla som livsmedelstillsatser. Sockeralkoholerna är i allmänhet något mindre söta än vanligt socker men ger liksom vanligt socker energi. Dessa sötningsmedel absorberas långsamt och ofullständigt, vilket leder till att vatten hålls kvar i tarmen. Konsumtion av större mängder, särskilt av mannitol, laktitol och sorbitol och i viss utsträckning även maltitol, erytritol och xylitol, kan därmed ge upphov till diarré.

Sackarin, cyklamat, acesulfamkalium, sukralos, neohesperidindihydrochalcon, taumatin och steviolglykosider är helt energifria sötningsmedel. Sackarin, cyklamat, sukralos och acesulfam-kalium är helt artificiella, d v s de har ingen motsvarighet i naturen. Neohesperidindihydrochalcon framställs ur ett ämne som finns naturligt i citrusskal. Steviolglykosider framställs ur växten Stevia. Även Taumatin framställs ur en växt.

SYROR, BASER OCH SALTER

Surhetsgrad – eller pH – anges med ett värde som ligger mellan 0 och 14. Lösningar med pH = 7 sägs vara neutrala, medan pH mindre än 7 anger sur lösning och pH mer än 7 anger basisk eller alkalisk lösning. En lösnings surhetsgrad inverkar ofta på olika kemiska reaktioners förlopp – även i livsmedel – och mätning av pH har därför fått stor betydelse inom en rad områden.

En syra smakar surt och är ofta frätande i koncentrerad form. När syror används som livsmedelstillsatser är det endast i små mängder och i utspädd form. Syror används för att öka surheten hos en produkt och kallas därför surhetsreglerande.

Baserna är syrornas motsats och smakar en aning tvålaktigt eller lutaktigt. Även baser kan vara frätande i koncentrerad form, men används i livsmedel utspädda och neutraliserade. Baser används för att höja pH i en produkt, det vill säga göra den mera alkalisk, och räknas därför också de som surhetsreglerande medel.

Syror och baser som blandas neutraliserar varandra och bildar salter. Det mest använda saltet i livsmedelssammanhang är vanligt koksalt. Dess kemiska namn är natriumklorid (NaCl) och det bildas när saltsyra och natriumhydroxid neutraliserar varandra. Saltet utvinns ur havsvatten eller saltsjöar eller bryts ur stensaltlager i saltgruvor. Salt är ett nödvändigt näringsämne, men har också sedan historisk tid använts som smakämne och konserveringsmedel. Koksalt klassificeras inte som tillsats, utan som råvara. En lång rad andra salter räknas däremot som tillsatser.

ÖVRIGA TILLSATSER

Klumpförebyggande medel tillsätts torra livsmedel i pulverform för att de ska ”rinna” lättare och inte klumpa ihop sig, även om de utsätts för fukt.

Smakförstärkare är ämnen som tillsätts färdiglagade kött- och fiskrätter och andra proteinrika produkter för att förstärka smaken eller lukten. Glutaminsyran och dess salter, glutamater, är exempel på smakförstärkare som används för att framhäva smaken på olika produkter till exempel skinka, soppor, såser.

Ytbehandlingsmedlen används dels för att skydda livsmedel och dels för att ge dem en blank yta. Ytbehandlingsmedlen används bland annat till olika färska frukter.

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET

APP-TIPS!

Stockholms konsumentförening har tagit fram ett par appar till hjälp för oss konsumenter.

Den ena är TILLSATSAPPEN - här kan du söka på ämnen, få reda på vad E-nr är för klarttill exempelt och mer.

Den andra är MÄRDEN - i den får du hjälp med vad olika märken betyder, inte bara för livsmedel.

MILJÖMÄRKNING

På många av varorna i matbutikerna förekommer ganska många olika typer av symboler och miljömärkningar som ska hjälpa köparen att välja ”rätt”. Men vad betyder de? Här har vi samlat några av dem.

Ä-MÄRKET

City Gross samarbetar med den oberoende konsumentföreningen Äkta vara som står bakom Ä-märkningen. Vill du undvika E-nummer och andra tillsatser, leta efter Ä-märket i deras butiker.

Maten måste uppfylla vissa grundkrav, som inga E-nummer, inga aromämnen förutom extrakt, inga industriella ingredienser som traditionellt inte ingår i livsmedlet. Exempel: modifierad stärkelse, jästill exempeltrakt, bambufibrer och Inga tillsatta vitaminer eller andra tillsatta näringsämnen. Livsmedel som är naturligt fria från tillsatser som fisk, kött, frukt och grönsaker – märks inte med Ä-märket.

BRA MILJÖVAL

Bra Miljöval är Naturskyddsföreningens miljömärkning. Naturskyddsföreningens mål är ett samhälle i balans med naturen. Bra Miljöval är ett av deras verktyg för att nå det målet. Märkningen gör att du kan välja de produkter som är minst skadliga för miljön.

COOP, ÄNGLAMARK

Änglamark är en miljömärkning framtagen av Coop.

EKOLOGISK MAT

Det finns ingen speciell symbol för ekologisk mat.

I den ekologiska odlingen använder man inte konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Fodret till djuren är i huvudsak producerat på den egna gården. Det är också viktigt att djuren får vistas utomhus och att de får utlopp för sina naturliga beteenden.

För att få märka livsmedel som ekologiska krävs att de innehåller minst 95 procent ekologiska ingredienser och att alla steg i produktionen har varit kontrollerade av ekologiska kontrollorgan.

EU ECOLABEL

EU Ecolabel, tidigare känd som EU-Blomman, är EU:s officiella miljömärke. Miljömärkning Sverige AB ansvarar för EU Ecolabel i Sverige. Arbetet sker på regeringens uppdrag. Läs mer på Svanens hemsida.

ICA I LOVE ECO

I love eco är en märkning som Ica har utvecklat. Exempelvis så skall det ekologiska köttet vara Krav-märkt för att få säljas under varumärket Ica I love eco.

KRAV

Krav är Sveriges mest kända miljömärkning för ekologisk mat. Den utgår från den ekologiska grunden och ställer dessutom höga kvalitetskrav på bland annat god djuromsorg, socialt ansvar och minskad klimatpåverkan. Kravcertifierad mat odlas utan kemiska bekämpningsmedel och innehåller inga naturfrämmande tillsatser. Tillsammans med konsumenter, producenter och handeln har Krav under 25 års tid drivit fram en ekologisk marknad i Sverige. Krav är en ekonomisk förening där stora aktörer på livsmedelsmarknaden är medlemmar såsom LRF, Arla, Coop, Ica, Lantmännen med flera.

NÅGRA AV KRAV-MÄRKETS MERVÄRDEN

- Bra miljö & klimat. Kravs regler siktar mot en hållbar produktion och låg klimatpåverkan. Därför får kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel eller genmodifierade organismer (GMO) inte användas.
- God djuromsorg. Det är också viktigt hur djuren har det. De ska kunna bete sig så naturligt som möjligt. Exempel på detta är att grisarna går ute hela året.
- God hälsa. Kravmat är ärligare mat – utan onödiga tillsatser som syntetiska aromämnen, smakförstärkare eller färgämnen. Hälsa kan dessutom handla om psykiskt och fysiskt välbefinnande, som Krav också står för.

MSC – MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Målsättningen är att med miljömärkning och certifiering bidra till sundare hav genom att erkänna och belöna hållbara fångstmetoder, påverka de val människor gör när de köper fisk och skaldjur samt att tillsammans med partnerorganisationer förvandla fisk- och skaldjursmarknaden till en hållbar marknad.

RAINFOREST ALLIANCE

Rainforest Alliance är en ideell, internationell miljöorganisation. Syftet är att skydda ekosystem samt de människor, vilda djur och växter som är beroende av dem. Det finns inget krav på ekologiska råvaror men man har ett vattenbesparingsprogram och man måste använda enbart organiskt gödsel.

SVENSKT SIGILL

Detta är ett kvalitetsmärke på svensk mat och blommor. Svenskt sigill är en märkning som intygar att kontroll av gården skett av oberoende part.

Kraven omfattar svensk lagstiftning inom bland annat livsmedelssäkerhet, djuromsorg och miljö och innehåller även ytterligare krav som till exempel GMO-frihet och minskad användning av kemiska bekämpningsmedel.

FAIRTRADE

Fairtrade eller Rättvisemärkt är en produktmärkning av varor, främst livsmedel, som syftar till att förbättra arbets- och levnadsvillkor för odlare och anställda i utvecklingsländer genom rättvis handel. Märkningen innebär att produkten uppfyller de internationella Fairtrade-kriterierna.

Kriterierna garanterar att producenter får ett minimipris för sin vara som överstiger produktionskostnaden och världsmarknadspriset. Anställda vid exempelvis plantager har rätt till den nationellt lagstadgade minimilönen. Kriterierna innefattar även att diskriminering och barnarbete motverkas bland anställd arbetskraft (när odlarna får högre inkomster får barnen möjlighet att gå i skolan), och de anställda skall ha rätt att organisera sig och rätt till ett ordentligt anställningsavtal. Kriterierna grundar sig på ILO:s åtta kärnkonventioner.

LIVSMEDELSVERKET

har som vision ”Alla känner matglädje och mår bra av maten.”

Livsmedelsverket är en statlig myndighet under Landsbygsdsdepartementet och arbetar för att säkra livsmedel, redlighet, det vill säga ärlighet i livsmedelshanteringen och bra matvanor. Deras verktyg är regler, kontroll, råd och information.

Myndigheten leds av en generaldirektör som är utsedd av regeringen och under denna finns ett antal olika staber som avdelningen för verksamhetsstöd, kommunikationsavdelningen, kontrollavdelningen, regelutvecklingsavdelningen, risk- och nyttovärderingsavdelningen, rådgivningsavdelningen och undersökningsavdelningen.

Här beskriver vi lite mer några av dessa specialavdelningar och deras uppgifter:

KONTROLLAVDELNINGEN bedriver offentlig kontroll på livsmedelsanläggningar och vid gränskontrollstationer. I begreppet kontroll ingår moment som revision, inspektion, provtagning och åtgärder vid konstaterade avvikelser.

Kontroll vid slakt, så kallad köttbesiktning och av musselvatten ingår också.

REGELUTVECKLINGSAVDELNINGEN är en av Livsmedelsverkets tre riskhanterande avdelningar som ansvarar för hantering av alla typer av risker (mikrobiologiska, kemiska och nutritionella) samt oredlighet.

Den övergripande uppgiften är riskhantering genom att samordna myndighetens regelutvecklingsarbete i EU, i andra internationella forum samt nationellt.

TRYGGARE MAT

Logotypen ”Tryggare mat” säger är att man som allergiker ska få ett bra bemötande och tillförlitlig information om vad maten innehåller. Logotypen är en signal till människor med matallergi att en restaurang är certifierad enligt en noggrant utarbetad lista av kriterier som utarbetats av Astma- och Allergiförbundet.

Symbolen Tryggare Mat visar att restaurangen arbetar systematiskt för att minimera riskerna för gäster med matallergi. Men certifieringen innebär inte att alla allergiker kan äta på alla certifierade krogar.

Observera alltså att certifieringen inte innebär någon garanti mot matallergi! Gästen har alltid ett eget ansvar för att göra ett val mot bakgrund av den information han/hon fått från restaurangens personal om vad maten innehåller och vilka rutiner som gäller vid tillagningen av maten.

KÄLLOR: LIVSMEDELSVERKET, MILJÖMÄRKNINGAR.SE, ASTMA- OCH ALLERGIFÖRBUNDET, WIKIPEDIA

RISK- OCH NYTTOVÄRDERINGSAVDELNINGENS huvudsakliga uppgift är att ta fram risk- och nyttovärderingar och andra likartade kunskapsunderlag inom områdena mikrobiologi, nutrition, toxikologi och allergier.

Det ingår också som uppgift att utveckla metoder för dessa risk- och nyttovärderingar.

RÅDGIVNINGSAVDELNINGEN ansvarar för hantering av alla typer av risker (mikrobiologiska, kemiska och nutritionella) samt oredlighet. Den arbetar med konsumenter, kontrollmyndigheter, kostarbetare och företag.

Avdelningen består av fyra enheter – två enheter med kontrollmyndigheter respektive kontrollpersonal som främsta målgrupp och en med konsumenter, kostarbetare, företag och branschorganisationer som främsta målgrupp.

Den fjärde enheten har till uppgift att utvärdera kontrollresultat, vägledningar, råd och andra riskhanteringsåtgärder som underlag för de tre förstnämnda enheterna och övriga avdelningar.

UNDERSÖKNINGSAVDELNINGENS övergripande uppgift är att ansvara för metodutveckling, analyser och kvalitetssäkrade underlag om kemiska ämnen, mikroorganismer och redlighet.

KÄLLA: WWW.SLV.SE (LIVSMEDELSVERKETS HEMSIDA)

HÄLSOSKYDD

Kommunen är tillsynsmyndighet för alla frågor rörande hälsoskydd. Varje kommun har avdelning/nämnd som ansvarar för detta, den kan heta lite olika men ofta ingår orden miljö och eller hälsoskydd. Det är dit man som privatperson eller konsument ska vända sig om man undrar något eller har oturen att drabbas.

Som konsument har du rätt till livsmedel av god kvalité. Du ska till exempel inte behöva köpa mat med utgånget datum på en livsmedelsaffär eller riskera att bli matförgiftad när du går på restaurang.

Därför har kommunens hälsoskyddsavdelning bland annat som sin uppgift att registrera och sedan regelbundet kontrollera de företag som handskas med livsmedel, till exempel restauranger, butiker och livsmedelstillverkare. De kontrollerar att företagen följer gällande livsmedelslagstiftning, både i fråga om hygien och lokaler.

Det är livsmedelsföretaget, det vill säga restaurangen, caféet, butiken, gatuköket, som ansvarar för att det du äter och dricker är säkert och håller den kvalitet som utlovas. Även köken i förskolan, skolan och äldreboenden kontrolleras. Livsmedelskontrollens mål är att konsumenterna får säkra livsmedel, att de inte blir vilseledda och att informationen om livsmedel är tillräcklig och enkel att förstå.

Kontrollen ska vara effektiv, ändamålsenlig och likvärdig för olika företag och intressenter. Ansvaret för livsmedelskontrollen i landet delas mellan kommuner, länsstyrelser och Livsmedelsverket.

MATFÖRGIFTNING?

Vad ska du göra om du misstänker att du blivit matförgiftad? Om du blivit mycket sjuk bör du kontakta sjukvården och sedan kommunen. Vanliga symptom på matförgiftning är diarréer, kräkningar, illamående, magsmärtor eller feber.

När klagomålet kommit in så gör livsmedelsinspektören en oanmäld kontroll hos den verksamhet som du tror är orsaken till den misstänkta matförgiftningen. Vid kontrollen görs en helhetsbedömning av verksamheten. Eventuellt tar inspektören också prover för analys.

LÄNSSTYRELSEN

Länsstyrelsens arbete med hälsoskydd innebär att upptäcka, förebygga och undanröja hälsorisker i miljön, både utom- och inomhus, för att förhindra att människor blir sjuka. I länsstyrelsens uppdrag ingår att samordna, följa upp och utvärdera kommunernas tillsynsverksamhet inom hälsoskyddsområdet samt att ge kommunerna råd kring dessa verksamheter. Arbetet innebär även att samverka med kommunerna och andra organ eller myndigheter när det gäller olika projekt och utbildningar samt även bland annat övervakning och mätning av tillståndet i luften, vattnet och marken. Kommunala hälsoskyddsbeslut kan överklagas till länsstyrelsen.

KÄLLOR : SOCIALSTYRELSEN, LIVSMEDELSVERKET, JÄRFÄLLA KOMMUN, SOLLENTUNA KOMMUN, LÄNSSTYRELSEN I STOCKHOLM

MATALLERGIER

De flesta allergier debuterar i barndomen och tyvärr ser man att allergierna ökar. Både arv och miljö spelar en roll om man kommer att utveckla en allergi, om en eller båda föräldrarna har allergier ökar riskenatt också barnet får allergi. Man skiljer på allergi, överkänslighet och intolerans.

Allergi är en felprogrammering som gör att immunsystemet reagerar på ett ämne som kroppen normalt tål och bildar så kallade allergiantikroppar mot ämnet. När man nästa gång kommer i kontakt med ämnet startas en reaktion i kroppen och man får allergiska besvär som exempelvis nässelfeber, diarré, astma.

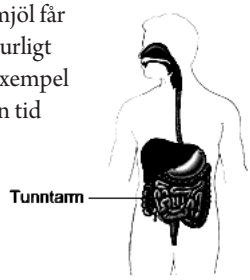
Vid överkänslighet kan man reagera med samma symtom som vid allergi. Vid överkänslighet reagerar dock inte immunsystemet utan det finns en förhöjd känslighet i något av kroppens organ som gör att man reagerar. Vid överkänslighet ger exempelvis inte hudtest eller blodprov utslag. Intolerans betyder att kroppen inte tolererar ett speciellt ämne, exempelvis gluten och laktos.

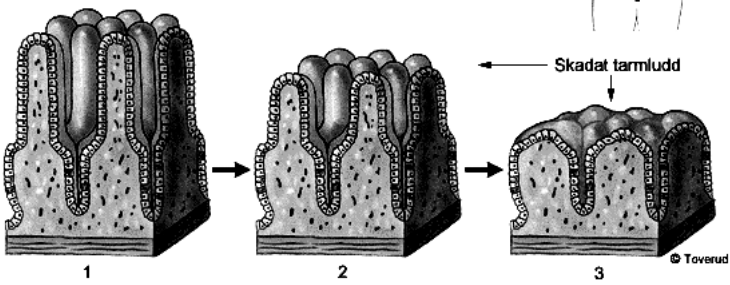
CELIAKI (GLUTENINTOLERANS)

Denna typ av överkänslighet innebär att man blir sjuk av att äta produkter gjorda på något av sädesslagen vete, korn, och råg. Anledningen till detta är att dessa sädesslag innehåller gluten, vilket är det protein som hjälper till att ge deg dess karaktäristiska egenskaper. Gluten orsakar en skada, inflammation, på slemhinnan i tarmen vilket leder till att man inte kan tillgodogöra sig födan på ett normalt sätt. Man tar helt enkelt inte upp tillräckligt mycket näringsämnen.

Symptomen vid glutenöverkänslighet hos barn är viktminskning, undernäring och illaluktande, lösa och kletiga avföringar. Även oförklarlig trötthet och lågt blodvärde är karaktäristiska tecken på denna typ av överkänslighet. Hos vuxna är det svårare att diagnosticera glutenöverkänslighet på grund av att symptomen är mer diffusa. Vilket gör att många går med besvären odiagnostiserade under lång tid.

I Sverige är 1 på 100 personer glutenöverkänsliga och dessa personer måste hålla en sträng glutenfri diet resten av livet. Denna typ av överkänslighet går alltså inte över. Istället för produkter med vanligt mjöl får dessa personer äta produkter som är naturligt glutenfria eller där mjölet ersatts av till exempel majs-, ris-, hirs- eller bovetemjöl. Efter en tid med glutenfri kost blir tarmslemhinnan oftast återställd och sjukdomssymptomen försvinner.

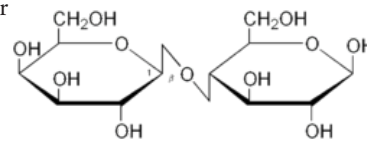




LAKTOSINTOLERANS

Laktosintolerans innebär att man är överkänslig men inte allergisk mot mjölksocker, laktos, som finns i mjölk. Vanliga symtom är gaser, diarré och magont.

Laktosintolerans är ofarligt och ger inga följdsjukdomar. Besvären kan upplevas som obehagliga, men kan oftast undvikas om man minskar mängden laktoshaltiga produkter i maten.



Laktos (mjölksocker) är en sockerart som bara förekommer i mjölkprodukter. Enzymet laktas som finns i tunntarmens slemhinna bryter ner laktos till glukos och galaktos. Den som är laktosintolerant har brist på laktas och kan därför inte bryta ner laktos. Cirka 3-5% av den vuxna svenska befolkningen är laktosintoleranta. Förmågan att bilda enzymet laktas är ärftligt betingat. I en del områden i världen är nästan alla vuxna laktosintoleranta.

Det finns tre olika former av laktasbrist.

Medfödd laktasbrist: Denna form av laktosintolerans är extremt ovanlig. Den upptäcks redan när spädbarnet ammas eller får laktoshaltig modersmjölksersättning och ger vattentunna diarréer. Dessa personer saknar helt enzymet laktas.

FOTO: VALIO.SE

Primär laktasbrist: Detta är den vanligaste orsaken till laktosintolerans. Med stigande ålder får en del människor nedsatt förmåga att bilda enzymet laktas. En viss förmåga kvarstår dock för det mesta vilket för att små mängder laktos kan spjälkas. Förmågan att bilda laktas kan inte återfås.

Sekundär laktasbrist: Denna form uppträder i samband med någon annan skada på tarmen. Vid obehandlad glutenöverkänslighet, inflammation i tarmen, kraftig maginfluensa eller efter bukoperation kan tarmslemhinnan vara så skadad att den inte förmår att producera laktas. När skadan läkt återkommer oftast förmågan att producera laktas.

Om laktos inte spjälkas i tunntarmen kommer laktosen att jäsa av bakterier i tjocktarmen och ge upphov till gaser. Gasbildningen och laktosens vattenbindande effekt ger symtom som diarré, uppspändhet, samt koliksmärtor.

För att diagnostisera laktosintolerans görs en laktosbelastning. Patienten får dricka en lösning med laktos och uppkomna besvär noteras. Blodglukosvärdet registreras samtidigt. Ett annat sätt att bekräfta laktosintolerans är att ta ut ett prov från tunntarmen och mäta hur mycket laktas som finns i provet. Behandlingen går i huvudsak ut på att inte inta mer laktos än vad man tolererar. De flesta laktosintoleranta personer klarar upp till 5 g laktos per dag (= ½ glas mjölk). Hur mycket laktos man klarar bör provas ut individuellt. Feta mjölkprodukter innehåller mindre laktos än magra produkter.

MJÖLKALLERGI

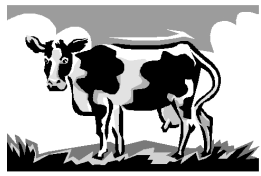
Cirka två procent av alla spädbarn reagerar mot komjölksproteinet när de övergår från modersmjölk till välling, gröt och mat som innehåller komjölk. Barnen kan även reagera när de enbart ammas då mamman äter mjölkprodukter. Mjölkallergiker kan även få symptom om de får mjölkprodukter på huden tänk på att många hygienartiklar som tvål, schampo osv innehåller mjölkprodukter. De flesta barn har vuxit ifrån sin allergi/känslighet vid tre års ålder.

Symptom: Diarré, förstoppning, kräkning, kolik, nässelutslag, eksem, läpp- och ögonsvullnad, astma, slöhet, överaktivitet, otillräcklig viktökning och i värsta fall anafylaktisk chock.

Behandlingen är en kost helt fri från mjölk och livsmedel där mjölk ingår. Tänk på att det kan räcka med att få mjölkprodukter på huden för att ge symtom.

SKILLNAD PÅ MJÖLKALLERGI OCH LAKTOSINTOLERANS

Laktosintoleranta är intoleranta mot mjölksockret (men kan äta mjölkprodukter som är laktosfria eller reducerade) medan mjölkallergiker är allergiska mot mjölkproteinet och måste avstå helt från produkter som innehåller mjölk som fil, yoghurt, ost etcetera.



NÖTALLERGI

Hasselnötsallergi är en vanlig allergi, och de flesta har kvar den även i vuxen ålder. Är man allergisk mot hasselnötter är man oftast även allergisk mot andra nötsorter som exempelvis cashewnötter och valnötter eftersom någon/några av deras proteiner liknar varandra. Många björkpollenallergiker korsreagerar på hasselnötter.

Mandel är en stenfrukt och är släkt med aprikoser (ofta förekommer aprikoskärnor i bakverk), körsbär, plommon och persikor, och som mandelallergiker kan man korsreagera mot dessa.

Jordnöt, kokosnöt, muskotnöt och **sheanöt** tillhör inte nötsläktet. Man kan även vara överkänslig/allergisk mot dessa, men då handlar det inte om nötallergi.

Besvären av att äta nötter kan vara klåda i mun och svalg, svullnad, andnöd och kräkning. Andra symptom kan förekomma eftersom symptomen kan vara mycket individuella.

ÄGGALLERGI

Äggallergi är vanligare bland barn än vuxna och försvinner ofta i skolåldern. Som äggallergiker kan man reagera på damm från äggkartong och kakmix eller om de vistas i närheten när maträtter innehållande ägg tillagas. Extremt känsliga äggallergiker kan också var känsliga mot kyckling, höns och fiskrom. Symtomen kan vara: nässelutslag, eksem, astma.

KÄLLOR: ASTMA OCH ALLERGIFÖRBUNDET, ALLERGISIDAN, SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET, DIETISTMOTTAGNINGEN SÖS

SJUK AV MAT

DIABETES

Diabetes är en kronisk sjukdom som innebär att sockerhalten i blodet är för hög. Diabetes orsakas av brist på hormonet insulin eller av att insulinet inte har full effekt.

Diabetes finns i olika former. De vanligaste är:

- diabetes typ 2 som oftast bryter ut i vuxen ålder och orsakas av att man inte har förmåga att producera tillräckligt med insulin. Har hög ärftlighet.
- diabetes typ 1 som oftast börjar under barn- och ungdomsåren men även vuxna kan insjukna. Diabetes typ 1 beror på att antikroppar förstör cellerna som tillverkar insulin. Sjukdomen har låg ärftlighet.
- graviditetsdiabetes som orsakas av att man under graviditeten inte förmår att producera tillräckligt med insulin. Om du haft graviditetsdiabetes har du också en ökad risk att utveckla diabetes senare i livet.

Insulin bildas i bukspottkörteln och behövs för att transportera in blodsockret i kroppens celler.

Diabetes kan fastställas genom blodprov. Om du vid två tillfällen, på fastande mage, har ett blodsocker som är lika med eller högre än 7,0 millimol per liter (mmol/l) får du diagnosen diabetes. Hos personer som inte har diabetes ligger blodsockret under 5,6 millimol per liter på fastande mage. Området mellan 5,6–6,9 millimol per liter benämns som nedsatt tolerans mot glukos, socker. Om du har nedsatt glukostolerans innebär det att du har risk att utveckla diabetes längre fram. Rådet till dig som har nedsatt glukostolerans är att röra på sig och vara fysiskt aktiv samt att gå ner i vikt om du är överviktig.

FOTO: VÅRDGUIDEN.

SYMTOM VID DIABETES

Klassiska tecken på diabetes är:

- ökad trötthet
- att man ofta är törstig
- att man kissar mycket
- att man går ner i vikt.

Kontakta din vårdcentral om du misstänker att ditt blodsocker är för högt. Eller om du ofta är törstig och behöver dricka betydligt mer än tidigare.

Symtomen vid diabetes typ 2 är svaga. Därför kan man ha sjukdomen länge utan att känna av den. De flesta har

inga symtom. Sjukdomen upptäcks ofta vid en hälsokontroll eller i samband med annan provtagning.

Diabetes typ 1 får man mer akut med tydligare symtom. Sjukdomen kan utvecklas på ett par veckor och leda till allvarlig syraförgiftning. Det är därför viktigt att söka vård så snart man misstänker diabetes.

Graviditetsdiabetes fastställs genom blodprov som tas vid kontroller på mödravårdscentralen.

BEHANDLING AV DIABETES

Patienter som har diabetes typ 1 behandlas oftast av läkare på en diabetesmottagning på sjukhus, medan patienter med typ 2 oftast behandlas av läkare på vårdcentral.

Det är viktigt att ha ett så normalt blodsocker som möjligt för att undvika följdsjukdomar till diabetes.

Vid diabetes typ 1 är behandlingen alltid insulin som antingen ges med sprutor dagligen eller med en insulinpump.

Vid diabetes typ 2 kan man ofta få ett bra blodsocker genom att ändra sina mat- och motionsvanor. Efter en tid behöver man ofta sätta in tabletter för att efter ytterligare ett antal år komplettera med insulin. Behandlingen är individuellt avpassad och kan variera mycket mellan olika personer.

ATT LEVA MED DIABETES

Diabetes typ 1 är en sjukdom som, vad vi vet i dag, inte går att förebygga. Det gäller att få balans mellan mat, motion och insulindoser för att må bra. Råden vad gäller mat och fysisk aktivitet liknar dem som ges till befolkningen överlag.

När det gäller diabetes typ 2 är det viktigt att motionera och att väga normalt. Om du är överviktig är det bra om du kan försöka gå ner i vikt.

Du som har diabetes har rätt att utan kostnad få en blodsockermätare och annat material som behövs för att du ska kunna testa ditt blodsocker hemma.

MATRÅD VID DIABETES:

- Fördela måltiderna jämnt över dagen och ät på regelbundna tider.
- Ät enligt tallriksmodellen.
- Ät rätt sorts fett i rätt mängd.
- Välj mat med mycket fibrer.
- Välj långsamma kolhydrater.
- Ät mindre av mat och dryck som innehåller mycket socker, det vill säga snabba kolhydrader.

IBS – KÄNSLIG TARM

IBS innebär att man har olika besvär som har att göra med mag-tarmkanalen. Namnet är en förkortning av den engelska benämningen ”irritable bowel syndrome”. Det finns inte något bra namn för IBS på svenska, men funktionella tarmbesvär används ofta eftersom det finns en rubbning i hur man upplever att tarmen fungerar. Sjukdomen brukar även kallas ”kolon irritabile” eller känslig tarm.

Trots att det har forskats mycket om IBS är det inte känt vad sjukdomen beror på. IBS anses

vara en sjukdom där flera olika saker tillsammans bidrar till besvären, bland annat psykosociala faktorer, förändringar i funktionen av tarmens egna muskler och nerver tillsammans med samspelet med nerver till och från hjärnan.

IBS kan ibland ge mycket besvär och göra att livskvaliteten blir sämre. IBS smittar inte och kan inte utvecklas till cancer eller något annat allvarligt. Det är heller inte någon sjukdom som kan botas med operation eller någon medicin, men det finns flera olika läkemedel som kan minska besvären.

Sjukdomen är vanligare bland kvinnor och börjar oftast i 30- till 40-årsåldern, men kan likaväl börja när man är barn som i 60-årsåldern.

IBS drabbar främst tjocktarmen. Typiska besvär är:

- magont, som går över när man tömmer tarmen
- förstoppning eller diarré, ibland växlande mellan bägge
- att besvären ska ha förekommit under lite längre tid än vad en vanlig magsjuka brukar göra
- Det är även vanligt med gasbesvär och att man inte känner sig färdig efter ett toalettbesök.
- Den ökade retbarheten eller irritationen gäller inte bara tjocktarmen utan hela mag-tarmkanalen. Man kan alltså ha ökad retbarhet även i matstrupen eller i magsäcken. Man kan också ha en ökad retbarhet i andra organ i kroppen, till exempel i könsorganen och urinvägarna. Det kan innebära att man behöver kissa oftare, vilket ibland kan förväxlas med blåskatarr. Det är inte heller ovanligt att man kan känna ett tryck i underlivet.
- Kvinnor med IBS har ofta ont vid samlag och, om de inte använder p-piller, kraftig mensvärk.

Det finns inget speciellt prov som visar att man har IBS utan det är vilka besvär man har som avgör om man får diagnosen. För att få diagnosen IBS ska besvären ha börjat för minst sex månader sedan. Man ska ha haft smärta eller obehag i magen minst tre dagar per månad under senaste tre månaderna.

Man har ofta IBS under många år med varierande grad av besvär, som kan lindras mycket genom att man undviker viss mat. Det finns inget råd som hjälper alla med IBS, utan man måste själv pröva sig fram till vad man mår bäst av. Regelbundna toalettbesök och motion brukar också göra att man mår bättre. Det kan också vara värre när man är stressad, glömmer att äta eller gå på toaletten regelbundet. Det är, under en period med besvär, ofta att man äter, snarare än vad man äter som ger mer besvär. Många som har IBS brukar må bättre av små och lite tätare måltider. Fet mat brukar ge mer besvär.

Matens väg genom kroppen

1. Matstrupen
2. Magsäcken
3. Tolvfingertarmen
4. Tunntarmen
5. Tjocktarmen
6. Ändtarmen

FOTO: PROVIVA

Mat med mycket fibrer kan minska förstoppningen men gör sällan att man får mindre ont. Det är viktigt att välja rätt sorts fibrer. Så kallade lösliga fibrer från till exempel frukt kan ibland minska besvären medan olösliga fibrer, framför allt från de olika sädesslagen, snarast ger mer besvär.

KÄLLA: VÅRDGUIDEN

HELA DJURET

Vi äter allt mer kött, inte bara i Sverige utan i världen i stort. Det är lättare än någonsin att köpa en bit billigt kött, exempelvis dansk fläskfilé. Samtidigt växer medvetenheten om att kött på många sätt är problematisk mat - den industriella köttproduktionen får stora konsekvenser för miljön, och orsakar ett gigantiskt lidande för djuren.

Den som vill äta mer etiskt och miljövänligt, och samtidigt fortsätta att äta kött, kan välja att köpa kött som har fötts upp i närheten, på en mindre gård där djuren behandlats humant. Problemet är att sådant kött är dyrare än det som man köper billigt på snabbköpet. Hur gör man för att inte ruinera sig på kött?

Lösningen kan vara att ta till vara på hela djuret, något som vi traditionellt sett har varit ganska bra på i Sverige. Men under 1900-talet minskade intresset för grisfötter, oxsvans, tunga, bräss med mera. Men som alla trender kom det en motreaktion, och i dag är intresset större än någonsin för de delar av djuret som tidigare har gått förlorade. Inälvsmaten ingick tidigare i såväl vardags- som festmaten i Skandinavien.

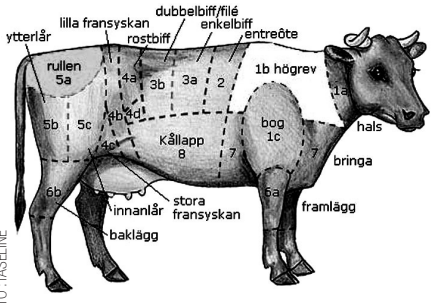


FOTO: TASELINE

I årets kock 2012 var den nya mattrenden just att ta vara på hela djuret. Många rätter baserades på lår, högrev och tunga. Sådana delar av djuret som tidigare bara malts ned.

Att hushålla med sina resurser, att köpa mat som producerats nära där den ska ätas, att respektera djur och natur och att låta mat ta tid. Detta är gamla beprövade kort som återigen är på modet. Vilket är tur, både för miljön, för plånboken och framförallt för smaken!

Någonting sker just nu både globalt men framförallt lokalt – vad vi äter och hur det hamnat på våra köksbord har blir mer och mer viktigt för oss. Intresset för kött, framförallt bra kött växer och många väljer i dag bort de vakuumförpackade färdigstyckade bitarna i kyldisken och köper hellre från delikatessdisken, direkt från bonden eller väljer vilt.

Ju fler delar av djuret som tas tillvara, desto färre djur behöver födas upp. Dessutom är många inälvor än så länge billigare än många andra köttbitar, vilket gör att man förutom att vara mer miljövänlig också sparar pengar. Den som vill prova på att äta mer inälvor kan börja med att läsa kokböcker från 50-talet eller tidigare, då det var vanligare att äta olika typer av inre organ. Det går även att fråga om råd i charkdisken eller köttaffären, eller i butiker som säljer matvaror från Östeuropa och Asien. I länder som Polen, Rumänien och Kina står inälvor ofta på menyn, så med inspiration från dessa kök är det inte särskilt svårt att laga mat som gagnar både plånboken och klimatet.

Vi har också börjat återupptäcka och använda styckdelar på ett annat sätt än förut. Vi förkokar den bångstyriga högreven för att sedan lägga den på grillen, oxsvanssoppa

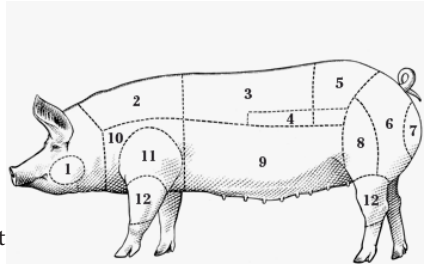


FOTO: SCAN

serveras återigen på finkrogarna och vi har börjat laga innanmat (inälvsmat) igen. Det handlar inte bara om att skapa variation i köket eller söka effekter och snackisar, det handlar också om att hushålla med våra resurser genom att ta vara på hela djuret. Helt enkelt om hållbarhet.

När man börjar prata innanmat tänker säkert många på de grågröna leverbiffarna som serverades i skolmatsalen, men det är långt ifrån sanningen om all innanmat. Innanmat är ofta (men inte alltid) billig att köpa, men full av smak. Lever, njure och bräss är några av de vanligaste råvarorna och ger allt från eleganta anrättningar i form av feta mousser och panerad kalvbräss till rustika levergrytor och pajer.

Toskansk trippa är klassisk innanmat, och för många även en delikatess, där man framförallt använder magen från nöt eller kalv. Skotsk haggis är en annan rätt med renommé där man också använder komage, men där magsäcken används ungefär som korvskinn. Innehållet är vanligtvis lunga, hjärta och lever från får blandat med lök, havre och kryddor. Haggis brukar ofta jämföras med svensk pölsa och det finns en del likheter. Pölsa görs dock sällan på innanmat utan oftast använder man små överblivna köttstycken, vanligtvis från gris, som mals och blandas med korngryn och kryddor.

Blodrätter är vanliga i de flesta europiska länder och är ett bra sätt att ta hand om det näringsrika blodet. Det de flesta av dessa rätter har gemensamt är kryddningen. Du har säkert tänkt på det själv - både svartsoppa, blodpudding och blodkorv smakar lite som pepparkaka. Exotiska kryddor som kanel, nejlika, spiskummin och kryddpeppar förekommer ofta i blodrätter genom hela Europa.

Det finns säkert många som älskar att skrapa den feta märgen ur kokade benpipor och nu börjar även denna del av djuret dyka upp som tillbehör på de tjusigaste restaurangerna.

Att torka och röka kött är ett annat sätt att både bevara och ta tillvara på hela djuret. Att använda fjälster till korvskinn och att använda fett och bindväv till att både fylla ut men också ge konsistens till förädlade köttbitar. Klassiska charkuterier är exempelvis lufttorkad skinka som serrano och rökta korvar som salami där man även använt späcket från grisen.

Vilda djur smakar mycket, men det är inte bara den stora smaken som är behållningen. Vetskapen om att djuret fått ströva fritt, inte stressats, inte fått antibiotika från födseln eller är uppvuxet på besprutat foder gör den totala upplevelsen än större. Viltkött har ofta en tydlig smak av det djuret ätit och kan också ha en tydlig ton av jod/järn som man ofta antingen gillar eller ogillar. För riktigt viltsmakande djur som exempelvis skogsfågel som tjäder, lägger man ofta köttet i mjölk för att mildra det vilda. Ju yngre djur desto mindre vilt smakar det och ju äldre djur desto vildare smak.

KÄLLOR: AG925.SE AFTONBLADET.SE SYSTEMBOLAGET.SE