

# HAVRENYTT

## De viktiga vardagsvalen

Årets första nyhetsbrev handlar om smart mat. Men visst kan det ibland kännas svårt att göra de smarta valen när de andra är så lockande. Då är det de små smarta vardagsvalen som hjälper oss på vägen – att dricka ett glas havredryck eller byta till havregrädde i matlagningen.

Just det handlar forskningen om på FFSC vid Lunds universitet, vilket du kan läsa mer om i artikeln här bredvid.

Bra kost tillsammans med kunskap och motion är en bra grund för ett gott liv. Därför sponsrar vi 1,6 miljonerklubben som verkar för hälsa för kvinnor i alla åldrar. På internationella kvinnodagen deltog vi i *Go Red 2010*, en kampanj för att öka kunskapen om kvinnohjärtat. I höst sponsrar vi *Hjärtgång*, vilket vi även sponsrat tidigare.

Vi på Oatly har med hälsoaspekten i alla produkter vi tar fram och därför är det spännande att arbeta med havre som har många hälsofrämjande effekter. I Marias spalt på nästa sida kan du läsa mer om dem.

Med önskan om en härlig vår!

Carina Tollmar  
PR-ansvarig Oatly  
carina.tollmar@oatly.com

## Forskning för smartare mat

Ät smart för att hålla dig frisk. Så kan forskningen på Functional Food Science Centre (FFSC) vid Lunds universitet sammanfattas. Här arbetar man för att ta fram livsmedel med dokumenterade hälsomervärden och för att sprida kunskap om hur livsmedel kan förebygga sjukdomar.

**KAN VI TA FRAM** ny kunskap för utveckling av sjukdomsförebyggande livsmedel gagnar det både samhället, sjukvården och den enskilda individen, säger Inger Björck som är centrumföreståndare för FFSC och professor i industriell näringslära och livsmedelslära.

Arbetet på FFSC bedrivs inom det tvärvetenskapliga doktorandprogrammet FUNCFOOD samt Antidiabetic Food Centre (AFC) - ett så kallat Centre of excellence in research and innovation – i samverkan med parter från näringsliv och hälso-sjukvård.

### Realistisk kost

På AFC forskar man kring livsmedelskoncept för underlättad viktreglering och förebyggande av bland annat hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Stort fokus ligger på inflammation eftersom sjukdomar inom det metabola syndromet ofta kan hänföras till en låg-gradig inflammation.

Inom AFC pågår just nu 15 studier i samverkan mellan forskare, näringsliv och Region Skåne. I en av studierna undersöker man effekter av en aktiv "portföljdiet" bestående av flera potentiellt sjukdomsförebyggande livsmedel på riskmarkörer för diabetes och hjärt-kärlsjukdom hos en grupp riskindivider.

Resultat från studien som leds av Juscelino Tovar presenteras sannolikt senare i vår.

– Det metabola syndromets störningar är reversibla i början, det vill säga riskfaktorerna kan förbättras om man äter rätt. Då blir det en mer realistisk kost om man kan använda



BILD OATLY

**"Kostrelaterade sjukdomar ska med kost fördrivas", menar Inger Björck på FFSC vid Lunds universitet.**

olika livsmedel istället för att rikta in sig på ett.

### Samarbete

Inom AFC ser man möjligheter att kommersialisera "portföljer" av livsmedelskoncept som tillsammans ger större effekter på riskmarkörer för olika sjukdomar.

– För att kunna ta fram funktionella livsmedel behöver vi gå i armkrok med sjukvården och livsmedelsindustrin. Det är samarbetet som gör att vi kan ta fram nya produkter med vetenskapliga belägg och nå ut med dem till grupperna som behöver dem, säger Inger Björck.

Oatly bidrar med produkter till portföljstudien och Oatlys grundare Richard Öste är involverad i FFSC, både genom sin roll på Lunds universitet och genom sitt forskningsföretag Aventure.



BILD VÄRRUSET

## Oatly på Våruset

**NYTT FÖR I ÅR** är att du möter Oatly på *Våruset* som arrangeras i 17 svenska städer i maj. Förra året sprang inte mindre än 144 000 kvinnor loppet i sin egen takt.

## Ny presentation och sortimentsfolder

**PÅ VÅR HEMSIDA** kan du ladda ned en ny powerpoint-presentation som handlar om havre och hur våra produkter kan användas. Presentationen passar för utbildningar inom kost och hälsa eller vid kostrådgivning. I detta utskick får du även vår uppdaterade sortimentsfolder med alla produkter.

## Bok som gör gott

### VÅR LILLA BOK

*Gör dig gott* handlar om god mat och goda vanor. Boken passar som ett komplement i din kostrådgivning och/eller behandling och tar på ett positivt sätt upp idéer för en sundare vardag tillsammans med fakta och inspirerande recept. Beställ böcker genom att mejla till [carina.tollmar@oatly.com](mailto:carina.tollmar@oatly.com).



# Havre är smart mat

Havrens unika näringsmässiga egenskaper gör att den passar bra in i en hälsosam kost. Att byta till havreprodukter kan vara ett relativt lätt steg i rätt riktning.

**HAVRE HAR UNIKA** näringsmässiga egenskaper jämfört med andra sädeslag. Det fett som finns naturligt i havre har en hög andel enkelomättat fett och proteinsammansättningen är välbalanserad jämfört med våra andra vanligaste spannmålsorter.

Havren är kanske mest känd för sina lösliga kostfibrer, så kallade betaglukaner. Flertalet studier har visat att betaglukaner har intressanta hälsoeffekter som att sänka kolesterolhalten i blodet och förlängsamma blodsocker- och insulinsvar efter måltid. För att aktivt hjälpa till att sänka kolesterolvärdet bör intaget av betaglukaner vara minst 3 gram per dag. Det får man genom att dricka tre glas av Oatlys Havredryck eller äta 1 dl havrekli.

### Glädjande trend

Spännande är också att havre innehåller antioxidanter och fyto kemikalier som har flera intressanta skyddseffekter mot vissa tumörformer. När bakterier i tarmarna aktiverar ämnen från fullkorn som böror, linfrö och havre bildas fytoöstrogener. Man tror att dessa kan konkurrera ut förhöjda nivåer av kroppseget östrogen vilket minskar risk för tumörtillväxt. Sambandet mellan högt intag av fullkorn och skydd mot cancer är dock inte lika väldokumenterat som inom hjärtskärlområdet. Förmodligen är också ett högt intag av fullkorn, frukt och grönt en markör för en hälsosam livsstil som i sig själv är skyddande mot våra vanligaste folksjukdomar.

Tidigare kostundersökningar i Sverige har visat att vi får i oss mycket mindre fullkorn och kostfiber än vad som rekommenderas. Dessa undersökningar är dock

över tio år gamla och trenden i Sverige går glädjande nog mot att vi äter allt mer frukt, grönt och fullkorn. Tyvärr är det oftast de som redan åt hälsosamt som äter ännu nyttigare. De som behöver det mest, dvs har ärftliga riskfaktorer i kombination med "fel mat" och låg fysisk aktivitet, ändrar inte sina kostvanor i samma takt.

### Hela kostmönstret viktigt

Forskning pekar allt mer på att hela kostmönstret har större betydelse än enstaka livsmedel. Att "bara" tillföra havre räddar inte upp obalanserade matvanor utan flera mindre förändringar av matvanorna gör större nytta. För många innebär tanken på att äta nyttigare något oöverstigit svårt som ställer höga krav på kunskap, tid och pengar. Desto viktigare är då att det finns bra livsmedel att välja mellan, vilka är enkla att byta ut sina vanliga emot. Många av de "tomma kalorier" vi får i oss kommer via dryck, småmål som vi inte tänker på, fikapauser och att vi inte hinner äta utan måste ta något snabbt. Här har industrin en viktig uppgift att produktutveckla bra och mättande men ändå lättillgängliga och goda livsmedel.

Vi som ger råd och stöttar till förändring måste också visa de goda, positiva alternativen snarare än att bara påpeka vad som ska bort. I detta synsätt tror jag att jag har med mig de flesta dietister och att ni, precis som jag, tycker det är spännande och berikande att få vara med och inspirera människor till en hälsosam livsstil.

Text:

**Maria Biörklund  
Helgesson,  
leg dietist, fil dr**

