



Havre är ett spännande livsmedel.

Havre är ett spännande livsmedel med unika näringsmässiga egenskaper jämfört med andra sädeslag. Oatlys produkter har självklart ett viktigt syfte som ersättning för mjölk vid allergi och intolerans, men jag ser också en stor potential som ett hälsosamt alternativ för flera målgrupper. Livsmedel som har en hög andel enkelomättat fett, lösliga fiber från beta-glukaner samt viktiga vitaminer och mineraler är verkligen "bra mat för alla". För att komma ytterligare ett steg mot detta kommer fettsammansättningen ändras i iMat från och med vecka 6. Palmoljan, som har en hög halt av mättat fett, kommer att helt ersättas av rapsolja och havrens egna fett. Av våra sädeslag har havre högst andel fett, men det handlar fortfarande om lågt fetthåll totalt sett. Fördelen med den lite högre fetthalten är att havre därmed även innehåller fettlösliga E-vitaminer. Annars är ju havrens främsta egenskaper att det är en fullkornsprodukt som har ett högt innehåll av betaglukaner (lösliga fiber). Flera studier har visat att ett intag om minst 3 g lösliga fiber per dag kan bidra till att sänka kroppens kolesterolnivå och ge ett jämnare blodssockersvar efter måltid.

Minska mängden mättat fett.

En debatt som ständigt återkommer är våra kostråd om fett. Experter, varav en del självtutnämnda, debatterar i media om fett gör oss smala eller tjocka och om olika typer av fett påverkar risken att drabbas av hjärt-kärl sjukdom eller inte. Trots detta mediafokus anser sig var femte svensk ha dålig kunskap om vilken sorts fett man bör äta för att minska risken för hjärt-kärlsjukdom (Synovate 2008). Våra nu gällande näringsrekommendationer från år 2004 (NNR) baseras på vetenskaplig litteratur och studier fram till 2001. Näringsrekommendationer är avsedda för planering av kost för friska individer som är normalviktiga, dvs inte sjuka, överviktiga eller underviktiga. Detta glöms ibland bort i debatten som senaste åren har handlat ensidigt om vilken kost som är den mest effektiva för att gå ned i vikt. Fokus för nuvarande fettrekommendationer är att minska risken för hjärtkärl-sjukdom och fetma genom att minska intag av totala mängden fett, mättat fett samt transfett.

Dags att ompröva gamla sanningar.

På senare år har även andra faktorer i kosten lyfts fram som viktiga: fullkorn, kostfiber, frukt och grönt, raps/olivolja, nötter, fisk med mera. Kritikerna mot nuvarande rekommendationer menar att de äldre studier som ligger till grund för dessa vilar på osäkra data och inte skiljer på primär och sekundär prevention. Ett enskilt näringsämne kan naturligtvis inte utgöra den enda skillnaden mellan hälsa eller inte. Det är istället en komplex samverkan mellan genetik och livsstilsfaktorer. Det som är positivt med dagens kost- och fettdebatt är att vi omprövar gamla sanningar. Och att vi istället för riskfaktorer lyfter fram matens friskfaktorer och här har ju havren sin givna plats!

Vad gäller metoder för att gå ner i vikt kanske det är så att flera olika vägar kan leda till samma mål. Fler studier krävs inom detta område och förhoppningsvis kan vi framöver på vetenskaplig grund anpassa råden utifrån varje individs preferenser utan att detta behöver stå i motsättning till varandra. Tilläggas kan att en översyn av NNR planeras börja år 2009. Denna kommer att bland annat fokusera på nya rön inom områdena fett, kolhydrater och D-vitamin.