

Vi mår bra av nordiska maten

Ny svensk undersökning visar att nordiska dieten är lika bra som den populära medelhavskosten.



Det här stod på menyn

Till frukost fick de korngröt eller havrekligröt och rågbröd med makrill eller kalkon. Till lunch och middag åt de t ex mathavre eller matkorn med kyckling, lax eller makrill. Mellanmålen bestod av äpplen, päron, plommon, blåbär och nötter, plus en speciell fiberskorpa med högt innehåll av den lösliga fibern betaglukan.

För oss som bor i Norden är vår egen mat den bästa för oss. Det visar en helt ny undersökning gjord i Bollnäs av Viola Adamsson industridoktorand vid Uppsala universitet (bilden). Hon undersökte 88 personer med måttligt höjda kolesterolvärden och måttlig övervikt. Personerna fick äta typisk mat från Norden under sex veckor. Resultatet visade att det onda kolesterolet sänktes med runt 21 procent och att dieten kan ge stora effekter på blodtrycket. Studien ledde dessutom till att flera av deltagarna gick ner i vikt, trots att det inte var syftet.

- Det är fantastiskt kul att se att verkligheten bekräftar våra teorier, säger Viola Adamsson om resultatet till tidningen C.

- Det här är mat som vi har ätit i generationer i Norden. Det kan tänkas att vi också är genetiskt anpassade för den, fortsätter hon.

Vårt fett är ett bra fett

– Det känns kul att den svenska husmanskosten verkligen är ett riktigt hälsosamt kostalternativ. Frukosten jag provade i studien funkar perfekt för mig och jag äter den fortfarande, berättar Kristina Larsson som var med i studien i ett pressmeddelande.

Livsmedel som användes var t ex fet fisk som lax, strömming och sill, fullkornsprodukter baserade på havre och korn, samt baljväxter såsom gula och gröna ärtor och bruna bönor, frukt, bär, rotsaker och grönsaker. Typiska nordiska kryddor är dill, pepparrot, senap, fänkål och kummin.

– Det finns paralleller till medelhavskosten, exempelvis när det gäller fettkvalitet. Vår nordiska rapsolja innehåller minst lika nyttigt fett som olivolja. Våra feta fiskar som lax och strömming innehåller stora mängder hälsosamma fettsyror, säger Viola Adamsson.