

# KOSTEN

## HÄLSA OCH TRO





# Ibn Rushd Studieförbund

## VÅRA KÄRNVÄRDEN

Vår värdegrund och målsättning sammanfattas av våra fyra kärnvärden. De fungerar som riktlinjer och en hjälp i vårt vardagliga arbete, oavsett om det innebär att ta strategiska beslut om studieförbundets framtid eller om det innebär att planera nästa cirkelträff:

## MÖTE

är helt centralt i folkbildningen och har en stark tradition i den muslimska religionen och kulturen. Mötet mellan människor har ett egenvärde vid alla våra aktiviteter. Därför ska dialog och erfarenhetsutbyte alltid uppmuntras.

## REFLEKTION

ska det finnas tid för i all vår verksamhet. Det måste alltid finnas utrymme för de kritiska frågorna, det egna tänkandet och dialogen med andra.

## STOLTHET

över sig själv och den identitet man har, över Ibn Rushd och vår verksamhet ska alla kunna känna. Vi strävar mot ett samhälle där det är möjligt att vara stolt över att vara svensk och muslim. Våra anställda, förtroendevalda och cirkelledare arbetar passionerat för att stärka den svenskmuslimska identiteten och vår verksamhet.

## FÖRÄNDRING

är centralt för folkbildningen. Vi är inte nöjda med samhället som det ser ut idag, därför vill vi förändring. Förändring kan vara större förståelse mellan människor från olika bakgrunder. Det kan också vara ett större politiskt deltagande bland våra aktiva.

Kosten, hälsa och tron

## ETT STUDIEMATERIAL OM KOSTENS BETYDELSE FÖR HÄLSAN

Framtagen av Ibn Rushd studieförbund i samarbete med Hälsorådgivaren Norden ©

Text: Andreas Ek-Sarfraz, Hälsorådgivaren Norden

Layout och tryck: Taste Of Perfection AB, info@topab.eu



**IBN RUSHD**  
STUDIEFÖRBUND



# Innehållsförteckning

INTRODUKTION

3

KAPITEL 1 KROPP OCH NÄRING

4

- STUDIETILLFÄLLE 1

10

KAPITEL 2 KROPP OCH NÄRING

11

- STUDIETILLFÄLLE 2

16

KAPITEL 3 KROPP OCH NÄRING

17

- STUDIETILLFÄLLE 3

22

KÄLLFÖRTECKNING

23

BOKTIPS FÖR FÖRDJUPNING

24

ANTECKNINGAR

25

# Introduktion

Hälsan är viktig för oss. Om hälsan fallerar så får vi problem på många vis. Men vad är då hälsa egentligen? Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa så här:

“Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom”

Denna definition är väldigt talande för begreppet hälsa, men inte för vår tid. Idag är vårt främsta fokus vad gäller hälsa om vi är sjuka, istället för att tänka i ett helhetsgrepp. Vi ser inte vårt allmäntillstånd som ohälsosamt förrän vi blir sjuka. Först då tror vi att vår hälsa är dålig, och agerar där efter med att ta medicin och gå på diverse kurer.

Men hur hade det blivit om vi agerat INNAN kroppen sade ifrån, INNAN doktorn sade “ta två alvedon tre gånger om dagen i två veckor och kom tillbaka om det inte blir bättre”?

Vi hade varit ett hälsosammare folk, utan tvekan.

Idag är det bevisat att många av våra sjukdomar är så kallade välfärdsjukdomar. Vi konsumerar och arbetar på ett sätt våra kroppar inte är byggda för. Vi har stillasittande arbeten som följs av processad mat i drivethru på vägen hem. Vi har “fredagsmys” där vi vräker i oss dåliga kolhydrater och kalorier, allt för att några få företag vill få oss att äta mer, i sken av att det är familjemys. Det kan helt klart vara mysigt, men hur mår våra kroppar dagen efter?

Detta studiematerial är skapat med målet att sprida kunskap om vår konsumtion i dagens snabbmatssamhälle. Vi har en attityd mot mat idag som inte gynnar oss. Vi kan i många städer få tag på mat 24 timmar om dygnet. Det finns alltid någon kiosk eller bensinmack öppen där man kan köpa något färdiglagat att äta, någon läsk att dricka eller någon bulle att förtära.

Det vi missar är att vi sakta, sakta blir sjukare. Världen och framför allt västvärlden har blivit sjukare och tyngre de senaste 30 åren. Det är under denna tid som välfärdsjukdomarna exploderat. Det är under denna tiden maten har gått från köket till rullbandet och blivit en industri på ett aldrig förr skådat vis.<sup>1</sup>

Många av våra psykiska sjukdomar och utmaningar kan bottna i att man saknar något i sin kost. Ett exempel är att många som är deprimerande eller ängsliga får i sig för lite Omega3. Lider man av panikångest kan det mildras av att man väljer bort socker från sin kost. Behöver man lugna nerverna så kan en kopp eller två av te på johannesört hjälpa en slappna av.

Kort sagt, vi måste återta kostens betydelse för vår hälsa och våga arbeta mer för vår hälsa.

Det kommer definitivt löna sig i längden.

Andreas Ek-Sarfraz,  
projektledare

1. Rapport: “Globalization, Diets and Noncommunicable Diseases”, WHO (samling)

# Kapitel 1: Kroppen

“Det goda som du får del av är från Gud,  
och det onda som drabbar dig kommer av dig själv”  
[Koranen, 4:79]

# Kapitel 1: Kroppen

En funktion för munnen är att mat skall delas upp så vi kan svälja. Sönderdelningen är nödvändig för att matsmältningen ska fungera på bästa möjliga sätt och för att så stor del som möjligt av matens näringsinnehåll ska tas upp. I munnen tuggas och blandas maten med saliv som innehåller enzymer och vätska. Ett bra sätt att slippa uppblåst mage efter maten är faktiskt att tugga maten ordentligt och inte stressäta.

Vätskan i munnen gör att maten lättare slinker ned och att enzymerna börjar bryta ned näringsämnen i maten. Nedbrytningen är nödvändig för att näringen ska kunna tas upp och komma kroppen till godo. När vi sväljer maten åker den ned längs vår matstrupe och mot magsäcken. När maten passerar så öppnas övre magmunnen automatiskt så maten rör sig vidare neråt till magsäcken.

Magsäcken har två uppgifter: hjälpa till med nedbrytningen av maten; och att desinficera den. Det finns saltsyra i magsäcken som produceras av de celler som klär magsäckens inre. En av saltsyrans uppgifter är att bryta ned proteiner. Saltsyran dödar även bakterier, virus och eventuella parasiter som finns i maten, men magen skyddas av slem som produceras i magsäcken.

I magen finns muskler som knådar magsäcksinnehållet så att näringsämnen i maten kan brytas ned. Dessa muskler (de "glatta musklerna") börjar arbeta när magsäcken fylls och är inget vi styr över. Magsäcken är ca 50 ml stor utan innehåll men om vi äter en ordentlig måltid kan detta leda till att magsäcken växer till 1,5 liter.

Tolvfingertarmen är den första biten på tunntarmen och är direkt kopplad till magsäcken. Det är här den största nedbrytningen sker. Beroende på måltidens sammansättning sprutas bukspott och galla in i tarmen. Bukspottet kommer från bukspottkörteln som mynnar ut alldeles i början av tunntarmen. Vätskan är en blandning av en mängd olika enzymer som bryter ned näringsämnen.

Tunntarmen tar upp näringsämnen och den veckade tunntarmsväggen är också klädd av någon millimeter långa spröt som heter villi (även känt som tarmludd). Tarmluddet i sin tur är täckt av så kallade borstbräm (mikrovilli) som ytterligare ökar absorptionsytan och det är genom dessa som den huvudsakliga absorptionen sker. Kolhydrater bryts ned till fria, enskilda sockerenheter eller små sockerstumpar bestående av två eller tre glukosmolekyler. Protein bryts ned till fria aminosyror och korta aminosyrekedjor som kallas för peptider. Fett bryts ned av lipas till fettsyror och glycerol. Även gallan hjälper till genom att fungera som ett diskmedel som gör fett fettlösligt. Allt absorberas genom tarmväggen. Nästan all näring tas dock upp i början av den nästan sex meter långa tarmen. Tunntarmens vägg innehåller också glatt muskulatur och förflyttar födan nedåt i tarmarna.

Tjocktarmens främsta funktion är att absorbera vatten. I tjocktarmen finns majoriteten av de bakterier vi bär med oss, närmare 500 olika arter. Bakteriemängden beror på mängden fiber man konsumerar då fiber fungerar som näring till bakterier. Dessa bakterier är bra för kroppen.

Sigmoida colon ansluter till tjocktarmen och är sista delen av tarmen innan ändtarmen. Det är här avföring ansamlas innan den går vidare ut ur kroppen.



I vår mat finns energi i form av de tre näringsämnen protein, kolhydrater och fett.

## Protein

Protein är ett viktigt näringsämne som är ansvarigt för flera funktioner i kroppen till exempel att bygga vävnad, celler och muskler.

Alla behöver protein i sin kost, men om du utövar uthållighetsidrotter eller styrketräning måste du öka ditt proteinintag, och räkna in den i din träningsrutin på bestämda tider för att skörda de muskelhöjande fördelarna.

Protein är uppbyggt av byggstenar som kallas aminosyror. Våra kroppar gör aminosyror på två olika sätt. Antingen från grunden, eller genom att förändra andra. Några aminosyror (kända som essentiella aminosyror) måste komma från livsmedel:

Animaliska källor till protein tenderar att leverera alla aminosyrorna vi behöver. Andra proteinkällor, såsom frukt, grönsaker, spannmål, nötter och frön, saknar en eller flera essentiella aminosyror.

Vegetarianer måste vara medvetna om detta. Människor som inte äter kött, fisk, fågel, ägg, eller mejeriprodukter behöver äta en mängd olika proteininnehållande livsmedel varje dag för att få alla de aminosyror som behövs för att göra nytt protein.

Muskler består huvudsakligen av protein. Många som vill bygga muskler äter därför stora mängder protein. Men överskottet behöver inte bli muskler utan kan också användas som energikälla eller lagras in i kroppens fettreserv.

Proteinrik mat är till exempel kyckling, ägg, mjölk, soja och fisk. Viktiga proteinkällor i växtriket är spannmål och baljväxter som ärtor, bönor och linser.

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) rekommenderas att 10–20 procent av de dagliga kalorierna är från protein. Det motsvarar cirka 50–60 gram protein per dag. För personer över 65 år bör proteinet bidra med 15–20 procent av energin. Det finns en liten risk att få i sig för lite protein om tränar och samtidigt bantar. Så länge man äter normalt, är det oftast inga problem dock att få i sig tillräckligt med proteiner.



*Alex D, creative commons*

# Kolhydrater

Kolhydrater är det gemensamma namnet för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter. Din kropp behöver energi för att orka utföra diverse aktiviteter. De förekommer i livsmedel av väldigt olika karaktär från läsk, saft och strösocker till bröd, pasta, fullkornsflingor och grönsaker. Alla kolhydrater fungerar inte lika utan de påverkar kroppen olika, beroende på hur de är uppbyggda och i vilka livsmedel dessa kolhydrater finns.

Rollerna för kolhydrater i kroppen innefattar att tillhandahålla energi för att arbeta muskler, tillhandahålla bränsle för det centrala nervsystemet som i sin tur möjliggör fettmetabolismen, och att förhindra protein från att användas som energi. Kolhydrater är den föredragna energikällan eller bränsle för muskelsammandragning och biologisk arbete.



*Alden Chadwick, creative commons*

Efter att du ätit kolhydrater delas det upp i mindre enheter av socker (inklusive glukos, fruktos och galaktos) i magen och tunntarmen. Dessa små sockerenheter absorberas av tunntarmen och förs sedan ut i blodomloppet där de reser till levern.

Enkla kolhydrater kallas även enkla sockerarter och har en mindre struktur: dessa inkluderar sackaros (socker som finns i godis, läsk, saft etc.), och laktos (socker som finns i mjölk). Enkla kolhydrater bryts lätt ner och absorberas i tarmen till blodbanan. Denna snabba ökning av blodglukos leder till en snabb frisättning av insulin som behövs för att hjälpa transportera sockret in i cellerna. Resultat: energi produceras snabbt men varar endast en kort stund.

Komplexa kolhydrater är även kända som stärkelse och fibrer och har en större struktur. Komplexa kolhydrater inkluderar bröd, pasta och fullkornsprodukter. Det tar längre tid att smälta och absorbera. Detta skapar en långsam men stadig ökning av blodglukos och en långsam och stadig ökning av insulinnivåer.

Fiber är en komplex kolhydrat, och kan klassificeras som lösliga eller olösliga. Lösliga fibrer kan brytas ner och ger energi. Lösliga fibrer finns i många frukter och grönsaker inklusive gröna bladgrönsaker, selleri, morötter, äpplen, päron, bland annat. Olösliga fibrer kan inte brytas ned i vårt matsmältningssystem, och ger inte energi. Olösliga fibrer är vanligt förekommande i hela korn av spannmål, bröd och ris. Olösliga fibrer har en viktig roll i hälsa genom att främja tarmmotilitet och mättnad.

Det är lagom att 45–60 procent av de kalorier vi äter kommer från kolhydrater. För den som äter 2000 kilokalorier (kcal) om dagen motsvarar det mellan 250 och 300 gram kolhydrater. Av dessa bör högst 50 gram komma från tillsatt socker.

# Fett

Fett har lite oförtjänt fått ett elakt rykte. Det baseras på gamla näringsregler men idag vet man att det är värre med fel kolhydrater och socker. Det är dessa två som är drivande i den ökade fetman i världen, främst i västvärlden. När matproducenter tar bort fett så ersätter de ofta det med kolhydrater från socker, raffinerat spannmål eller annan stärkelse. Våra kroppar smälter dessa raffinerade kolhydrater och stärkelse mycket snabbt, vilket påverkar blodsocker och insulinnivåer och kan resultera i viktökning och diverse sjukdomar.

Fett ger kroppen energi i koncentrerad form och lagras i fettväven som energireserv. Fettväven är dessutom värmeisolerande och ger skydd åt inre organ.

Fett behövs för att kroppen ska kunna bygga och reparera celler och tillverka hormoner och hormonliknande ämnen. Fett behövs också för att kroppen ska kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K.

Fetterna förser oss också med livsnödvändiga, så kallade essentiella, fleromättade fettsyror. Dessa fettsyror kan inte kroppen tillverka själv utan vi måste få i oss dem via maten. De essentiella fettsyrorerna påverkar en rad funktioner i kroppen, bland annat blodtryck, blodets leveringsförmåga och immunförsvaret. Ungefär en tredjedel av den energi man får i sig under en dag bör komma från fett. För en kvinna innebär det ungefär 70 gram fett om dagen och för en man ungefär 90 gram.

Det finns olika typer av fett: mättat, enkelomättat och fleromättat fett. Skillnaden mellan dem är hur fettsyrorerna som fetterna består av är uppbyggda.

Omättade fetter är bra för dig. De gör att du minskar risken för hjärt och kärlsjukdomar. För att bränna fett måste du också äta fett (dock inte extremvägen). De personer som äter mer omättat fett av sin dagliga dos fett bränner mer än de som äter samma dos mättat fett.

Olivolja är ett exempel på olja som innehåller omättat fett. Ät gärna fet fisk, skaldjur, avokado, oljor som rapsolja, olivolja, flytande margarin och solrosolja. Även frön och nötter som valnötter, mandlar, hasselnötter och jordnötter är bra att äta.

Om du däremot äter för mycket mättat fett så kan det höja kolesterolvärdet i ditt blod. Du bör äta högst två gram mättat fett per dag. Bland mättade fetter finns dessutom transfett. Transfettsyror bildas vid industriell härdning av fetter och oljor. Undvik att äta för mycket av kött, mejeriprodukter och choklad. Transfetter kan finnas i varor som pommes frites, kakor, margarin, glass och godis.

Det är därför oerhört viktigt att läsa på förpackningen när du köper något av detta. Står det "härdat fett" eller "delvis härdat fett" så kan det innebära transfetter och bör då undvikas.

# Vitaminer och mineraler

Vitaminer brukar delas in i vattenlösliga och fettlösliga.

De vattenlösliga är alla B-vitaminer och vitamin C. Fettlösliga vitaminer är vitamin A, D, E och K. Man brukar säga att de vattenlösliga är ofarliga att överdosera eftersom de inte kan lagras lätt i kroppen som de fettlösliga.

Vissa vattenlösliga vitaminer kan kroppen lagra upp förråd som räcker under lång tid. Kroppen kan till exempel lagra upp förråd av vitamin b12 som räcker så länge som 10 år (!), medan däremot vissa former av vitamin K (som är fettlösligt) har en halveringstid på några få timmar.



*Som vi är vana att se vitaminer  
(Bild: Colin Dunn, creative commons)*

Mineraler är till skillnad från vitaminer oorganiska föreningar som metaller och halvmetaller. Men en del mineraler finns ibland som organiska former, vilket betyder att de är bundna till andra organiska föreningar som exempelvis proteiner. Mineraler i sig är dock alltid oorganiska. Det finns ett 20tal livsnödvändiga mineraler, men att de är livsnödvändiga betyder inte att vi måste få i oss av dem varje dag, utan att kroppen alltid måste innehålla en viss halt av dem för att kunna fungera på rätt sätt. En del mineraler behöver vi få i oss mer av, som exempelvis kalcium. Andra behöver vi knappt mätbara mängder av, som exempelvis molybden.

Man är i dag inte riktigt säker på vilka mineraler som är livsnödvändiga, men det finns fastställda rekommenderade eller uppskattade intag för kalcium, magnesium, mangan, järn, koppar, selen, jod, molybden, kalium, krom, fosfor, fluor, natrium och zink.

# Diskussionsfrågor 1

1. Introduktion av varandra och diskussion förväntningarna på studiecirkeln.
2. Vilka utmaningar och svårigheter finns för dig som har med hälsa att göra?
3. Två-och-två, diskutera varandras ätmönster. Diskutera sedan i storgrupp.  
Äter du på ett sätt du önskar ändra? I så fall, hur?

## Tips!

- ▶ Gör en matlista över hur du äter under en vecka, och se om det är något du borde ändra!
- ▶ När du gjort din egen matlista, utmana familjen och hjälp dom äta hälsosammare!

## Egna anteckningar

## Kapitel 2: Kost och hälsa

“MÄNNISKOR!

Ät av det som jorden ger och som är tillåtet och hälsosamt,  
och följ inte i Djävulens spår han är sannerligen er svurne fiende.”

[Koranen, 2:168]

## Kapitel 2: Kost och hälsa

Kostens roll vad gäller vår hälsa är odiskutabel. Vad vi konsumerar påverkar oss. Många av de sjukdomar som härjar i främst västvärlden är välfärdssjukdomar. Vi har tillgång till mat 24 timmar om dygnet, och våra kroppar är inte vana vid den tillgången. Vi är fortfarande grottmänniskor i den fysiska aspekten. Våra kroppar hanterar inte modern mat lika bra som den hanterar frukt, grönt och mer naturlig mat.

I Sverige konsumerar genomsnittssvensken 90 liter läsk om året. Det är ca 7,5 liter läsk i månaden som vi dricker. Denna läsk är rik på socker, många gånger långt över det dagliga rekommenderade intaget.<sup>1</sup>

WHO (Världshälsoorganisationen) har i många år rekommenderat att max 10 % av det dagliga energibehovet skall komma från socker. Det lutar starkt åt att man inom några år kommer föreslå att gå ner till 5%. Detta specificerades i WHO:s rapport<sup>2</sup>. Som jämförelse så får genomsnittssvensken i sig 15–20% under en dag i nuläget vilket bäddar för många sjukdomar då för mycket socker orsakar en hel del problem i kroppen.



Källa: eatwell.in

Vi lever idag i ett samhälle där det finns många fällor och störningar som drar oss bort från de mer hälsosamma valen. Vi lockas hela tiden med genvägen, den snabba uppvärmda maten eller det snabbt inköpta hel och halvfabricerade på väg hem från jobbet.

Vårt samhälle är byggt på ohälsosamma beteenden, och det är därför dieter sällan fungerar. När du går på diet så isolerar du dig temporärt från resten av samhället, och arbetar stenhårt med att hålla den. Men när du nått ditt mål och går ut i vardagen så finns inte dina hjälpmedel där. Samhället är inte byggt kring din diet. Det medför en större kamp, större frestelser och så faller man tillbaka i samma mönster.

Tittar man historiskt, så ser man att i samma takt som processad mat slagit igenom så har diverse folksjukdomar ökat under samma tid. Detta kombinerat med felaktiga beslut från makthavare, påstötningar från lobbygrupper och kampanjer vad gäller till exempel fett så har människor styrts mot färdigmat där fettets försvunnit och ersatts med mer socker. Resultatet: en folkhälsa i kollaps i vissa delar av världen.<sup>3</sup>

1. Söttningsmedel värre än socker", Göran Pettersson (Institutionen för kemi- och bioteknik, Chalmers,) 2012. - 9 s. [Rapport]

2. Rapport: "Guideline: Sugars intake for adults and children", WHO

3. Rapport: "WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health", WHO

## Kapitel 2: Kost och hälsa

En brittisk studie från 2009 stöder uppfattningen att onyttig processad mat ökar risken för depression. Forskarna hade 3 486 personer i medelåldern till sitt förfogande, och de delades in i två grupper. Grupp 1 åt en nyttigare diet bestående av mycket frukt, grönsaker och fisk medan Grupp 2 diet bestod av onyttiga processade livsmedel såsom sockerstinna efterrätter, friterade maträtter och måltider med mycket fett. Fem år senare kunde forskarna slå fast att skillnaden var stor mellan de båda grupperna. Grupp 1 (den nyttiga dieten) hade 26 procent lägre risk att drabbas av depression än deltagarna i Grupp 2. Grupp 2 löpte även 58 procent högre risk att drabbas av depression.<sup>1</sup>



*Micheal Saisi, Creative commons*

Mer forskning behövs men det ger en fingervisning om att kosten även kan påverka det psykiska. Ett exempel på detta är hur ångestdrabbade (dvs som lider av panikångest, stress, allmän oro osv) många gånger blir "mindre känsliga" om dom konsumerar mindre eller inget socker. Sockret triggas olika delar av kroppen och genom ett rusande blodsocker så blir kroppen mer aktiv, mer på sin vakt. Detta skapar en cirkel där den ångestdrabbade inte får ro i kroppen och då förhöjs ångestnivån tills det utlöser någon typ av anfall.

I en skolmiljö där det finns läskmaskiner och godis i varje kiosk både på och utanför skolan, så kan man undra hur dessa produkter påverkar prestationen och koncentrationen i skolorna. Att man fyller sin kropp med läsk, energidrycker och godis samtidigt som man är i en pressande situation kan trigga oro och ångest och påverkar då skolresultaten. Men mer forskning behövs specifikt på detta området.

1. Tasnime N. Akbaraly, et al, "Dietary pattern and depressive symptoms in middle age".  
The British Journal of Psychiatry, 195:408-413



## Den läkande kroppen och dagens kost

Det är ingen hemlighet att mat kan bidra till friskare människor. Vi är alla olika på en biokemisk nivå och faktorer som arv och miljö har även det sin roll att spela, men hur kost påverkar oss är relativt genomgående på människor oavsett dessa faktorer.

Näringsstatusen förtjänar uppmärksamhet i många situationer: vid kronisk sjukdom, vid vanlig läkemedelsbehandling med främmande mediciner som påverkar näringsstatus, och om traditionell behandling inte givit önskat resultat. Många läkare missar att ta upp kostaspekten och lägger över det ansvaret till patienten, att komma med insticket om kostens påverkan på diverse sjukdomstillstånd. Kroppen är inte ihopsatt av olika delar, den är en stor del i sig själv och allt påverkar, på något sätt.

Våra kroppar kan ta upp näring och vitaminer på ett sätt så att kroppen nästan läker sig själv. Några klassiska exempel på detta är hur vitaminerna i apelsin och annan frukt bygger immunförsvaret medan honungens bakteriedödande egenskaper lindrar vid halsont och förkylning. Rätt kost för cancerdrabbade minskar bieffekterna av till exempel cellgifter och ger mer energi under en svår tid i livet. Kroniska sjukdomar kan lindras av att man väljer bort vissa delar av kosten.

Studier visar även att växtbaserad kost på arbetsplatser ökar produktiviteten och nöter i kosten bekämpar en hel del sjukdomar, enligt inte mindre än fem studier på senare tid. Mat är medicin, även om vi glömmet bort att se den så.

En del av problemet gällande kost och hälsa ligger i att processad mat är billigare än "bra mat". Det är billigt att göra micromat och liknande då det är sämre råvaror och olika tillsatser som pressar ner priset än mer. Man fyller maten med diverse ämnen som tillverkats i fabrik, blandar ihop det och säljer i frysdiskar världen över. Det mättar, det går fort och det är billigt. En svår kombination att slå.

Problemet ligger i tillverkningen. Då maten tillverkas industriellt tappar den mycket av sina näringsämnen under tillverkningen. Det tillsätts också mängder av tillsatser och E-nummer som E 300 Askorbinsyra (antioxidationsmedel), E 415 Xantangummi (förtjockningsmedel, används i pizza till exempel) och E 420 Sorbitol (sötningemedel). Förutom att vissa tillsatser ger maten dess smak, så tillåter tillsatser att varan har lång hållbarhet och möjliggör för dessa hel och halvfabrikat att lagras under lång tid innan det äts, på gott och ont. Detta lämnar en slutprodukt med lägre nivåer av naturligt skapade näringsämnen som vitaminer, mineraler och enzymer.

Tilläggs bör att de äldsta naturliga livsmedelstillsatserna är salt, socker och ättika; och även om dessa är naturliga så kan ett stort överskott av dessa allvarligt äventyra hälsan.

Just nu, år 2015, så är det mycket fokus på salt och hur salt vår mat (läs: processad mat) är och hur det påverkar våra kroppar. Saltet har smyggit sig fram som en komponent att ha koll på, då det många gånger tillsätts mer salt än behövt främst i processad mat.

Detta gäller även sport- och energidrycker som är tänkta att fylla på kroppen efter en varaktig träning. Men ny forskning visar att barn och tonåringar som konsumerar dessa drycker visar på andra ohälsosamma beteenden såsom att dricka läsk, spela tv-spel i timmar och röka.

För studien, som publiceras i "Journal of Nutrition Education and Behavior", tillfrågade forskare cirka 2.800 högstadie- och gymnasietonåringar från 20 olika skolor i Minneapolis-St. Paul storstadsområde i Minnesota om hur ofta de drack energidrycker och om deras andra vanor.

Forskningen visade att "bland pojkar, hade sportdrycksförbrukningen på veckobasis definitivt samband med högre TV-tittande. Pojkar som regelbundet drack sportdrycker tillbringade ungefär ytterligare en timme per vecka med att titta på TV jämfört med pojkar som konsumerade sportdrycker mindre än en gång per vecka", enligt forskarna. Tjugo procent av tonåringar som drack energidrycker ofta berättade för forskarna att de också hade rökt cigaretter, jämfört med åtta procent av pojkar och flickor som drack energidrycker mer sällan.

Dessa drycker konsumeras idag som ett roligare alternativ till läsk vilket är helt fel bruk. Dessa energidrycker är oftast inte bättre än läsk, snarare tvärtom. De är proppade med koffein och andra uppiggande tillsatser vilket får konsumenten att överbelasta sina sinnen vid flertaligt bruk. En energidryck kan innehålla flera koppar kaffe, och då dessa dricks 2-3 gånger om dagen så är det inte svårt att se hur kroppen får arbeta hårt mot all den stimulansen.

I en ny rapport rekommenderar European Food Safety Authority (EFSA) att koffeinintaget för en vuxen inte bör överstiga 400 milligram per dag. Det är EUkommissionen som bett om en rekommendation för hur stor kaffekonsumtion som är hälsosam.

EFSA framhåller att den mest oroande aspekten inte är alla espresso och latte som dricks på kaféer runt om i Europa, utan energidrycker med koffein som blivit allt populärare bland unga.<sup>1</sup>



*Tambako The Jaguar, Creative commons*

1."Scientific Opinion on the safety of caffeine, EFSA Journal 2015;13(5):4102"

## Diskussionsfrågor 2

1. Vilka utmaningar finns det med att hålla en hälsosam kost i skolan, på jobbet etc?
2. Vilka maträtter/godis/onyttigheter skulle vara svårast att ge upp, och varför?
3. Vet du hur mycket socker du får i dig idag? Är det bra eller dåligt?

### Tips!

- ▶ Försök att under en hel vecka låta bli godis. Hur kommer det att gå?
- ▶ Vad kan du byta ut i hemmet för att få mer hälsosam mat?
- ▶ Filmtips: "Fed up", en dokumentär om kost och träning, och vad som gick fel.

### Egna anteckningar

## Kapitel 3: Hälsa i islam

“Denna dag har all god hälsosam föda blivit tillåten för er och födan hos dem som fick del av uppenbarelsen [i äldre tid] är tillåten för er och er föda är tillåten för dem.”  
[Koranen 5:5]

# Kapitel 3: Hälsa i islam

## Vägledning i Koranen

Koranen ger oss flera tips och råd hur vi skall leva och agera i våra liv. Även om det inte är en kokbok eller hälsobok så står hälsans roll väldigt högt i Koranen. Det finns flera passager som lyfter kostens vikt vid hälsan, och ser man till konsumtionsmönster om mat så har det blivit mer öppet med vad man äter.

“Det finns ingen sjukdom som Gud allsmäktig har skapat,  
förutom att han också har skapat dess behandling.”  
[Saheeh AlBukhari]

Koranen nämner bland annat honung:

“och att hämta sin näring från alla [växter som ger] frukt och att följa de vägar som din Herre [har utstakat för det].  
**Och en saft av skiftande färg sipprar fram ur dess [inre] i vilken det finns läkande ämnen  
[till nytta] för människorna. I allt detta ligger helt visst ett budskap till människor som tänker.”**  
[Koranen,16:69]

Honung har flera fantastiska egenskaper, som även nämns i flera hadither. Honung är antibakteriell, antiinflammatorisk och innehåller massor av antioxidanter vilket gör att det är perfekt om man skall bekämpa magåkommor, förkylning och influensa men också för att lugna ens nerver.

“En man kom till profeten Muhammed (fvmh) och sade: “Min bror har magproblem.” Profeten sade till honom: “Låt honom dricka honung.”  
Mannen kom tillbaka en andra gång och profeten sade till honom: “Låt honom dricka honung.” Han kom tillbaka en tredje gång och profeten sade,” Låt honom dricka honung.”  
Han återvände igen och sade:” Jag har gjort det”. Profeten sade sedan,  
“Allah har sagt sanningen, men din brors mage har berättat en lögn. Låt honom dricka honung.  
“Så han fick honom att dricka honung och han var botad.”  
[Sahih Bukhari]

Dadlar innehåller mycket fibrer, kolhydrater och vitaminer, och är bra för nerverna samt ger energi snabbt då dom smälter lätt i magen. Dadlar nämns på flera ställen i Koranen och är en del av traditionen när man bryter fastan under Ramadan och Eid. Det är en bra frukt att ha nära om man försöker arbeta bort sitt sockerbehov, då de kan ersätta godis och läsk.

“och därmed frambringar Han brödsäd och olivträd och dadelpalmer och vinstockar och alla  
[andra] slag av frukt. I detta ligger helt visst budskap till människor som tänker.”  
[Koranen 16:11]

Fikon är kolestrolsänkande, rika på kalcium, hjälper till att rensa levern, ger bra näring och är fylld av vitaminer och mineraler. Torkade fikon är bra för nerver och ger en lugnande effekt.

“Vid fikonträdet och oliven” [95:1]

Ser man tillbaka på Koranens påståenden om de olika frukternas funktion och nytta, så ser man att det bekräftas av dagens moderna forskning.

Olivolja har visat sig motverka cancer, lindra reumatism, vara effektivt mot löss, förebygger och lindrar magsår samt varit effektivt mot hjärtkärlsjukdomar.

I Islams helhetssyn på hälsa ingår att behandla våra kroppar med respekt och ge dem näring, inte bara tro utan också med tillåten näringsrik mat. En stor del av att leva livet enligt Skaparens instruktioner innebär att följa en lämplig diet, i meningen att äta sunt (inte att välja LCHF framför Paleo). Att välja hälsosamma livsmedel och undvika osunda är avgörande för god hälsa, som flera verser i Koranen påvisar:

“Ät av det som jorden ger och som är tillåtet och hälsosamt,  
och följ inte i Djävulens spår;  
han är sannerligen er svurne fiende.” [2:168]

Det är en del av sunnah att ta hand om sig, både andligt och fysiskt. Det är sunnah att äta sunt, röra sig och att hålla sig ren. Dessa saker var för sig och tillsammans ger ett bra skydd mot diverse sjukdomar och ohälsotillstånd.

Koranen är som nämnt ingen hälsobok men det finns mängder av ledtrådar till god hälsa i den heliga skriften. Profeten Muhammed och hans följeslagare var naturligt vältränade. Livet var tuffare, man rörde sig långa sträckor till fots, jagade för att överleva, och det fanns ingen onödig rekreation som belönade lathet och många timmars bortfall av annars konstruktiv tid. Den moderna tiden innehåller många förstörelser och former av underhållning som uppmuntrar lathet och underbygger osundhet på flera plan.

Detta gör det än viktigare att våga se till de välmenade hälsoaspekterna av tron, och känna att inget man gör är förgäves utan att allt ger en mening.

## Fastan

Många människor observerar fastan som en religiös plikt, men bara ett fåtal känner till hälsofördelarna den ger. Fastan är en god praxis om den utförs på ett korrekt sätt. Det främjar eliminering av gifter från kroppen, sänker blodsocker och fettdepåer. Det främjar goda matvanor och ökar immunitet.

Kroppen får möjlighet att bearbeta livsmedel som innehåller massor av tillsatser. Dessa tillsatser kan bli toxiner (gifter) i kroppen. De flesta av dessa toxiner lagras i fett. Fett förbränns under fastan, speciellt när det förlängs.

Under fastan så får matsmältningsorganen vila. De normala fysiologiska funktioner fortsätter producera matsmältningssekret, men på en låg nivå. Detta hjälper till att upprätthålla balansen av vätskor i kroppen. Fastan stoppar dock inte produktionen av syror i magen. Detta är anledningen till att patienter med magsår rekommenderas att fasta ytterst försiktigt, och kanske inte alls.

Vissa studier pekar på att fastan främjar upplösning av inflammatoriska sjukdomar och allergier. Exempel på sådana inflammatoriska sjukdomar är reumatoid artrit, artrit och hudsjukdomar såsom psoriasis. Vissa experter hävdar att fastan kan främja läkning av inflammatoriska tarmsjukdomar såsom ulcerös kolit.

Fastan ökar nedbrytningen av glukos så att kroppen kan få energi. Det minskar produktionen av insulin. Detta ger bukspottkörteln en chans att vila.

Det har observerats att fastan minskar suget efter processade livsmedel. Det främjar lust för naturliga livsmedel och särskilt då vatten och frukt. Detta är ett sätt att fasta för att främja en sund livsstil.

Istället för att äta tre måltider om dagen, så har forskning visat att om man följer ett schema som innebär "intermittent fasta", så kan det hjälpa till att bekämpa inte bara fetma utan många relaterade sjukdomar i det moderna livet såsom diabetes, hjärtsjukdomar, cancer och Alzheimers enligt forskare.<sup>1</sup>

Den populära dieten 5:2, där man äter normalt fem dagar och "fastar" två dagar har svept fram över världen. De två dagar man "fastar" äter man en fjärdedel av sina normala dagliga kalorier, (ungefär 600 kalorier för män, cirka 500 för kvinnor) tillsammans med massor av vatten och te. Man äter då lunch och kvällsmat, och varje mattillfälle så äter man ca 250-300 kalorier.

Profeten (fvmh) själv fastade måndag och torsdag,

Forskning visar även att fastande djur kan parera eller till och med vända förloppet på sjukdomar som cancer, diabetes, hjärtsjukdomar och neurodegenerativa sjukdomar. Djurstudier tyder på att fastan ger dessa fördelar genom att låta kroppen svara bättre på stress som annars kan skada den. Till exempel så kunde fasta svälta tumörer, minska inflammation, eller förbättra avlägsnandet av skadade molekyler och andra komponenter i celler enligt forskarna.

## Wudu

Att göra wudu är väldigt hälsosamt, och inte endast en förberedelse inför bönen. När man utför wudu så vinner man många hälsosamma fördelar:

- Händerna: bakterier tvättas bort
- Ansiktet: får en avslappnande men energigivande effekt av vattnet
- Huvudet: massage
- Munnen: Matrester rensas bort, bakterier sköljs ut
- Näsan: Bakterier och smuts rensas ut
- Öronen: Höjer blodtrycket vid massage, rensar vax ur öronen
- Fötterna: bra förebygga fotsvamp, verkar avslappnande på kroppen då de masseras

## Salat

Det är även ett sätt att hålla sig i form då hela kroppen får arbeta och man får igång blodflödet i kroppen. Det är uppiggande och energigivande, och ett sätt att ladda batterierna fem gånger om dagen.

Bönens fördelar:

- Regelbunden motion motverkar mängden kolesterol i kroppen
- Salat motverkar matsmältningsbesvär
- Takbir börjar med hand och axelrörelser, som ökar inflödet av blod till bröstkorgen
- Sajdah ökar flödet av blod till vår hjärna
- I tashah'hud rör sig vår höft, armbåge, knän, vrist och ryggrad på ett sätt som ger avslappning till hela kroppen, typ massage
- Under hela bönen rör vi oss, vilket ger bättre blodcirkulation i hela vår kropp, och får hjärtat att arbeta
- Mentalt så stressar vi av, varvar ner

Det finns ett mönster, en röd tråd i Koranen som främjar vår hälsa. Det behövs inte intensiv träning för att må bra, det räcker många gånger med små knep i vardagen för att man skall hålla sig frisk och kry.

Många av de saker som tagits upp i detta studiematerial är saker som man vetenskapligt inte kunde säkerställa på Profetens (fvmh) tid. De teknologiska framsteg som behövdes för att börja forska och undersöka människan kom först långt senare. En del av dessa kunskaper har vi först kunna säkerställa under 1900talet.

Det faktum att dessa kunskaper finns nedskrivna, att denna källa som dateras ca 1500 år tillbaka i tiden kan innehålla sådan visdom, gör den än mer fantastisk.



## Diskussionsfrågor 3

1. Under ramadan, tänker du på vad och hur du äter?  
Vad skulle du kunna tänka på till nästa gång?
2. Vilka utmaningar och svårigheter finns det gällande att utföra wudu i vardagen?
3. Vilka tankar om andra frukter, bär och kostråd kan du komma på, från Koranen eller haditherna?

### Tips!

- ▶ Se filmen “ Eat, Fast, and Live Longer” med den brittiske författaren och journalisten Dr. Michael Mosley
- ▶ Se “All the benefits of fasting in 100 seconds” finns på bland annat Youtube

### Egna anteckningar

# Källor/fördjupning

## Kapitel 0:

Rapport "Globalization, Diets and Noncommunicable Diseases", WHO (samling)

## Kapitel 1:

1. Siri-Tarino, P.W., et al., Saturated fatty acids and risk of coronary heart disease: modulation by replacement nutrients. *Curr Atheroscler Rep.* 2010 Nov;12(6):384-90.

2. Hu, F.B., Are refined carbohydrates worse than saturated fat? *American Journal of Clinical Nutrition*, June 2010 vol. 91 no. 6 1541-1542

3. Jakobsen, M.U., et al. Intake of carbohydrates compared with intake of saturated fatty acids and risk of myocardial infarction: importance of the glycemic index. *American Journal of Clinical Nutrition*, June 2010 vol. 91 no. 6 1764-1768

## Kapitel 2:

1. Sötningsmedel värre än socker", Göran Petersson (Institutionen för kemi- och bioteknik, Chalmers,) 2012. - 9 s. [Rapport]

2. Tasnime N. Akbaraly, et al, "Dietary pattern and depressive symptoms in middle age", *The British Journal of Psychiatry*, 195:408-413

3. WHO:s rapport Guideline: Sugars intake for adults and children

4. Dietary pattern and depressive symptoms in middle age, av doktor Tasnime N. Akbaraly

5. Rapport, "WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health", WHO

## Kapitel 3:

1. "Sötningsmedel värre än socker", Göran Petersson (Institutionen för kemi- och bioteknik, Chalmers,) 2012. - 9 s. [Rapport]

2. Mark Mattson et al, "Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications" *Cell metabolism*, Volume 19, Issue 2, 4 February 2014, Pages 181-192

3. Koranen

## Boktips för fördjupning

- Mats-Eric Nilsson: Äkta vara : guiden till oförfalskad mat, 2009, ISBN 9789170374586
- Paul Chek, How To Eat, Move And Be Healthy!, 2004, ISBN 9781583870068
- Katherine Colton, Ät rätt, lev längre : en uppslagsbok, 2006, ISBN: 9789185465064
- Martin Brunnberg, Allt om näringslära, 2010, ISBN 9789197916226
- Malin Olofsson, Daniel Öhman, Matens pris : boken som matindustrin inte vill att du ska läsa 2010, ISBN: 9789172322547

# Anteckningar

# Anteckningar

# Anteckningar

# Anteckningar