



Matpyramiden - visar innehåll och ungefärlig fördelning i ett hälsosamt matmönster. Rörelsepyramiden - visar hur vi behöver röra oss för att må bra fysiskt och psykiskt.

2021-06-29 09:57 CEST

## Myter om levnadsvanor

Hjärt-Lungfonden reder ut myter om levnadsvanor baserat på den samlade vetenskapen om hur levnadsvanor kan förbättra vår hälsa. För hur är det egentligen? Kan man bli beroende av socker? Är gluten dåligt för alla? Är färskt alltid bättre än fryst? Genom förändrade levnadsvanor kan en större del av all kranskärslsjukdom och stroke förebyggas.

- Dagens forskning är morgondagens vård. Men dagens forskning ger oss även mer kunskap om hur våra levnadsvanor påverkar riskerna för att drabbas av sjukdom. Enligt en kartläggning från WHO kan en större del av all kranskärslsjukdom och stroke förebyggas genom förändrade levnadsvanor,

säger Anette Jansson, dietist på Hjärt-Lungfonden.

### **Stora hälsovinster att göra**

Våra levnadsvanor har förändrats över tid. Exempelvis har svenskarna blivit allt mer stillasittande med tiden. Samtidigt har andelen vuxna med fetma tredubblats sedan 1980-talet och ny forskning visar att dåliga matvanor och fysisk inaktivitet har ökat under pandemin. Därför tjänar alla på att se över sina levnadsvanor. Och även den som redan är sjuk kan snabbt göra stora hälsovinster.

Faktum är att våra förändrade levnadsvanor har lett till förändrade riskfaktorer för att insjukna i hjärt-, kärl- och lungsjukdom. I dag är övervikt och fetma riskfaktorer för bland annat hjärtinfarkt, förut var rökning en av de vanligaste riskfaktorerna.

- Våra levnadsvanor har förändrats vilket gör att riskfaktorerna ser annorlunda ut idag. Det behövs mer forskning som studerar hur man på bästa sätt kan påverka människors beteenden i rätt riktning, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

I Sverige lever över 2 miljoner människor med hjärt-kärlsjukdom. Omkring 30 000 svenskar dör av hjärt-kärlsjukdom varje år, den främsta dödsorsaken i Sverige. Cirka 1,3 miljoner människor i Sverige lever med någon form av lungsjukdom, till exempel astma eller KOL.

### **För mer information, kontakta gärna:**

Anette Jansson dietist på Hjärt-Lungfonden. Telefon 0708-544 247, e-post [anette.jansson@hjärt-lungfonden.se](mailto:anette.jansson@hjärt-lungfonden.se)

Daniel Edelsvärd-Wallerman, presskontakt på Hjärt-Lungfonden. Telefon 0708-544 235, e-post [daniel.edelsvard@hjärt-lungfonden.se](mailto:daniel.edelsvard@hjärt-lungfonden.se)

### **Bilder:**

Matpyramiden - visar innehåll och ungefärlig fördelning i ett hälsosamt matmönster. Basen utgörs av grönsaker, baljväxter (ärter, bönor, linser), rotfrukter, lök, färska kryddor, frukt, bär, nötter, mandel, frön, grovt bröd och

andra fiberrika spannmål samt pasta och ris. Basfettet är vegetabiliska oljor.

Mitten på pyramiden utgörs av fisk (helst fet), skaldjur eller musslor minst 2 – 3 gånger i veckan. Pyramidens mindre fält visar måttliga mängder kyckling och mejeriprodukter som yoghurt. Rött kött och charkuterier mer sällan. Vatten som måltidsdryck och en måttlig konsumtion av alkohol.

Rörelsepyramiden - visar hur vi behöver röra oss för att må bra fysiskt och psykiskt. I basen finns alla former av vardagsrörelser, som att gå, cykla, städa, jobba i trädgården, leka med barnen o s v. Undvik långvarigt stillasittande och ta gärna en rörelsepaus varje halvtimme.

Minst 150 minuter i veckan behöver vi också röra oss lite mer intensivt. Gör något som känns måttligt ansträngande – ta raska promenader, jogga, cykla eller något annat som får upp ångan. Gör något som engagerar stora muskelgrupper och sprid gärna ut aktiviteterna över veckan.

Ett par tre gånger i veckan behöver vi också styrketräning av stora muskelgrupper som ben, mage, rygg och armar.

## **Fakta forskningens svar på myter om levnadsvanor (Källa: Hjärt-Lungfonden)**

### **Smör eller margarin?**

Kroppen behöver fett, men rätt sorts fett! Oljor och andra Nyckelhålsmärkta matfetter innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av.☒ Men alla fetter är kaloririka. Så för att ge plats för de nyttiga fetterna, behöver man minska på de mindre nyttiga. Det mättade fett är mindre nyttigt och finns i exempelvis smör, palmolja och faktiskt också i kokosolja, vilket många inte tror.☒ Vilket fett är egentligen rätt fett? En tumregel är att välja flytande fett, som olja eller flytande matfett när du bakar och lagar mat.☒ Man skiljer mellan mättat, enkelomättat och fleromättat fett.☒ Att ersätta en del av det mättade fett i maten med fleromättat fett kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.☒ På smörgåsen är det bra att använda Nyckelhålsmärkta varianter som innehåller nyttigt fett.☒

### **Kan jag steka☒i☒olivolja?**

En av kökets mest långlivade myter är att man inte kan steka i olivolja. Och olivolja är ett mycket bra, nyttigt och gott alternativ som passar utmärkt också i stekpannan.☒

Fett är inget farligt – kroppen behöver faktiskt en viss del fett för att fungera ordentligt. Däremot är det skillnad på olika typer av fett. Olivolja är rik på enkelomättade fetter som är en nyttig typ av fett och bra för fettbalansen i kroppen. Det kan i sin tur förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.☒

Olivolja är också en bra källa till viktiga fettsyror som omega 3 och omega 6. Den innehåller även antioxidanter som☒t.ex.☒polyfenoler. De motverkar att olivoljan härsknar.☒

Olivolja kan mycket väl användas i stekpannan till vanlig matlagning.☒☒

### **Är kokosolja nyttigt?**

Tropiska växtfetter som till exempel palmolja och kokosolja innehåller en stor andel mättade fettsyror. De mättade fettsyror som ingår i kokosfett föreslås ibland☒vara bra för hälsan men det finns inte stöd för att det skulle vara mer hälsosamt att äta kokosfett än annat mättat fett. Eftersom kokosfett och kokosolja innehåller en hög andel mättade fettsyror kan det lätt bidra till för mycket mättat fett.☒

Ett av argumenten för att kokosolja skulle vara nyttigare än annat mättat fett är att fettet i kokosolja är av en särskild typ som skiljer sig från det fett som du hittar i bland annat smör och grädde.☒☒

Det stämmer också att den dominerande fettsyran i kokosolja, den så kallade☒laurinsyran, skiljer sig en del från den så kallade palmitinsyran som finns i smör, palmolja och animaliskt fett. Det finns dock inga bevis för att den skulle vara hälsofrämjande, snarare tvärtom.☒

### **Kan man bli beroende av socker?☒**

Du kan inte bli beroende av socker på samma sätt som av till exempel



alkohol eller tobak. Socker är inte ett gift eller en drog, utan en kolhydrat som ger dig energi men inga vitaminer eller mineraler. Äter eller dricker du stora mängder socker finns det en risk att du får i dig för mycket energi. Det kan leda till att du går upp i vikt. Det kan också leda till att du inte orkar äta tillräckligt mycket näringsrik mat, vilket gör att du får i dig för lite vitaminer och mineraler.☒

Sötsug☒kan bero på många olika saker och det är omöjligt att säga vad☒sötsug☒beror på. En del i problemet kan handla om att☒man☒äter för lite, för oregelbundet eller fel saker. Då får☒man☒ett☒ojämnt blodsocker och blir sugen på att äta sånt som höjer blodsockret snabbt.☒

### **Blir barn hyperaktiva av socker?☒**

Att barn blir hyperaktiva om de får i sig mycket socker☒har varit en nästan oemotsagd sanning. Men forskning visar att det inte stämmer.☒

Alla föräldrar har nog någon gång suckat över stojet och stimmet på ett barnkalas och skyllt det på läsk, tårter och godis.☒☒

Men omfattande forskning visar att det inte finns något samband mellan socker och hyperaktivitet.☒

Exakt varför barn ofta blir hyperaktiva på kalas är inte helt klarlagt, men det är i alla fall inte korrekt att peka ut sockret som den stora boven.☒

### **Fullkorn och fibrer - är det samma sak?☒**

Fullkorn☒och fiber är inte☒samma sak!☒Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med i mat gjord på till exempel vete, råg, korn, havre, ris och majs. Fullkornet☒innehåller bland annat mineraler, vitaminer och☒fibrer.☒Fullkorn innehåller mer fibrer, vitaminer och mineraler än när man inte använt hela kornet.☒

Att man äter☒fibrer☒innebär dock inte att man får i sig mineraler och vitaminer. Därför ska man sträva efter att äta☒fullkorn☒när man äter

livsmedel gjorda av sädeslag för att då får man även fibrer på köpet. Fibrer finns även i andra livsmedel som frukt och grönsaker.

Fullkorn finns i spannmålsprodukter och kan vara både hela korn och korn som har krossats eller malts till fullkornsmjöl. Det viktiga är att alla delar av kornet finns med, både det som kallas frövit, grodd och kli. Till spannmål räknas vete, råg, havre, korn, spelt, majs, ris, hirs, durra och andra så kallade Sorghum-arter.

Grovt bröd och knäckebröd var tidigare den vanligaste källan till fullkorn och kostfibrer. De senaste åren har utbudet av fullkornsprodukter ökat och man kan nu få fullkorn på många sätt. Pasta, bulgur, couscous och ris är några exempel. Gryn, som havregryn och rågflingor, matkorn, matvete och fullkornscouscous består helt av fullkorn.

I bröd och pasta varierar mängden fullkorn mellan olika sorter. Ett enkelt sätt att hitta produkter med mycket fullkorn är att titta efter Nyckelhålet.

Studier visar att personer som äter mycket fullkorn har lägre risk att få typ 2 diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. Eventuellt bidrar fullkorn också till att minska risken för cancer i tjock- och ändtarm.

Fullkornsprodukter är rika på järn, kalium, magnesium, folat (folsyra) och antioxidanter som till exempel E-vitamin och fenoler. Fullkorn innehåller också så kallade växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen, vilket i sin tur sänker halten av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet.

Fullkornsprodukter innehåller mycket kostfibrer vilket kan sänka blodtrycket och därmed ytterligare minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

En riktlinje för hur mycket fullkorn som är bra att äta är cirka 70 gram fullkorn per dag för kvinnor och cirka 90 gram för män. Det motsvarar till exempel två skivor knäckebröd och en portion fullkornspasta.

### **Är gluten dåligt för alla?**

Gluten utgör en del av det protein som finns i vete, råg och korn. Vid celiaki

(glutenintolerans) aktiverar gluten immunförsvaret så att immunförsvaret reagerar på den egna vävnaden i tunntarmen. Det leder till att tarmluddet bryts ner och tunntarmen får ett förändrat utseende och blir sämre på att ta upp näring ur maten. När personer med celiaki äter "glutenfritt" läker tunntarmsslemhinnan och återfår sin normala funktion.☒

Veteallergi (spannmålsallergi) är en annan sjukdom där immunförsvaret reagerar mot små proteinbitar i vete (eller andra spannmål). Symtomen är likadana som vid annan allergi det vill säga eksem, ont i magen, kräkningar, astma och allergisk snuva. Allvarliga anafylaktiska reaktioner mot vete har rapporterats och dödsfall har förekommit.☒

Om man misstänker att man har celiaki eller spannmålsallergi ska man kontakta sin vårdcentral. Man ska inte själv experimentera med en glutenfri kost eftersom det kan göra det svårare att ställa diagnosen celiaki.☒

För personer som inte har celiaki eller spannmålsallergi är det fördelaktigt att äta spannmål som vete, råg, korn och havre. De bidrar med näringsämnen som☒järn☒och folsyra.☒Utan spannmål är det omöjligt att få i sig☒fullkorn, som kan minska risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancerformer. Att utesluta vitt bröd och pasta är däremot ingen nackdel ur hälsosynpunkt.☒

Att äta☒mindre☒gluten när man inte☒har☒glutenintolerans☒eller som det också☒kallas☒celiaki☒har☒ inga☒hälsofördelar alls.☒Det☒påverkar inte magen eller tarmarna☒dessutom☒missar man☒det så viktiga fullkornet☒som☒forskning☒visar förebygger bland☒annat☒hjärt-kärlsjukdom☒och typ 2 diabetes. Det blir således mindre hälsosamt att☒inte välja☒fullkornsrika livsmedel med gluten.☒☒

### **Går man upp i vikt av lightprodukter?**

Det finns olika studier på vad som sker med vikten om man tar energifria sötningsmedel. Man har kommit fram till att aptiten inte ökar vid användandet av energifria sötningsmedel, utan byter du ut sockerbaserade produkter med energifria sötningsmedel får du ett lägre energiintag.☒

Forskningen har bland annat visat att:☒

- Vikten minskar om man ersätter sockersötad läsk med lightläsk och inte kompenserar det förlorade kaloriintaget.
- Lightläsk är ett hjälpmedel att begränsa viktökning efter viktninskning
- Intag av sötningsmedel istället för socker minskar vikten.

Vi får alltså med oss att lightläsk är ett hjälpmedel när man vill minska eller kontrollera sin vikt, men det gäller att hålla sig inom ramen av totalt energiinnehåll.

Vikten ökar inte om man äter något som inte innehåller någon energi! Detta känns som att konstatera det uppenbara men varför de då dem som påstår att man går upp i vikt av lightprodukter? Det finns teorier om att sötningsmedel skulle öka sötsuget eller upplevelse av hunger men det påståendet har inte kunnat bekräftas.

### Är ekologisk alltid bättre?

Man kan inte säga att ekologisk mat är nyttigare än icke-ekologisk mat. Däremot är ekologiskt klart bättre för miljön och den som odlar maten, i och med att man använder mindre bekämpningsmedel.

### Behöver vi äta kosttillskott?

För de allra flesta finns det inget behov att äta kosttillskott med vitaminer och mineraler. Vissa grupper kan behöva det, det gäller till exempel små barn som behöver D-droppar. Det finns också personer som av olika anledningar inte äter av alla typer av livsmedel och därför kan behöva kosttillskott.

Trots att det finns många brister i våra matvanor visar kostundersökningar att de allra flesta får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler genom den vanliga maten. För de flesta finns det alltså inget behov av extra kosttillskott. Personer som inte äter alla sorters livsmedel eller har någon sjukdom som leder till ökat behov kan behöva ta kosttillskott. Detta gäller särskilt de som



väljer bort flera livsmedelsgrupper.☒ ☒

Även personer som under en längre tid har ett mycket lågt energiintag kan behöva ta tillskott med vitaminer och mineraler. I de Nordiska näringsrekommendationerna står det att det kan vara svårt att täcka behovet av vitaminer och mineraler om energiintaget är lägre än 1500 kcal per dag.☒☒

### **Är färskt alltid bättre än fryst?☒**

Köper man "färska" grönsaker som legat länge i disken är de ju inte så färska längre. Skillnaden i näringsinnehåll mellan färsk och fryst är inte jättestor, men frysta grönsaker är väldigt praktiska att ha i frysen. Har man alltid grönsaker hemma ökar chansen att man äter mer av dem.☒

Att bjuda gästerna på frysta ärtor kan kännas lite torftigt. Men ur näringsynpunkt behöver det inte vara sämre än en sallad på färska grönsaker. Frysta grönsaker är ofta värmebehandlade innan infrysningen vilket gör att de bevarar näringen bättre. Själva infrysningen sker också kort efter att de skördats så om du jämför med färska grönsaker som legat några dagar i affären kan de ha ett lägre näringsinnehåll än frysta.☒

Ha alltid frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska och ligger inte och skrupnar i kylan☒

### **Promenader är inte träning☒☒**

Folk underskattar värdet av att promenera. 30 minuters rask promenad är en bra grund.☒

### **Förr eller senare blir man för gammal för att träna☒**

Det finns studier på folk som är uppåt hundra år som visar påtagliga effekter av exempelvis☒styrketräning. Man kan bli bättre i alla åldrar. Visste du att

styrketräning bland annat hjälper mot ryggsmärta, artros, ledproblem och benskörhet, förbättrar minnet och förhindrar depression.

### **Det krävs mycket träning för att få effekt**

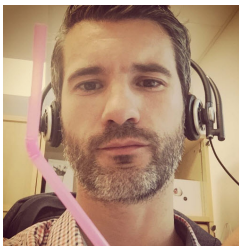
Det är den lilla träningen som kan göra stor skillnad och du bränner kalorier från första rörelse vare sig om du tränar i 10 eller 30 minuter. Om du inte är van vid att träna kommer din kropp troligtvis att reagera bra på låg fysisk aktivitet.

*Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc) och idag är vår vision en värld fri från hjärt-lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag. Stöd forskningen på pg 90 91 92-7 eller Swisha valfri gåva till 90 91 927. [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)*

---

*Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc) och idag är vår vision en värld fri från hjärt-lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag. Stöd forskningen på pg 90 91 92-7 eller Swisha valfri gåva till 90 91 927. [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)*

## Kontaktpersoner



### **Daniel Edelsvärd**

Presskontakt

Projektledare

Marknads-PR

[daniel.edelsvard@hjärt-lungfonden.se](mailto:daniel.edelsvard@hjärt-lungfonden.se)

070 854 42 35



### **Anna Aderlund**

Presskontakt

Press- och PR-ansvarig

[anna.aderlund@hjärt-lungfonden.se](mailto:anna.aderlund@hjärt-lungfonden.se)

0708-54 42 39