

Tarmfloran bör också tas upp i kostdebatten

MYCKET TYDER PÅ att fetmaepidemin i dagens samhälle beror på för högt intag av kolhydrater.

Den största anledningen är att vi då lättare kan vråka i oss kalorier i form av produkter med vitt mjöl och vitt socker, både i fast och flytande form. När vi samtidigt rör oss allt mindre blir det mycket lätt en obalans som gör att vi lagrar överskottet som fett.

Grunden är alltså att vi äter för mycket i förhållande till vad vi gör av med. En del förespråkar att minimera intaget av kolhydrater och ersätta dem med fett och proteiner. Det har visat sig att det då är lättare att äta färre kalorier – och dessutom minskar sötsuget. Genom att äta mindre kolhydrater ställer vi också om vår

metabolism så att kroppen lättare kan utnyttja fett som energikälla. Detta leder ofta till viktnedgång.

MEN DET FINNS ett problem. Vi äter inte bara för att våra celler skall få näring, vi äter också för våra tarmbakterier – tarmfloran.

”Frukt och rotfrukter innehåller förvisso lättsmälta kolhydrater, men i förhållande till sin volym relativt lite.”

Den består av cirka tio gånger så många bakterier som det finns celler i kroppen. Forskning de

senaste tio åren har visat att en så kallad probiotisk tarmflora har en enormt viktig funktion, bland annat för vårt immunsystem och därmed de flesta av våra sjukdomar. Denna tarmflora kan också bilda olika typer av livsnödvändiga ämnen och hindrar skadliga mikroorganismer från att få fäste. Probiotiska bakterier behöver dock olika typer av växtfibrer för att leva och föröka sig.

Med fett och animaliskt protein som huvudföda får vi en annan typ av tarmflora. Mycket tyder på att detta påverkar oss negativt på lång sikt. Fett och kött är därför inget bra alternativ till socker och vitt mjöl.

DET VI I STÄLLET bör äta är produkter av fullkornsspannmål, frukt, grönsaker, baljväxter och rotfrukter. Att därtill äta syrade mjölkprodukter och lagrade ostar tillför både bra näringsämnen och nyttiga bakterier. Frukt och rotfrukter innehåller förvisso lättsmälta kolhydrater, men i förhållande till sin volym relativt lite. Fördelarna överväger nackdelarna.

Det beskrivna är egentligen den kost man ätit i agrarsamhället de senaste 10 000 åren. Det är bara de sista dryga 100 åren som vår kost har sparat ur totalt, så att vi i dag, utan att vi är medvetna om det, lever mitt i världens största kostexperiment. Och inte är det något gott resultat vi kan se.



Frukt och rotfrukter innehåller förvisso lättsmälta kolhydrater, men fördelarna överväger nackdelarna, skriver Pehr-Johan Fager.

FOTO: LEIF R. JANSSON

PEHR-JOHAN FAGER