



## Välkommen ljuvliga höst!

På med strumpor och skor, hösten är här! Och det är väl dags nu kan man tycka även om årets sommar är värd att minnas. Hösten är en vanlig tid för förändring för många men det är också tid för mustiga höstgrytor, fredagsmys och rödvin. Månadens nyhetsbrev berör ämnet kolhydrater - boven bakom all övervikt. Eller? Kolhydrater är en viktig del i vår kost och nödvändiga för vår överlevnad men man kan välja sina kolhydrater för att undvika onödiga kilon, trötthet och svängande blodsockernivåer. Hoppas vi kan tillföra något du inte redan vet... Trevlig läsning!

---

### Kolhydrater - kroppens bränsle i dess snabbaste form

Kolhydrater är ett idag omtalat näringsämne som kanske främst förknippas med begreppet *Glykemisk index*, GI. Kolhydrater är den energiform som snabbast och effektivast tas tillvara av kroppen. Det finns som bekant *långsamma* och *snabba kolhydrater* och med det menas hur blodsockret påverkas efter att man ätit ett särskilt livsmedel. Kunskapen om detta är viktig för din hälsa och för att undvika onödig fetma. Förutom direkt näring och energi, som cellerna och ämnesomsättningen snabbt kan ta tillvara, så lagras även energi från kolhydrater som kroppen kan använda vid senare behov i form av glykogen. Kost som innehåller proteiner och fett kan också omvandlas till energi i kroppen men inte lika fort.

#### FUNKTION

Kolhydrater indelas i *sockerarter*, *stärkelse* och *kostfibrer*. Socker och stärkelse ger energi, medan kostfibrer bidrar till matsmältningen genom att gynna tillväxt av tarmfloran och binda vatten i tjocktarmen. Eftersom socker inte bidrar med några näringsämnen annat än energi bör det inte utgöra för stor del av energiintaget. De livsmedel som bidrar med fullkorn, kostfibrer och stärkelse bör vara de största källorna till kolhydrater eftersom de också innehåller vitaminer och mineraler, särskilt de livsmedel som innehåller fullkorn.



### *Stärkelse och socker*

De kolhydrater som bryts ner i tunntarmen och används i metabolismen, oftast i form av glukos, kallas glykemiska kolhydrater. Dit räknas främst stärkelse och sockerarter. Stärkelse är den form av kolhydrater som det finns mycket av i bröd och andra spannmålsprodukter samt i potatis och rotfrukter.

Socker finns i livsmedel i form av exempelvis fruktos och glukos i frukt, bär, juice och vissa grönsaker samt laktos i mjölk och mjölkprodukter. Med tillsatt socker menas raffinerat socker som används som socker i matlagning och bakning eller sötning av livsmedel. Sackaros är vanligt i läsk och godis. "High fructose syrup" är en blandning av glukos och fruktos och används ibland för att söta livsmedel, exempelvis läsk.

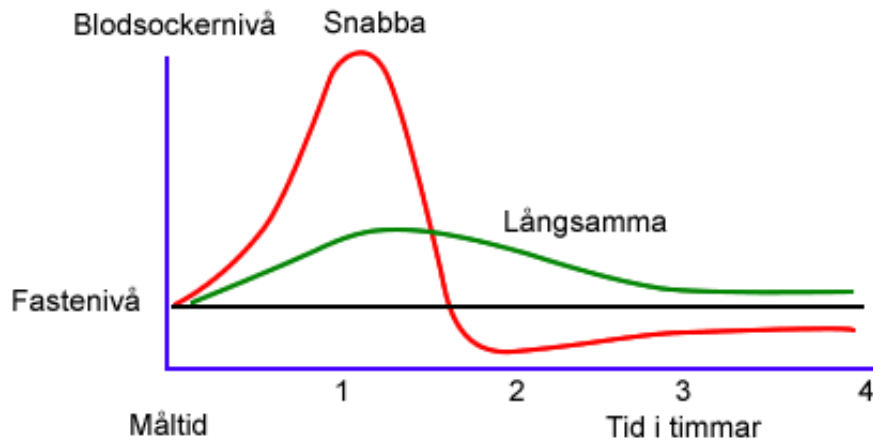
### *Kostfibrer*

Kostfibrer eller bara fibrer är de kolhydrater som passerar till tjocktarmen. I tjocktarmen bryts de ner av mikroorganismer i tarmfloran till kortkedjiga fettsyror och gaser. Visa typer av fibrer bryts ner till stor del och bidrar då till tillväxt av tarmfloran. Andra typer av fibrer bryts ner till mindre grad, binder vatten och ökar därigenom volymen på avföringen.

Kolhydrater bryts ner till glukos och används främst som energikälla. Cellerna i centrala nervsystemet, röda blodkroppar och några andra typer av celler behöver glukos för att fungera. Om inga kolhydrater tillförs bildas glukos från proteiner och glycerol. Vid långvarig brist på glukos utnyttjar hjärncellerna en alternativ väg för bildning av glukos från fett. Som en biprodukt bildas syror och en ökad produktion av dessa syror kallas ketos. Det behövs 50-100 gram glykemiska kolhydrater per dag för att undvika ketos. När ketos bildas okontrollerat, exempelvis vid diabetes typ 1 eller långvarig alkoholism, blir blodet surt och ett livshotande tillstånd, ketoacidosis, kan uppstå. Ett kännetecken på att man har höga halter av ketoser i blodet är att man får en andedräkt med lukt av aceton.

Glukos kan lagras som glykogen i levern för att hålla en bra blodsockernivå mellan måltiderna och i musklerna för att användas som energi källa. De glykemiska kolhydraterna (stärkelse och sockerarter) når alltså cirkulationen i form av glukos. Insulin frisätts som svar på den ökade blodsockernivån efter en måltid. Blodsockernivån påverkas av hur snabbt kolhydraterna bryts ner, leverns förmåga att lagra glykogen, förmågan att producera insulin

och insulinkänsligheten. Blodsockersvaret på ett visst intag av glykemiska kolhydrater skiljer sig mellan individer.



### SNABBA RESPEKTIVE LÅNGSAMMA KOLHYDRATER

Kolhydrater benämns snabba eller långsamma beroende på hur snabbt de omvandlas till ren energi i formen glukos. Olika livsmedel har olika GI-värde (glykemiskt index), där snabba kolhydrater har ett högt GI-värde och långsamma kolhydrater ett lågt värde.

Intag av för mycket snabba kolhydrater kan leda till att blodsockret snabbt rusar i höjden och blodsockernivån därefter sänks fort genom att hormonet insulin tillförs för att sänka blodsockernivån. När blodsockerhalten pendlar kraftigt och sjunker ner under miniminivå igen känner man sig trött, okoncentrerad, lättirriterad, småhungrig och sötsugen. Detta kan ske bara någon timme efter måltiden. Vad vi då vanligtvis gör är att försöka stilla vår hunger, ofta med någon sötsak, och en ond cirkel påbörjas där vi konsumerar för mycket energi och inte låter kroppen använda den energi som kroppen redan lagrat.

Att äta mat med långsamma kolhydrater håller blodsockervärdet på en jämnare och lägre nivå, vilket medför att vi känner oss mätta under längre tid.

Nyare forskning har visat att höga blodsockervärden, som kan bli följden vid intag av för mycket snabba kolhydrater och överflödigt socker, i sin tur kan skapa glykosylering (socker binds till proteinet som blir skadat) av proteiner och lipider. Detta kan leda till olika följsjukdomar, påverka kolesterolet och kollagenet i huden.

#### *Exempel på livsmedel med högt GI*

- läsk
- saft
- godis
- vitt bröd

#### *Exempel på livsmedel med lågt GI*

- flingor
- gryn

- bröd med stor andel hela korn
- bönor

*Livsmedel med liten mängd socker, mycket fibrer och fullkorn och lågt GI*

- grönsaker
- baljväxter
- frukt
- fullkornsprodukter

Man bör dock inte stirra sig blind på GI i enskilda livsmedel eftersom det sällan är så man äter. Hela måltidens innehåll av energi, fett och protein påverkar GI.

## REKOMMENDATION FÖR INTAG AV KOLHYDRATER

I ett kostmönster förknippat med låg risk för livsstilssjukdomar kan intaget av kolhydrater vara 45-60E% (E%= energiprocent - andelen energi i maten som de olika energigivande näringsämnen bidrar med).

Den typ av långsamt nedbrytbara kolhydrater som är förknippade med minskad risk för kroniska sjukdomar finns främst i fullkorn, frukt, bär, grönsaker och baljväxter. För vuxna bör intaget av kostfibrer vara minst 25-35gram/dag. Särskilda rekommendationer gäller för barn. Intaget av tillsatt socker bör vara under 10E%.

Idag är det väldigt populärt med LCHF och enligt de flesta studier så ser man att lågkolhydratkost ger mycket positiva effekter, inte minst på diabetes typ 2. Dock är det viktigt att komma ihåg att man inte bör överdriva sitt fettintag för det och hålla sig till bra fetter. Vill du läsa mer om detta så finns [här](#) en hel uppsjö av studier sammanfattade. Vi har även tidigare skrivit nyhetsbrev med temat [kolesterol](#) som kan vara intressant om man vill lära sig mer om bra och dåliga fetter.

---

## Nyheter på kliniken

---

### MINSKAD KONTANTHANTERING

Vi lever i ett land där kortbetalningar tillhör det vanligaste betalsättet. Kontanter är omodernt och få har ens en ynka tjuga i plånboken. Fördelarna är många, bland annat minskade rånerisker och en mer kontrollerad marknad med mindre svarta pengar. Men som företagare har det blivit dyrt att ta betalt! Det kostar mycket att hantera kortbetalningar men det kostar i nuläget faktiskt ännu mer att hantera kontanter varför vi tagit beslutet att minska på dessa så gott det går. Har du kontanter som du absolut vill använda så är det så klart ok men vi kommer att föredra kortbetalningar framöver. Vi undersöker även möjligheten att ta emot swish-betalningar men återkommer när och om detta blir aktuellt.

Tack för din förståelse!

---

# Naprapatbussen

---

## NYTT PROJEKT

Nu besöker vi Skanska i Vega onsdagar jämna veckor. Kul, tycker vi, att återse en hel del kända ansikten.

Tack för ert förtroende!

---

## AVSLUTAT PROJEKT

Nu är vi klara på Skanska Nytorpskolan och vi tackar för den här tiden och hoppas på återseende på nya projekt!

---

**IF YOU CAN NOT DO GREAT THINGS**

**DO SMALL THINGS IN A GREAT WAY**

Njut av höstens vackra färger och friska luft!

Kramar från

Anette, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

[info@naprapatbussen.se](mailto:info@naprapatbussen.se)

08-104168

[www.naprapatbussen.se](http://www.naprapatbussen.se)

MAILERLITE