

WEEKEND I FORM

PREMIÄR. Vi är vana att se dietexperter i bantningsprogram på tv som lägger upp berg av hamburgare. VK Weekends nya skribenter bjuder i höst på en mer nyanserad bild en gång i månaden.

KOST: PREMIÄR FÖR NYA KRÖNIKÖRER

"Kostråd är mer än bantning"

MAT. Att säga att man jobbar som dietist går sällan obemärkt förbi. Ibland möts jag av frågande förundran, ungefär som "Jaha, kan man jobba med det också? Men vad gör man då egentligen?". Några gånger har informationen mötts av något som kan liknas vid rädsla, där det känns som att personen ifråga tror att jag ska granska eller kanske till och med attackera det den äter.

Vid ett tillfälle på en studentfest för många år sedan, när jag berättat vad jag pluggade till suckade en tjej och sa "Jahapp, så du ska hjälpa folk att banta!". Denna rädsla och ogillande kanske kommer av olika bantningsprogram i tv, där "kostexperterna" kastar ut allt ur kylen och lägger upp berg av hamburgare för att visa på hur dåligt en person äter.

Ibland har jag haft god lust att hitta på att jag pluggat något annat program. Om jag läst ekonomi så tror jag inte att jag hade fått så många följdfrågor på det. Samtidigt är det ju skoj, tänk att så många är intresserade och engagerade i "mitt ämne".

Mat berör alla människor och under en människas liv kommer denne att stöta på olika situationer där det kan behövas hjälp med att få i sig rätt energi och näring i förhållande till personens förutsättningar just då.

För vi dietister gör faktiskt mer än att hjälpa folk att banta, även om viktning kan vara en viktig målsättning för vissa patienter vi möter.

KARIN BYSTRÖM

Vi som skriver heter Karin Byström och Elin Johansson, är legitimerade dietister i Umeå, och driver Dietistkonsult Norr. I höst skriver vi om kost i VK Weekend.



Dietister gör faktiskt mer än att hjälpa folk att banta.

Karin Byström.



Kost handlar om mer än tv-profilers tips.



Välj rotfruktsstavar, ugnstrostade kikärtor eller bär med kesella till kvällens fredagsmys, tipsar VK Weekends nya skribenter. FOTO: SCANPIX

Karin och Elin tipsar!

Slentrianhandlar du chips och ostkrokar till fredagsmyset? Här kommer tips på några bra snacksalternativ:

1. En skål med **hallon och blåbär**, toppat med en klick smaksatt kesella och strö över lite hackade nötter.
2. **Rotfruktsstavar** dippat i en dip gjord på lika delar turkisk yoghurt och ajvar relish.
3. **Ugnstrostade kikärtor, popcorn och torkade äppelskivor.**
4. **I stället för läsk:** Ett vanligt bordsvatten smaksatt med **frysta hallon och pressad lime.**

MÅNADENS FRÅGA:

Är jordnötter nyttigt?

Hej! Jag har en fråga om jordnötter. Vissa säger att det är nyttigt, andra att det är onyttigt. Vad stämmer?

Karin:

Det beror helt på. Ställer du frågan om det är nyttigt i allmänhet eller för just dig? Jag ska försöka reda ut hur det ligger till.

Jordnötter är rika på bra sorts fett, mineraler och fibrer som kan hjälpa till att nå ett bättre mående och minska risken för en rad olika sjukdomar. För en person som har svårt att gå upp i vikt/få i sig tillräckligt med energi är nötter ett mycket bra mellanmål eller snacks. Onyttigt? Ja, väldigt kalori-



Ett hekto jordnötter motsvarar kalori-mängden i en hel lunch.

rikt och därigenom inte så bra att vräka i sig om man exempelvis försöker minska i vikt. Ett hekto jordnötter ger över 500 kcal, vilket motsvarar energiinnehållet i en hel lunch. De tillför också mycket salt, vilket för vissa kan leda till högt blodtryck. För personer med allergi mot nötter är de ju direkt livsfarliga och för små barn som kan sätta dem i halsen likaså.

Mejla din fråga till dietisterna på weekend @vk.se

En annan sak som spelar in är om man lägger till jordnötter till en annars konstant kost, eller om man byter ut något mot jordnötter. Om

man lägger till 100 gram jordnötter fredag och lördag kväll ger det alltså ett extra tillskott av ca 1 000 kcal per vecka (kan jämföras med ett genomsnittsbefov för en kvinna på 2 100 kcal och en man 2 700 kcal per dygn). Om man i stället byter ut 1 000 kcal i rent godis eller chips mot samma kalorier i jordnötter gör man ett "nyttigt" byte och får i sig mer näring per kalori.

Så på frågan om jordnötter är nyttigt svarar jag "Ja", "Nej" och "Kanske" och motfrågar "Hur menar du då?"

En av tre semesterlutar

NYSTART. Har du tagit det lite lugnt med träningen i sommar? Ha inte dåligt samvete, du är långt ifrån ensam. En undersökning som Friskis&Svettis gjort visar att var tredje svensk tränar mindre eller inte alls under sommarsesemestern.

Gift i bananer

TEST. I flera av de bananer som Testfakta analyserade nyligen fanns det bekämpningsmedel kvar. Giftterna fanns tyvärr inte bara i skalet utan vissa hittades också i fruktköttet enligt testet. Helt giftfria var bara de ekologiska bananerna.



Giftfyllda.

Snarka inte - sjung

SÅNGÖVNINGAR Snarkningar är ett problem som kan botas med sång tror forskare i Storbritannien. Ett försök där patienter med snarkbesvär fått sjunga varje dag har gett god effekt. För att stärka halsmuskulerna sjunger patienterna sjunger orden "ung" och "gar" tolv minuter om dagen under den första månaden för att sedan utöka till 18 minuters sjungande. (dn.se)

Här är nyttigaste grönsakerna

TOPPLISTA. Att grönsaker är bra vet de flesta men det finns de som är nyttigare än andra. Livsmedelsverket har tagit fram en tio-topp-lista på vilka grönsaker och rotfrukter som är allra bäst:

- | | |
|--|---------------|
| 1. Gröna blad som spenat, mächésallat, mangold och nässlor | 5. Avokado |
| 2. Gröna bönor/haricot verts | 6. Vita bönor |
| 3. Broccoli | 7. Purjolök |
| 4. Gröna ärter och sockerärter | 8. Blomkål |
| | 9. Linsor |
| | 10. Kikärtor |



Nyttigast!