

Kan stress orsaka övervikt?

Madeleine Marcus, certifierad näringsterapeut

Övervikt hos ungdomar blir allt vanligare. Ofta är det en långsam process som grundläggs av många invälda faktorer redan från de är små och förlöper genom ungdomsåren och in i vuxenlivet. I Sverige beräknas 10-12 % av den vuxna befolkningen lida av fetma.

Det finns inte bara ett svar på varför trenden går mot en allt högre medelvikt.

Viktiga nyckelfaktorer är stress, fysisk inaktivitet, näringsobalanser och stärkelserik kost. Jag vill här lägga betoningen på stress eftersom stress ligger till grund för de andra faktorerna.

Det samhälle vi har skapat inbjuder till mycket "göratid" och lite "varatid". Vi har gjort pengar till valuta för att få mat, bostad, kläder, status, livskvalitet och kärlek.

I dag krävs ofta att båda föräldrarna förvärvsarbetsbetar för att familjens ekonomi ska gå ihop. Det medför att barnen lämnas bort i någon form av förvaring, ofta tillsammans med många andra barn i stora grupper som dagis och fritids.

Att som barn tillbringa dagarna i stora barngrupper utanför sin familj är i sig en stressfaktor som ofta pågår under många år.

Bråttom, bråttom, bråttom...

Hur ofta får inte ett barn höra att det ska skyn-da sig? Från tidig morgon tills dagen är slut finns det ett otal av tider att passa. Barn får tidigt lära sig att prestera för att inte mötas av irritation, skuld-beläggning eller någon annan form av effektiv styrmetod från sin omgivning. Det här är stark stress, eftersom det påverkar barnets tillvaro under många år och senare även ligger till grund för kommande omedvetna och medvetna tankemönster.

Vad är stress egentligen?

Förr i tiden, när vi levde nära naturen innebar stress en mer tillfällig, men ofta en mer intensiv händelse. Det kunde vara att bli jagad av ett rovdjur, slagsmål, stamkrig etc.

Kroppen kan inte skilja på olika typer av stress. Den förbereder sig för att fly eller fäkta oavsett for-men.

Binjurarna utsöndrar stresshormoner som kortisol och adrenalin. Kortisolet (kroppens eget kortison), gör oss vakna, målinriktade, starka och modiga. Vår förmåga att läsa av kroppens små signaler minskar, liksom vår förmåga att känna empati. Nu handlar det ju om liv eller död. I dag ser stress annorlunda ut för oss. I stället för att bli jagad av en björn, kan det handla om fysisk inaktivitet, relationsproblem, miljögifter, social stress eller tidspress.

Känslan av otillräcklighet, osäkerhet och ensamhet i tuffa miljöer, är alla stora stressfaktorer som både barn och ungdomar känner av under långa tidsperioder.

I dag handlar det dessvärre inte om en tillfällig stressituation, utan om ett mer eller mindre permanent tillstånd.

Många barn och ungdomar har välfyllda dagar och kvällar. I värsta fall återstår bara nattsömn för vila och återhämtning, vilket i längden bidrar till en hormonell utmattning.

Vad händer med fettförbränningen vid stress?

Fysiska förändringar sker snabbt i kroppen vid stress. Förr var stress ofta förknippat med fysisk aktivitet. När vi rör på kroppen avgiftar vi stresshormoner, vilket gör det lättare att senare koppla av.

Stresshormoner stimulerar insulinutsöndring, vilket i sin tur signalerar till cellerna att lagra in fett. Det här innebär att stress kan orsaka överviktsproblem i förlängningen. Den här typen av övervikt tenderar att lägga sig mer kring midja, axlar och ansikte på ett sätt som varken stämmer överens med dagens ideal för den perfekta kroppen eller bäddar för god hälsa.

Innehåller maten all näring vi behöver?

Dagens livsmedel har ett lågt näringsinnehåll på grund av näringsfattiga förgiftade jordar och för snabb tillväxt hos våra grödor. Växterna är ofta stressade och omogna när de skördas och förlorar därmed sin möjlighet att växa i solljus i sin egen takt.

När det gäller djuruppfödningen är det inte mycket bättre. Djuren föds upp för att ge mesta möjliga ekonomiska avkastning. Liten eller ingen

Fortsättning sid 13

Fortsättning från sid 8

hänsyn tas till djurens välbefinnande och den livgivande energi de ska tillföra oss i slutänden.

När råvarorna kommit till industrin, förädlas, raffinerar och smaksätts de med hjälp av diverse tillsatser för att ge bättre efterfrågan och avkastning.

Våra butiker har oändliga hyllmetrar med dessa livsmedel, förpackat i burkar och paket. Reklam behövs för att kunna sälja dessa produkter. Endast en liten del av butiksytan utgörs av råvaror – den egentliga maten. Minns du sångtexten "Allting går att sälja med mördande reklam. Kom och köp konserverad gröt". I dag är detta vardagsmat i bokstavig bemärkelse.

Våra kroppar har minst lika stort näringsbehov som förr i tiden. Även om vi äter mycket kalorier får vi inte längre i oss den näring vi behöver, en bidragande faktor till överätning och övervikt.

I dag är det svårt att finna en kost som är både nyttig och lättillgänglig till rimligt pris. Vår matkultur fokuserar allt mer på vetemjöl, socker och komjölsprodukter, vilka samtliga bidrar till att sänka vår energi och förbränning. Det är svårt att finna en produkt i burk eller paket, utan detta innehåll.

Stärkelsesrika livsmedel som bröd, pasta, ris, potatis höjer blodsockret som i sin tur bidrar till att insulinet höjs avsevärt för att sänka blodsockret till en rimlig nivå. Även så kallade långsamma kolhydrater som har ett lågt glykemiskt index kan orsaka snabba blodsockerhöjningar om de intas i större portioner.

Mejeriprodukter

Människan är den enda arten på jorden som konsekvent diar en annan art genom livet.

Komjölsprodukter är numera riktiga storsäljare i Sverige. Åratal av massiv reklam för att mjölk ger starka ben och propaganda för den nyttiga bakteriekulturen i fil och yoghurt har fått oss att konsumera mest komjölsprodukter i världen.

Det rikliga, och för oss människor svårtillgängliga kalciumet i komjolk bidrar till att sänka sköldkörtelaktiviteten, vilket kan bidra till övervikt och trötthet.

Socker

Socker förekommer i olika former naturligt i växter och mjölk. Så länge det förekommer naturligt utan någon form av behandling är det ofarligt och kan till och med vara nyttigt. Så snart vi river, mixar, kokar, eller skiljer ut sockret från sin naturliga form får det andra effekter i kroppen.

Raffinerat socker räknas till snabba kolhydrater med högt glykemiskt index. Det innebär att det omsätts snabbt till blodsocker i kroppen. Ett högt blodsocker signalerar till bukspottkörteln att utsöndra mycket insulin, vilket ökar fettinlagring-

en. Om detta förekommer regelbundet, försämras kroppens förmåga att reglera blodsockret.

Socker kräver extra mycket näringsämnen för att kunna tas omhand i kroppen. Mycket socker bidrar till att tömma kroppens förråd av bl.a. krom, zink, B-vitaminer och magnesium. Brist på dessa näringsämnen försämrar i sin tur förmågan att ha ett jämnt blodsocker och god energi.

Fetter

Hjärnan består huvudsakligen av fett och det är otroligt viktigt att barn och ungdomar får i sig tillräckligt med goda fetter för att de ska kunna ha en god hälsa men också för klara av att lära in, läsa, skriva, koncentrera sig och fungera socialt. Vi behöver också tillräckligt med goda fetter från kosten för att kunna förbränna fett. Det är bl.a. känt att ett dagligt tillskott av fiskolja ökar fettförbränningen.

Fett i maten ökar mättnadskänslan och vi står oss längre på en måltid som innehåller lite goda fetter än en som är fettsnål. Människan behöver fett i sin dagliga kost. Barn och ungdomar har ännu större behov eftersom de fortfarande växer.

Under många år har fetter ansetts vara boven för överviktsproblem. Orsaken är att fett innehåller dubbelt så många kalorier per gram som kolhydrater eller protein. Fett har fått stå i skamvrån eftersom de olika bantningskurerna har fokuserat på antalet kalorier.

En kost som bygger på företrädesvis halv eller helfabrikat innehåller fetter som inte är av människovänlig sort. De processer som växterna får gå igenom för att ge maximal avkastning innebär att de hettas upp och ofta även tillsätts petroleumprodukter för att utvinna ännu mer olja ur växten. Sedan renas oljan renas från kemikalier med andra kemikalier, bleks och rensas från diverse naturliga substanser.

Om andelen fett i kosten huvudsakligen kommer från margariner eller icke kallpressade oljor, uppstår essentiell fettbrist i kroppen. Dessa behandlade fetter kan inte fungera på ett optimalt sätt i kroppens celler och bidrar till ett ökat behov av fett.

När en obalans i fettsyrasammansättningen råder i kroppen kommer också hormon-, och nervsystem att påverkas negativt. Bland annat kan blodsockerbalansen störas och skapa överviktsbetyg.

På vilket sätt orsakar stress felaktig kost?

Långvarig stress innebär att både binjuror och sköldkörtel kan bli uttröttade och vilja börja arbeta långsammare. När detta ske kan det hända att vi tar genvägar och börjar muta dem med lite socker, stärkelsesrik mat, koffein eller kakao för att vi ska få lite snabbt energitillskott.

Dessa ämnen tröttrar ut hela organ-, och körtelsystemet på sikt, vilket späder på problemet ännu mer.

Hos en person som har haft stress under en längre tid, tenderar serotoninsättningen till hjärnan att sjunka, vilket kan orsaka ovanligt stor hunger eller sötbegär. Den stora försäljningen av så kallade lyckopiller härrör från en sådan här hormonell utmattning.

Det här fenomenet kryper dessvärre allt längre ner i åldrarna och numera är det inte ovanligt att unga människor har samma utmattningssymtom som sina uttröttade sina föräldrar.

Snabba lösningar, utan hänsyn till våra sanna behov, kombinerat med okunskap har lett oss till en matkultur som är förödande för våra barn och ungdomars hälsa. Våra unga formligen bombarderas av riktade "sanningar" som påstår sig tillgodose deras behov.

Våra kroppar är i behov av näringsrik mat för att fungera optimalt. När näringsämnen brister i kosten, samtidigt som behovet ökar är det lätt att hamna på minuskontot i kroppen och symptom av olika slag kan uppstå. Ett synligt symptom på obalans är övervikt.

Vårt samhälle erbjuder säd, mejeriprodukter och socker på ett lättillgängligt sätt.

Utan kunskap om vad som sker i våra kroppar kan göra det mycket svårt att välja bort dessa livsmedel i stunder när stressen är hög och blodsockret lågt.

Mat och känslor

Mat är fena på att döva obehagliga känslor. Men det duger inte med vilken mat som helst. Tomater och gurka fungerar inte alls - det vet alla utan att behöva läst det någonstans.

Det är just de där livsmedlen som får oss att öka i vikt som fungerar allra bäst när vi känner oss ledsna eller oroliga. Mjölk, socker, fett och kakao (kan översättas till chokladglass), och vetemjöl (pasta, bullar och mackor), är särskilt effektiva avtrubbare.

Dagens kroppsideal tillsammans med nutidens stress och den kost vi generellt äter hemma eller erbjuds på dagis, skolor och caféer är ju inte alls kompatibla med varandra. För många ungdomar kan det vara lätt att hamna i

onda cirklar med självsvält och frosseri-er om vartannat.

Fysisk aktivitet

Våra kroppar är gjorda för att användas. Små barn rör sig mycket alldeles automatiskt i sin lek. De känner också tydligt i kroppen när de fått vara för mycket stilla och börjar då röra på sig. Först när vi tvingar dem att sitta stilla vid skolbänken eller ger dem tillgång till datorer och tv börjar de vänja in sig vid ett mer stillasittande liv. Så småningom kanske det till och med börjar bli mer tilltalande att sitta stilla än att röra sig.

Visserligen har många barn och ungdomar regelbundna fritidsaktiviteter där idrott ingår av olika slag en eller flera gånger i veckan. Men däremellan tenderar trenden att gå mot ett alltmer stillasittande även efter skolan. Det automa-

Dagens kroppsideal tillsammans med nutidens stress och den kost vi generellt äter hemma eller erbjuds på dagis, skolor och caféer är ju inte alls kompatibla med varandra

tiska inlägget av fysisk aktivitet som man kan kalla för vardagsmotion tenderar också att minska. Bekvämlighet och tidspress får oss ofta att hellre välja rulltrappan, hissen, bussen etc. för att spara tid och energi.

Härmar vuxna

Barn och ungdomar ser hur vuxna gör och förmodligen gör de likadant själva utan att kanske ens reflektera över det. Vi har integrerat våra bekväma vanor i våra liv så till den grad att det blivit "naturligt".

Några konkreta korta tips

- Öka andelen färsk frukt och bär. Ha gärna ett lockande vackert fruktfat centralt i hemmet.
- Som förälder kan du också uppmuntra till fruktintag genom att inleda morgonen med ett litet fruktfat till ditt

barn. Skalade äppelbitar, kiwibitar, apelsinklyftor eller vindruvor på ett fat slinker lätt ner på en tom mage före frukost.

- Öka andelen grönsaker. Som förälder kan du göra vackra fat med gurkstavar, morotsstavar, rädisor, körsbärstomater etc. och lägga upp i små grupper eller skålar. När ditt barn är hungrigt och väntar på mat eller vill ha mellanmål är dessa grönsaker riktiga läckerbitar för dem (även för dem som påstår sig inte tycka om grönsaker).

- Undvik raffinerade fetter som margariner och oljor som inte är kallpressade. Stek i smör och använd kallpressade ekologiska oljor till sallader och annan kall mat.

- Öka intaget av nötter, frön, avokado och oliver t.ex. De tillför fetter av den sort som kroppen behöver för en hormonell balans och god tillväxt.

- Minska andelen mejeriprodukter. De är svårsmälta för människor och gör dig trög och trött.

- Undvik raffinerad säd, som vetemjöl och rågsikt.

- Minska andelen av bröd, pasta, ris, potatis och socker till förmån för grönsaker, rotfrukter, frukt, nötter och bär.

- Öka andelen kött, fågel, fisk, ägg, nötter och frön och eventuellt baljväxter.

- Släpp loss fantasin och det fria tänkandet om hur en frukost och ett mellanmål kan se ut. Det kanske är fruktsallad, omelett, grönsaker och nötter som passar bäst? Eller kanske köttbullarna från middagen i går tillsammans med stekta grönsaker?

- Rent vatten är den naturliga vätskekällan. Ibland kan vi ha svårt att skilja mellan sug, hunger och törst. Om du blir törstig av att äta, kan det vara tecken på att måltiden innehåller för hög andel stärkelse.

- Undvik alla syntetiska sötningsmedel. De fyller ingen funktion i kroppen.

- Välj fullkornsprodukter i stället för raffinerade livsmedel. Exempel är fullkornsrís, fullkornspasta och fullkornbröd.

- Välj så obehandlade livsmedel som möjligt. Ju mer i fabriken de varit, desto större näringsförlust och andel tillsatser.

- Välj ekologiska livsmedel i första hand. Dels innehåller de mer näring och

Nygammalt Järntillskott nu i lättupptaglig form

Michael Collan, näringsterapeut

Hemoglobinpulver från djurblod som råvara för järnsubstitution har varit föremål för intresse främst i Sverige sedan tidiga 70-talet. Under åren har råvaran utvecklats och använts i ett antal produkter. Inga fall av allvarigare biverkningar har rapporterats för denna form av järnsupplementering under mer än 20 år.

I litteraturen är mekanismerna för upptag av järn väl dokumenterade. Den särskilda passage som används av hemoglobin och järn har stora fördelar med ett betydligt högre upptag och eftersom absorption sker med den ospjälkta molekylens förekommer inga fria järnjoner i tarmkanalen, vilket antas vara orsaken till de ofta förekommande bieffekterna med andra former av järn.

Dessutom ger hemoglobinkomplexet i tablettform en naturligt lång sönderfallstid, vilket gör att ingående icke-organiskt järn kan upptas jämnt under en längre tid och därigenom minskar förekomsten av störningar i mage-tarm. Man får likaså ett utnyttjande av båda upptagsmekanismer.

Över 30% av alla fertila kvinnor (ännu högre prevalens bland tonåringar), speciellt de med menstruation i mer än tre dagar, har en latent anemi med ökat upptag av kadmium istället för järn (1). Kadmium ersätter kalcium i skelettet och medför en ökad risk för osteoporos senare i livet (2). Dessutom har järn-

brist latent- och subakut en mängd väldokumenterade negativa effekter. Till exempel minskar det blivande mödrars livskvalitet i hög grad och kan t.o.m. ge upphov till livslånga konsekvenser för barnen (3). Växande ungdomar med låga järnvärden riskerar permanenta neuralutvecklingsskador och minskad inlärningsförmåga (4,5).

Även idrottare i hård träning är i riskzonen beroende på s.k. idrottsanemi. Denna är mer uttalad för kvinnor pga. den månatliga blodförlusten vid menstruation. Det är också vanligt att idrottare äter och dricker mera "tomma kalorier", vilket för en ung växande kropp med ökande muskelmassa och blodvolym kan bli ett problem med prestationsminskning och trötthetskänsla som följd (8,9).

Andra grupper utöver fertila kvinnor och idrottare som kan behöva supplementering är äldre med nedsatt aptit och växande barn med ökande kroppsmassa och blodvolym (10). Den viktigaste gruppen är emellertid gravida eftersom förekomsten av låga järnvärden är hög och konsekvenserna potentiellt allvarliga.

Hemjärn har överlägset upptag

Det i dieten förekommande järnet kallas för organiskt eller hemjärn när det är bundet i hemoglobin- eller myoglobin som i köttretter. Hemjärn är den överlägset mest effektiva formen för järnsupplementering och utnyttjar en sepa-

rat mekanism för upptaget där det absorberas som en hel molekyl. Detta kan ge en ökning av absorptionen på upp till 40 % (11,12). Ekman, Reizenstein 1993.

Övriga former av järn är oorganiska som i farmaceutiska produkter och växter-järnmolekylen är bunden till salter, stärkelse, citrat eller kelaterad osv. I så fall måste den spjälkas fri i tarmen före den kan tas upp. Eftersom upptaget för icke-hemjärn är relativt ineffektivt kommer fria järnjoner att finnas i tarmen och påverkar andra farmaka, t.ex. antacider och tetracykliner. Detta anses också vara orsaken till vanligt förekommande biverkningar såsom förstoppning, magsmärtor och illamående (13).

Unikt för hemjärnstabletter är en naturligt idealisk "slow-release"-mekanism i sig självt eftersom proteinkomplexet har en lång sönderfallstid. Detta ger en önskad jämn och långsam absorption av järnet för ett effektivt upptag och mycket låg frekvens av bieffekter, vilket också har en direkt effekt på compliance (14).

För att uppnå optimal effekt genom att använda de båda mekanismerna innehåller dagens hemjärnstabletter tablett järn i form av hemjärn och ferrofumarat i samma proportioner som i en normal diet. Hemjärnstabletter utnyttjar båda mekanismerna i ett välbalanserat förhållande. Ferrofumarat hör till järnsalterna och är en ofta använd form för järnsupplementeringen.

Fortsättning från sid 14

mindre gifter och dels gör du en insats för en bättre värld.

- Inta ett högkvalitativt tillskott av vitaminer, mineraler, aminosyror och fettsyror i optimal dos i förebyggande syfte.

- Om överviktsproblem redan finns kan ett skräddarsytt kosttillskottspro-

gram hjälpa till att förbättra balansen.

- Öka din vardagsmotion/den som du gör utan att behöva dra på dig träningskläder. Det är inga svårigheter att få ihop en timmes extra fysisk aktivitet om du vill.

- Är du förälder, kanske du och ditt barn kan röra på er tillsammans? Det ger

både själslig och fysisk näring till er båda. Som barn är det just de där fina stunderna man gärna minns åtskilliga år senare.

Starktillskottet är ett naturligt tillskott

Starktillskottet är ett naturligt tillskott

Starktillskottet är ett naturligt tillskott