

Innehållsförteckning

Inledning

Näringsriktig kost

Medelhavskost

Nordisk kost

Vad är skillnaden mellan medelhavskost och nordisk kost?

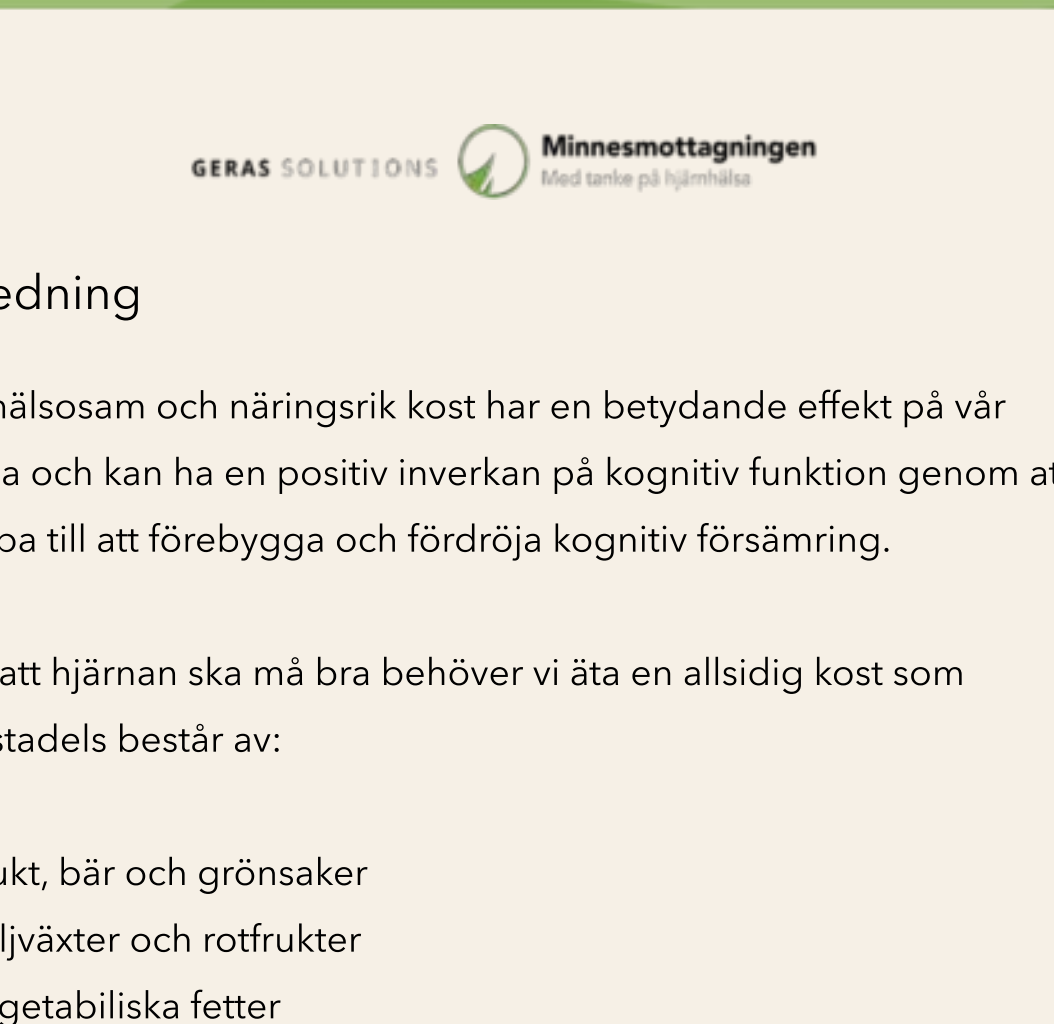
Matpyramiden

FINGER-modellen

Individanpassad kostbehandling

Skillnaden mellan läkemedel, medicinsk nutrition och kosttillskott

Kostbehandling vid tidig Alzheimers sjukdom



Inledning

En hälsosam och näringsrik kost har en betydande effekt på vår hälsa och kan ha en positiv inverkan på kognitiv funktion genom att hjälpa till att förebygga och fördröja kognitiv försämring.

För att hjärnan ska må bra behöver vi äta en allsidig kost som mestadels består av:

- Frukt, bär och grönsaker
- Baljväxter och rotfrukter
- Vegetabiliska fetter
- Fisk- och skaldjur

Genom forskningsstudier har man hittat ett hälsosamt matmönster som är kopplat till en mindre risk för att utveckla olika kroniska sjukdomar, mer specifikt neurologiska sjukdomar som kognitiv försämring och Alzheimers sjukdom.

Kostmönster av till exempel Medelhavskost och Nordisk kost har sina ökade fördelar och i följande text kommer vi att gå in mer i detalj om kostens betydelse, näringsriktig kost, vad det innebär att följa och äta enligt ett visst kostmönster och vad vi själva kan göra för att främja god kognitiv förmåga.

Näringsriktig kost

Näringsriktig kost innebär en balanserad och hälsosam kosthållning som ger kroppen alla de näringsämnen den behöver för att fungera optimalt.

En näringsriktig kost hjälper oss att hålla oss friska, starka och fyllda med energi.

Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens viktigaste källa till energi. Välj gärna långsamma kolhydrater som till exempel fullkornspasta, grova grönsaker, baljväxter och frukt. Dra ned på intaget av snabba kolhydrater som till exempel vitt raffinerat socker och vitt mjöl.

Proteiner

Intag av olika animaliska och vegetabiliska proteiner är viktigt för många funktioner i kroppen. Proteiner hjälper till att bygga och reparera kroppens vävnader, bilda hormoner och stärka immunförsvaret. Proteiner finns i till exempel ärtor, bönor och linser, fisk, ägg och mejeriprodukter.

Fetter

Fetter är nödvändiga för hjärnans funktion och upptag av fettlösliga vitaminer (A, D, E, K). Välj gärna bra fetter från till exempel vegetabiliska oljor, avokado, nötter och fet fisk som har högre andel av de så kallade omättade och fleromättade fettsyror. Försök att begränsa intag av mättat fett och transfett.

Näringsriktig kost 2

Vitaminer och mineraler

Stödjer kroppens funktioner i form av energiomsättning, immunförsvår och skelettstyrka. Vitaminer och mineraler finns i olika fullkornsprodukter, animaliska produkter och i vissa mejeriprodukter samt även naturligt förekommande i frukt, bär och grönsaker.

Fibrer

Fibrer finns i olika kolhydratskällor som till exempel fullkornsrís, bönor, nötter, frukt och grönsaker. Livsmedel som innehåller så kallade långsamma kolhydrater är ofta fiberrika vilket hjälper att bearbeta maten i nedre delen av tarmen.

Vatten

Kroppen behöver vätska för att transportera näringsämnen, reglera kroppstemperatur och underlätta matsmältningen. Vi får i oss vätska på olika sätt, antingen genom flytande form av till exempel vatten eller via livsmedel som innehåller mycket vätska som till exempel yoghurt, frukt och grönsaker.

Medelhavskost

Medelhavskosten har länge varit en modell för en hälsosam kosthållning. Redan på 1900-talet kunde man kartlägga vissa hälsoeffekter med att inta ett visst kostmönster och dra slutsatsen om att en medelhavskost var kopplat till en mindre risk för att utveckla olika kroniska sjukdomar. Medelhavskosten är den mest studerade kosthållningen med hälsofrämjande effekter och många kostråd baseras på medelhavskostens vetenskapliga grund.

Medelhavskosten baseras på lokala råvaror och livsmedel från länderna kring medelhavet (Italien, Spanien och Frankrike bland annat). Medelhavskosten innehåller rikligt med **olivolja, frukt, grönsaker, fisk- och skaldjur** och **fullkornsprodukter** av till exempel bröd och rårís.



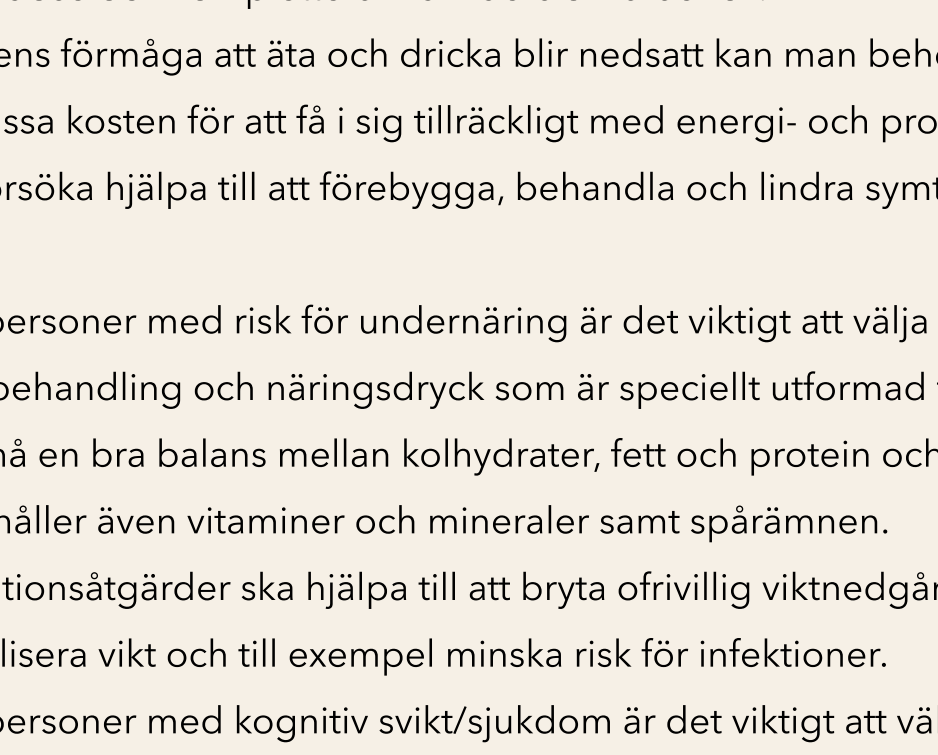
Nordisk kost

Den nordiska kosten är baserad på närproducerade råvaror och livsmedel från dom nordiska länderna (Sverige, Norge, Finland, Danmark

och Island) och stämmer överens med de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) från år 2023.

En nordisk kost innehåller rikligt med **frukt, bär, grönsaker, baljväxter och fullkornsprodukter** av till exempel havre och rág. I stället för olivolja använder man **rapsolja** och man rekommenderar ett **regelbundet intag av fet fisk**. Det är på grund av att det finns en större tillgång i de nordiska länderna av de fetare fiskarterna av lax, makrill och strömming.

Nordisk kost rekommenderar fettsnåla varianter av mejeriprodukter som till exempel yoghurt och ost och ett begränsat intag av rött kött och chark. **Ett minimalt intag av processade livsmedel med höga halter av salt-, socker-, och fett.**



Vad är skillnaden mellan medelhavskost och nordisk kost?

En medelhavskost och en nordisk kost innehåller många likheter som till exempel rekommenderar ett ökat intag av fiberrika kolhydrater, frukt och grönsaker samt ett minskat intag av rött kött, salt och socker.

En av dom gemensamma faktorerna är intag av bra fettkvalitet. Det betyder att intaget av fettkällan ska innehålla en högre andel omättat- och fleromättat fett än mättat och transfett.

Exempel på livsmedel med bra fetter:

- Vegetabiliska oljor
- Nötter
- Fet fisk

Det som skiljer sig mellan en medelhavskost och en nordisk kost är främst klimatets påverkan och tillgång till att producera lokala råvaror.

I Norden äter vi mer av jordgubbar, blåbär och lingon och vegetabiliska fetter från rapsolja, medan länderna vid medelhavet intar grönsaker och frukt samt vegetabiliska fetter av olivolja. I de nordiska länderna rekommenderas ett högre intag av D-vitamin från maten då vi exponeras så lite för sol stora delar av året. Det finns många tips på hur man på ett enkelt sätt kan förhålla sig till en hälsosam kosthållning och ett hjälpmedel skulle kunna illustreras genom Matpyramiden.

Matpyramiden

Matpyramiden har en bas av rörelse och gemenskap vid måltider. Det är viktigt att fysisk aktivitet, mat och rörelse hänger ihop. Vi behöver få i oss olika livsnödvändiga näringsämnen för att hålla oss friska, vilket betyder att vi behöver äta varierad och näringsrik mat.

Basen:

Består av livsmedel som bör utgöra den största delen av kosten, såsom, frukt, grönsaker, baljväxter, rotfrukter, fullkornsprodukter, nötter, frön och olja som basfett.

Mellansektionerna:

Innehåller fisk- och skaldjur och rekommenderas att intas flera gånger i veckan och tillägg av lite kyckling, ägg och mejeriprodukter.

Toppen:

Längst upp i pyramiden finns livsmedel som bör ätas i mindre mängd och inte lika ofta, såsom rött kött och sötsaker.



FINGER-studien

FINGER-studien står för The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability. Det är den första och enda studien i världen som visar att livsstilsfaktorer har en viktig roll i sjukdomshantering.

Finger-modellen

FINGER-modellen bygger på vetenskapliga bevis från FINGER-studien och visar att livsstilsåtgärder inom **fem** områden kan stödja kognitiv förmåga:

- **Hälsosam mat**
- Fysiska aktiviteter
- Hjärtgymnastik
- Sociala aktiviteter
- Koll på hjärt- och kärlrelaterade värden

Det är viktigt att aktivera alla fem fingrar varje dag för att stödja minnet, det vill säga äta en hälsosam kost, få i sin rörelse i sin vardag, träna och stimulera hjärnan, vara delaktig i sociala sammanhang och ha koll på riskfaktorer relaterade till hjärt- och kärlsjukdomar.

Individanpassad kostbehandling

Näringsdrycker tillhör kategorin medicinsk nutrition och är till för att tillgodose och komplettera individens olika behov. Om ens förmåga att äta och dricka blir nedsatt kan man behöva anpassa kosten för att få i sig tillräckligt med energi- och protein för att försöka hjälpa till att förebygga, behandla och lindra symtom.

För personer med risk för undernäring är det viktigt att välja en kostbehandling och näringsdryck som är speciellt utformad för att uppnå en bra balans mellan kolhydrater, fett och protein och innehåller även vitaminer och mineraler samt spårämnen. Nutritionsåtgärder ska hjälpa till att bryta ofrivillig viktnedgång, stabilisera vikt och till exempel minska risk för infektioner. För personer med kognitiv svikt/sjukdom är det viktigt att välja en kostbehandling och näringsdryck som är speciellt utformad för att stödja hjärnans funktioner. Forskningsstudier har kunnat påvisa att individer med en tidig Alzheimers sjukdom har ett högre behov av vissa näringsämnen jämfört med friska individer i liknande ålder.

Detta är på grund av att sjukdomsprocesserna i hjärnan är så pass krävande att personer med en tidig Alzheimers sjukdom har ett ökat behov av fetter, vitaminer och mineraler. För mer information om effekterna och om produkten skulle vara lämplig för dig, rådfråga gärna läkare eller apotekspersonal.

Sammanfattningsvis, vid sjukdom behövs en individanpassad kostbehandling för att hjälpa till att förebygga, behandla och lindra symtom. Det finns olika typer av näringsdrycker som är speciellt framtagna för olika sjukdomar och diagnoser. Vi har alla olika behov och det är av största vikt att hitta rätt kostbehandling för personen i fråga.

Skillnaden mellan läkemedel, medicinsk nutrition och kosttillskott

Medicinsk nutrition klassas som Food for Special Medical Purposes (FSMP), det vill säga livsmedel för speciella medicinska ändamål. Medicinsk nutrition är livsmedel för personer med olika sjukdomar eller åkomor som kräver en specifik kost på grund av att man inte kan tillgodose individens näringsbehov genom intag av 'vanliga' livsmedel.

Läkemedel är ett ämne som kan användas för att förebygga, lindra eller bota sjukdomar. För att ett läkemedel ska få säljas och förskrivas i Sverige måste det vara godkänt av svenska eller europeiska läkemedelsverket.

Kosttillskott är koncentrerade källor av näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk/kroppslig verkan. Kosttillskott riktar sig mot friska personer och är tänkt att komplettera en normal kost och säljs färdigförpackade i form av tabletter, kapslar och pulverform med mera.

Kostbehandling vid tidig Alzheimers sjukdom

Livsmedel för speciella medicinska ändamål (FSMP) betyder näring som är särskilt framställd eller sammansatt och avsedd för kostbehandling.

Souvenaid näringsdryck är specifikt utvecklad för kostbehandling vid tidig Alzheimers sjukdom. Näringsdrycken innehåller en kombination av näringsämnen som är noggrant utvalda för att möta specifikt behov som föreligger hos personer med tidig Alzheimers sjukdom. Näringsämnena är naturligt förekommande i kosten och har visat sig vara lägre i kroppen hos personer med Alzheimers sjukdom än hos friska personer i samma ålder. När dessa näringsämnen intas tillsammans bidrar de till upptaget av varandra och den kombinerade effekten blir större än summan av delarna om de intas enskilt.

Souvenaid näringsdryck innehåller fettsyror, vitaminer och mineraler för att stödja befintliga funktioner som krävs för en god hjärnhälsa. För mer information och råd om kostbehandling, kontakta din närmsta vårdgivare eller apotekspersonal. Nutricia's produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under medicinsk övervakning.

