

EN INFORMATIONSTIDNING OM JÄRN

NUMMER 13, 2010



INNEHÅLL

- ◆ EROL INFORMERAR ...
sidan 2
- ◆ VAD TYCKER LIVSMEDELSVERKET OM MAT?
sidan 2, 3 & 4
- ◆ Så här kontaktar du oss...
sidan 4



G
E
J
Ä
R
N
E
T

Erol AB informerar

Texten i patientinformationen är omarbetad och uppdaterad. Det är inga stora förändringar men bl a har texten om graviditet anpassats efter de nya riktlinjer som finns från och med 2009. Du vet väl att du enkelt kan beställa patientinformationer på följande språk:

Svenska • Arabiska • Somaliska • Engelska

på vår hemsida www.erol.se när som helst. Om du föredrar att ringa istället så finns telefonnummer längst ner på sidan. När du gjort din beställning skickar vi patientinformationen kostnadsfritt.

Det kan hända,
sa Snusmumriken.

Vi får gå på känn.

Jag har ändå aldrig
trott på kompasser.

De bara förstör ens
naturliga känsla för
vädersträcken.

Jag har en naturlig
känsla för mat just nu,
upplyste Sniff. Varför
har vi inte ätit på så
länge?

Ur Kometen kommer

Tove Jansson

Jag älskar att lata mig.
Jag älskar att syssla
med struntsaker,
påbörja hundratals
projekt och aldrig av-
sluta ett enda, komma
och gå precis som jag
vill, ändra mig när som
helst... och bara följa
ögonblickets ingivelse.

*Källa:
Jean Jacques Rousseau*

VAD TYCKER LIVSMEDELSVERKET OM MAT?



Lena Björck - Nutritionist

En onsdageftermiddag i slutet av februari träffar jag nutritionist Lena Björck på Livsmedelsverket för att få veta lite om vad Livsmedelsverket anser att vi ska äta för att få i oss de näringsämnen som vi behöver. Då och då kommer larmrapporter om mat som är farlig eller olämplig på annat sätt, för miljön t ex. Vad ska vi äta för mat för att få i oss de näringsämnen vi behöver undrar jag? Och hur kan man på bästa sätt tillgodose sitt järnbehov genom kosten?

Att man nu måste tänka efter lite mer på vad vi faktiskt äter beror på att vi har förändrat vårt levnadssätt. Förr, för inte så där väldigt länge sedan hade vi oftare mer fysiskt ansträngande arbeten. Energiförlusten genom kroppsarbete ersattes med mat. Vi åt mer mat helt enkelt och fick totalt sett i oss mer näringsämnen. När vi rör oss mindre och äter mindre blir det viktigare att det vi äter har högre koncentration av näringsämnen. Mycket har skrivits och debatterats på senare år om vad mat innehåller och vad mat inte ska innehålla.

Lena Björck menar att man egentligen kan man äta alla typer av livsmedel, att man inte helt behöver utesluta något, men att det är bra med varierad, balanserad kost och att äta lagom mycket. Fisk är bra mat! Skaldjur är också bra! Ät gärna mer fisk och skaldjur flera gånger i veckan. Lax, sill och makrill innehåller ju dessutom nyttiga fettsyror. All odlad fisk är bra och så gott som all fisk som finns att köpa i fiskdisken i vanliga matbutiker är bra att äta. Men fet fisk från Östersjön, Vänern och Vättern kan ha höga halter av PCB och vissa

EROL AB

rovfiskar kan ha höga halter av kvicksilver. Dem bör inte barn och kvinnor i barnafödande ålder äta mer än några gånger per år. Rökt kött som kassler och charkuterier som korv, tillhör istället de livsmedel som vi borde äta lite mindre av eller lite mer sällan. Charkuterier innehåller nitrit som i större mängd inte är så hälsosamt och de innehåller mättat fett som de allra flesta av oss borde äta mindre av.

Hur mycket järn ska maten innehålla på ett ungefär?

Av det järn som finns i maten har kroppen möjlighet att ta upp ca 10 %. Järnet i maten ska ersätta de dagliga förluster av järn vi har. Kvinnor i fertil ålder förlorar nästan dubbelt så mycket järn, dvs ca 1,5 mg, som män på grund av menstruationer och graviditeter. Kvinnor efter menopaus och män förlorar ca 0,8 mg järn varje dag. För att ersätta järnförlusten bör kvinnor i fertil ålder äta mat som innehåller ca 15 mg järn/dag och kvinnor efter menopaus samt män behöver ca 8 mg järn/dag.

Hur kan man tillgodose sitt järnbehov genom kosten?

Hemjärnet i kött är den viktigaste järnkällan i maten därför att kroppen tar upp hemjärn 5 gånger lättare än icke-hemjärn som finns i frukt, grönsaker och spannmål. I kött, fisk och fågel finns en odefinierad faktor som kallas köttfaktorn. Köttfaktorn stimulerar upptaget av järn. Icke-hemjärnet i frukt, grönsaker och spannmål tas också upp bättre tillsammans med köttfaktorn. Äter man kött och grönsaker tillsammans har man alltså nytta av köttfaktorn för både köttet och grönsakerna. Ett annat skäl till att det är bra att äta grönsaker

och kött eller fisk tillsammans är att C-vitamin som finns i de flesta grönsaker också bidrar till ett bättre järnupptag. En gammal lärdom som faktiskt står sig. Istället för att äta en jättebiff till middag kan man dela upp mängden kött över dagen och t ex äta en skinkmacka till frukost, tonfisksallad till lunch och spaghetti med köttfärssås till middag. Grönsaker, rotfrukter och frukt är också livsmedel vi bör äta mer eller mycket av, helst ett halvt kilo/dag från det att man är 10 år. Det finns studier som visar att stort intag av "frukt och grönt" minskar risken för sjukdom. Det finns också studier på kosttillskott av multivitaminer men här finns inget samband att multivitaminer minskar risken för sjukdom. Grönsaker som är särskilt järnrika är ärt och baljväxter. Dessa grönsaker mättar bra och som man dessutom odlar i den svenska myllan. Välj bra grönsaker och ät gärna vegetariskt en dag i veckan.

Fullkorn eller inte

Nej så kan man ju inte säga. Inte antingen eller utan både och. Äter man inte alls eller alldeles för lite grönsaker då bör man alltid välja fullkorn i bröd, pasta och ris. Äter man däremot bra med grönsaker så kan man äta fullkorn ibland och ibland inte. Återigen –bra balans och lagom mycket. Fullkornprodukter innehåller mer järn men innehåller också en syra, fytinsyra, som binder järnet så att det inte tas upp så bra. Bakar man bröd på surdeg förbränns fytinsyran och därmed förbättras också järnupptaget.

Det här med socker måste vi nog också ta upp

Är det inte överdrivet att vara så rädd för lite socker undrar jag nu? Och hur

Så snart en kvinna tänker någorlunda snabbt så kallas det intuition.

Källa: Barbro Alving

Kom alltid ihåg att du är helt unik.

Precis som alla andra.

Källa: Margaret Mead

Den kloka kvinnan blir glad när hon anses vara vacker. Den vackra kvinnan blir glad när hon anses vara klok.

Källa: Selma Lagerlöf

En person som inte får information kan inte ta ansvar. En person som får information kan inte låta bli att ta ansvar.

Källa: Jan Carlzon

Ta vara på ditt liv för nu är det din stund på jorden.

Källa: Vilhelm Moberg



Många som yttrar sig har ingen egen mening, bara motsatsen till andras.

Källa: Olle Holmberg

Till tonfisk bör man helst ha ett musicerande vin.

Källa: Okänd

är det med sötade livsmedel som bröd och ketchup? Många vi träffar på våra möten minns hur de fick dela en 33 cl hallonsoda med sina syskon några få gånger per år. Köpte man smågodis valdes noga bit för bit i en pytteliten påse. Nu är läskflaskorna och godispåsarna betydligt större. Vi äter dessutom sötsaker mycket oftare. Godis är gott inte tu tal om det. Men så här är det, att 85 % av allt socker vi får i oss finns i sötsaker som just godis och läsk men också kakor, glass och bullar. Bara 15 % av sockret finns i maten som t ex bröd, ketchup och frukostflingor. Ska man ha en bra balans och äta lagom mycket är det kanske 85 % - posten man ska försöka minska ner på eller i alla fall fundera över.

Färdigmaten

Tur att den finns tycker nog de flesta av oss. Ibland när vi har ont om tid kan maträtten från frysdiskerna vara räddnin-

gen. Läs gärna på innehållsförteckningen vilket näringsvärde och kalori innehåll som maträtten har. Ibland är det riktigt bra och ibland kan man förvånas över hur fördelningen ser ut, många kalorier och lågt näringsvärde.

Livsmedelsverkets rapport nr 1, 2003

I den här rapporten kan du hitta exempel på hur en veckomatsedel kan se ut. Av utrymmesskäl kan vi bara ha med en av 8 matsedlar. Här kan du se hur t ex mängden kött kan fördelas över dagen och den vegetariska måltiden samt fiskmåltiderna. På Livsmedelsverkets websida kan du hitta den här rapporten och mycket annat "matnyttigt".

www.slv.se

Christina Sandberg
Erol AB

SÅ HÄR KONTAKTAR DU OSS:

David Erlich

0411-391 85

0708-54 08 35

david.erlich@erol.se

Christina Sandberg

0709-50 44 30

christina.sandberg@erol.se

Camilla Löf

0703-66 44 11

camilla.loef@erol.se

Greta vecka 4

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
F R U K O S T	Lättnmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättnmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättnmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättnmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättnmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättnmjölk 1 rågbröd med lättmargarin och köttplätt 2 vita bröd med lättmargarin och marmelad grapefrukt	Caffe latte 1 rågbröd med lättmargarin, köttplätt 2 vita bröd med lättmargarin, marmelad Juice
	Te 1 rågsiktsbröd med margarin Äpple	Te Äpple	Te Kiwi	Te Banan	Te Äpple	Te 1 rågbröd med lättmargarin	Te Kanelbulle
L U N C H	Stuvad makaroner, stekt korv, senap, ketchup Morot, vitkål med vinägrett 1 vitt bröd med lättmargarin	Biff stroganoff, ris och broccoli Blandad sallad med vinägrett 2 vita bröd med lättmargarin	Laxpudding, dillsky Sallad, gurka, rödlök med vinägrett 2 vita bröd	Grönsaksoppa 2 rågbröd med lättmargarin, köttplätt Äppelaj med vaniljsås	Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita	Yoghurt naturell med cornflakes, banan och russin och linfrön 2 rågbröd med leverpastej 14 % och saltgurka	Pasta med pesto Friséesallat med röda bönor, vinägrett 1 vitt bröd
	Caffe latte 2 skorpor kiwi	Te 2 skorpor Banan	Te 2 skorpor Banan Chokladbit	Te 1 rågbröd lättmargarin, ost 17 %	Caffe latte Tärbit		Äpple
M I D D A G	Köttfärslimpa med tomat och purjolök, kokt potatis, brunsås Morot, vitkål med vinägrett 1 vitt bröd med lättmargarin	Blodpudding med lingonsylt Vitkåls- och morotssallad, pressad citron 1 knäckebröd med lättmargarin	2 st Kåldolmar, kokt potatis, brunsås, lingonsylt 1 vitt bröd med lättmargarin	Pasta, spenat- och ostsås, kassler Tomat, purjolök med vinägrett 1 vitt bröd	Kyckling med citronsylt, ris, kokt rödbeta Grönsallad med lök och vinägrett 1 vitt bröd med lättmargarin 1 lättöl	Avokado med gräddfil och kaviar Flaskkarré med lök, äpple, sky och matlagingsgrädd, kokt potatis Friséesallat, paprika, vinägrett 1 vitt bröd	Stekt torskfilé, broccoli, pressad potatis Citronlyfta Hallon, blåbär, valnötter med vaniljglass
		Cider Chokladgodis	Kaffe med lättnmjölk 1 rågbröd med lättmargarin, tomat	Frukt sallad		Paron Digestivekex med Blå Castello Vin	

