

dietisten.

#4/2024 Pris: 89 SEK

DEBATT

Kostvanorna
under lupp

FRÅGA EXPERTEN

Från bokidé till
säljsuccé

FORSKNING

Kolhydratkvalitet
kan påverka risken
för typ 2-diabetes

2

Prisade dietister
SIDAN 11

”Vi forskare måste omvandla kunskap till en tallrik mat”

CARLA AVESANI TROR PÅ ENKLA RÅD OCH MATGLÄDJE

NUTRICIA
Fortini +MiX
Multi Fibre

NYHET

MER FRUKT OCH GRÖNT I FORTINI-FAMILJEN



MED MANGO,
ÄPPLE OCH
MOROT*

MILD
SMAK

TILL BARN
FRÅN 1 ÅR

► Läs mer om vår senaste nyhet på [Nutricia.se/Fortini+Mix](https://www.nutricia.se/Fortini+Mix)

* Rekonstituerat: äpple från pulver 5%, morot från flingor 5%, mangopuré och passionsfruktsjuice från flingor 4%.

Fortini +MiX Multi Fibre är en energirik, näringsmässigt komplett näringsdryck med innehåll av frukt och grönt. Kan ges som tillägg till mat, samt användas som enda näringskälla för barn 1-13 år. Fortini +MiX Multi Fibre är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring. Används under medicinsk övervakning.

Ledare

”Det är aldrig för tidigt, men heller aldrig för sent att investera i sin hjärnhälsa”

IDAG LEVER CIRKA 150 000 personer i Sverige med en demenssjukdom och antalet förväntas öka kraftigt de närmaste åren. Med en åldrande befolkning står vi inför en demensepidemi.

I kommunerna är intresset för att satsa på hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt för 65-plussare stort enligt Socialstyrelsen. Det styrks av flera forskare som vi kommit i kontakt med under arbetet med detta nummers tema om Kognitiv hälsa hos seniorer.

I underlaget för en nationell demenstrategi som presenterades tidigare i år lyfts det personcentrerade och förebyggande arbetet fram. Där nämns bland annat att arbetssätt som inspirerats av den så kallade FINGER-modellen bör stödjas.

Modellen bygger på den uppmärksammade FINGER-studien som visat att hälsosamma levnadsvanor kan förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan. Modellens kärna är fem samverkande livsstilsfaktorer ”fingrar” som kan kopplas till hälsosam, fysisk och social aktivitet, kognitiv träning och att ha kontroll på sina hjärt- och kärlvärden.

”Det är aldrig för tidigt, men heller aldrig för sent att investera i sin hjärnhälsa” Det var professor Miia Kivipelto's hoppfulla budskap när Dietisten fick en pratstund med forskaren som är världsledande när det gäller demens kopplat till livsstil. Tillsammans med sitt forskarteam står hon bakom den banbrytande FINGER-studien som visar att demenssjukdom inte är den ödesbestämda sjukdom som man tidigare har trott.

Hur kan FINGER-modellen utvecklas och implementeras i stor skala? Den frågan har kognitionsforskaren Krister Håkansson gripit sig an. Hans resurssmarta modell med individuella livsstilsprogram har introducerats med positiva resultat på flera ställen i Stockholmsområdet.

I temat kan du också läsa om Lidingös

livsstilsprogram ”Träna Hjärna” för seniorer, det första i sitt slag i Sverige. Även där har FINGER-modellen varit utgångspunkten. För många deltagare har det varit en vändpunkt i deras liv.

Som en del i temat har också Dietistens skribent Kajsa Asp Jonson intervjuat Nicholas Levak, dietist och doktorand i Miia Kivipelto's forskningsgrupp. Han intresserar sig för kostens roll i livsstilsinterventioner, bland annat att han studerat om ”medicinsk näringsdryck” kan ha positiva effekter vid tidig Alzheimers.

Carla Avesani, docent i näringslära, hittar du på omslaget av detta nummer. Hon har ”fätt njurar på hjärnan” som vår reporter Agneta Renmark skriver i det inspirerande reportaget om en forskare vars passion är att förvandla komplicerad forskning till konkreta kostråd.

Till sist, vill jag önska er alla läsare en fridfull jul och ett riktigt gott nytt år. Vårt nyårslofte är att bjuda på fyra fullmatade nummer nästa år! ✕

Nina Granberg
Chefredaktör
nina@creationinn.com



Dietistens redaktionella råd

Maria Andersson

Legitimerad dietist. Jobbar som tf enhetschef för Äldremomsorg, enheten för förebyggande arbete vid Södermalms stadsdelsförvaltning.

✉ maria.b.andersson@stockholm.se



Kajsa Jonson Asp

Legitimerad dietist, journalist, författare, föreläsare och moderator med fokus på frågor inom hälsa, mat och medicin. Driver Kajsa Asp kommunikation AB.

✉ www.kajsaasp.se



Gerd Faxén Irving

Dietist och docent i Klinisk Geriatrik, NVS (Neurobiologi, Värdvetenskap och Samhälle), Karolinska Institutet. Specialområden: njurmedicin, geriatrik.

✉ gerd.faxen.irving@ki.se



Anna Mellberg

Legitimerad dietist. Arbetar som matinspiratör och receptkreatör på Di Luca & Di Luca med fokus på medelhavsköket och dess hälsofördelar.

✉ anna.mellberg@diluca.se



Kjell Olsson

Leg dietist och folkhälsovetare. Hälso- och sjukvårdsstrateg, Region Skåne. Doktor i nutritionsepidemiologi, Lunds universitet. Ordförande, Dietisternas riksförbund.

✉ kjell.olsson@drf.nu



Anna Ottosson

Legitimerad dietist, expert på mat och cancer, tidigare vice ordförande i DRF och delegat i EFAD. Grundare av Foodpower Cancerrehab. Väldigt kostexpert och har skrivit en bok som legat på topp-listor och lanserats i flera länder.

✉ anna@foodpower.se



Maria Sitell

Legitimerad dietist. Verksam inom kommunikation och opinionsbildning för bättre hälsa och ökad hållbarhet, i dag kommunikationschef på Brödinstitutet. Tidigare kommunikationskonsult.

✉ maria@brodinstitutet.se



modifast®



Fotograf: Eira Malm - Oed by Ann Birte Photography

Fyra portioner täcker det dagliga näringsbehovet. LCD kan användas upp till 8 veckor utan vårdkontakt.

Obesitas är en komplex sjukdom som behöver behandlas långsiktigt – utifrån patientens individuella förutsättningar

En **behandlingsmetod** passar inte alla och det kan finnas behov av flera eller olika typer av behandling i sjukdomens olika faser.

Low Calorie Diets (LCD) har i studier visat sig ge en bättre viktne gång jämfört med lågenergikost på kort och lång sikt. Behandlingen är effektiv och har god följsamhet.

Använd Modifasts breda och goda sortiment med LCD kost- och måltidsersättningar vid obesitasbehandling. Modifast kan användas för att uppnå viktne gång, vikt kontroll samt förbättrad blodsocker kontroll.



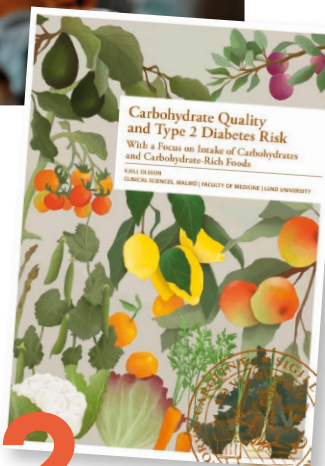
Säljs på apotek och på www.modifast.se

Lean, Michael EJ et al. "Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DIRECT): an open-label, cluster-randomised trial." *Lancet*. 2018;391(10120):541-51. Astbury Nerys M et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev*. 2019 Apr;20(4):569-587. Look AHEAD Research Group. Eight-year weight losses with an intensive lifestyle intervention: the look AHEAD study. *Obesity* (Silver Spring). 2014;Jan;22(1):5-13. Rossner S. Treatment: Diet. in Bjorntorp P (ed). *International Textbook of Obesity*. Sussex, Wiley & Sons, 2001, pp 441-449.



Nummer 4, 2024

- Ledaren.** Nina Granberg.
 - Nytt & Noterat.**
 - Nya kostråd.** Nya kostråd sätter baljväxterna på bordet.
 - Aktuellt.** Hon ska få folk att frossa i fullkorn.
 - Koll på kollegor.** "Man får ett helhetsperspektiv som man inte annars skulle få."
- TEMA: KOGNITIV HÄLSA.**
- FINGER-modellen minskar risken för demenssjukdom och stärker hjärnhälsan.
 - Ett skraddarsytt program för långsiktig förändring.
 - Lidingös livsstilsprogram främjar seniorers hälsa.
 - Uppdaterade riktlinjer för nutrition vid demenssjukdom.



42.

- Näringsdryck kan minska risken för kognitiv försämring vid tidig Alzheimers.
- Profilen.** Carla Avesani.
- Reportage.** Dietisten som är en maktfaktor i Matsverige.
- Debatt.** Kostvanorna måste sättas under lupp.
- Dietist Javisst!** "Jag vill använda min kompetens som dietist på nya sätt."
- Fråga Experten.** Från bokidé till säljsuccé.

FORSKNING I FOKUS.

- Kolhydratkvalitet kan påverka risken för typ-2 diabetes.
- Följsamhet till nutritionsbehandling med kosttillskott.

18.



dietisten.

Utges av Branschmedia
i Sverige AB

dietisten.net

Utkommer med 4 utgåvor
2024. Upplaga 5 000 ex.
ISSN 2003-3958

Ansvarig utgivare

Rasmus Thomsen
rasmus@anothermedia.se
Tel: 070 855 15 13

Chefredaktör

Nina Granberg
nina@creationinn.com

Redaktion

Agneta Renmark
agneta@renmark.nu

Roy

Karin Wandrell
karin@roy.agency

Layout

Roy
Linn Posse
linn@roy.agency

Omslagsfoto

Johan Marklund

Tryckeri

Stibo

Annonsbokningar

Adviser Sales Nordic AB
Anna-Mari Klaavuniemi
anna-mari@adviser.se
Tel: 070 169 30 79

Prenumerationer

Teckna prenumeration
konstnadsfritt på
dietisten.net/prenumerera

© 2024 Branschmedia i
Sverige AB.

Allt material som publiceras
i Dietisten är skyddat enligt
svensk och internationell
upphovsrätt. Det är förbjudet
att utan ansvarig utgivares
tillåtelse vidarebefordra texter
och bilder i såväl tryckt som
digital media.





Foto: Adobestock

Hälften av alla fall av graviditetsdiabetes skulle kunna undvikas

Kroppsvikten påverkar hälsan vid graviditet

Övervikt bidrar väsentligt till komplikationer under graviditet och förlossning. Det gäller både för kvinnor som fötts i Sverige och utlandsfödda, något som det hittills inte forskats mycket på. Insatser som främjar en hälsosam vikt har potential att förebygga komplikationer för alla kvinnor, är forskarnas slutsats.

– Vi vet att övervikt och obesitas är kopplat till många komplikationer vid graviditet och förlossning för kvinnor som är födda i Sverige. Därför ville vi undersöka om ojämligheterna när det gäller graviditetskomplikationer mellan kvinnor födda i olika länder till viss del kan förklaras av skillnader i kroppsvikt. Om man vet att det finns hälsoskillnader vill man ju ta reda på vad de beror på, för att i nästa steg kunna göra något åt ojämligheterna, säger Pontus Henriksson,

biträdande professor vid Institutionen för hälsa, medicin och vård vid Linköpings universitet, som har lett studien som publicerats i tidskriften *The Lancet Public Health*.

Det nya i studien, som har gjorts av forskare vid LiU och Karolinska Institutet, är att forskarna kunnat beräkna hur stor andel av komplikationer, exempelvis graviditetsdiabetes, som skulle kunna undvikas om alla kvinnor hade normalvikt när de blev gravida.

– Vi kom till exempel fram till att ungefär hälften av alla fall av graviditetsdiabetes potentiellt skulle kunna förebyggas. Detta gäller både för kvinnor som är födda i Sverige och utlandsfödda kvinnor, säger Maryam Shirvanifar, doktorand vid Linköpings universitet och studiens huvudförfattare. ✕

40 miljoner till forskning om växtbaserade protein

Det nationella forskningscentret Plant-based proteins for health and wellbeing, PAN Sweden, som Örebro universitet koordinerar, får ytterligare 40 miljoner kronor från Formas. Anslaget ska användas för att öka kunskapen om växtbaserade protein, inte minst ur ett hälsoperspektiv.

– Vi följer proteinet hela vägen. Från råvara till människors tarmar och hur det påverkar vår hälsa, säger Robert Brummer, professor i gastroenterologi och klinisk nutrition vid

Örebro universitet, som leder centret.

Forskarna ska undersöka hur människor bryter ner växtbaserat protein i tarmen, hur detta påverkas av kostfiber och vilka hälsoeffekter det ger. ✕



Illustration: Adobestock

13.5%

Så mycket ökade försäljningen av frukt i Sverige 2023, jämfört med föregående år.

Källa: SCB

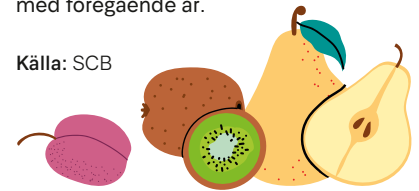


Illustration: Adobestock

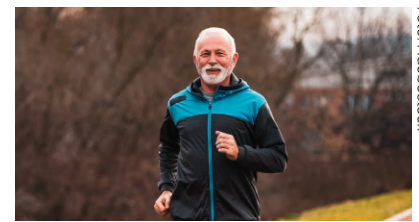


Foto: Adobestock

↑ Helgjogg gör gott för hjärnhälsan.

Forskare: Mindre träning hjälper lika bra mot demens

Fysisk träning en till två gånger i veckan har liknande positiva effekter på den kognitiva hälsan som mer frekvent träning, enligt en studie publicerad i *The British Journal of Sports Medicine*. Studien, som omfattar drygt 10 000 personer, visar att risken för att utveckla mild demens sjönk ungefär lika mycket för gruppen som främst tränar på helger som för personer som tränar oftare än så. Ett gott besked för gruppen som i studien kallas för "helgkrigare".

– Det är goda nyheter för upptagna människor världen över. Tidsbrist är ett stort hinder för fysisk aktivitet, säger Gary O'Donovan, en av forskarna bakom studien.

Läs mer: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2024/09/26/bjsports-2024-108460>

Energidrycker alltmer poppis hos äldre

Försäljningen av energidrycker har på fyra år dubblats i dagligvaruhandeln. Ökningen är störst bland 60-69-åringar, där andelen som handlar energidryck nära fördubblats från 12 till 23 procent. Även i kundgruppen 40-49 år är tillväxten stark. Totalt sett har andelen som köper energidryck ökat från 23 till 35 procent enligt undersökningsföretaget GFK.

Källa: Dagligvarunytt



↑ Christina Berg, dietist och professor i kostvetenskap.

Ny bok om människors möten med mat

”Människors möte med mat och måltider” är namnet på en ny lärobok utgiven på Liber förlag. Här delar en lång rad forskare inom framför allt kostvetenskap med sig av sina kunskaper på ett sätt som är enkelt att ta till sig.

Vilken betydelse har maten och måltiden för samhället och människan, och hur har utvecklingen sett ut?

Det är en av många frågor som den nya boken försöker ge svar på genom att varva kunskap och fakta med nya insikter och reflektioner på ett spännande sätt.

– Vi har själva saknat en bok som är mer ”hands on” och gör forskningen lättare att ta till sig. Vi vill komma bort från att teoretisera och i stället förklara vad kunskapen kan användas till rent konkret, säger Christina Berg, dietist och professor i kostvetenskap vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap i Göteborg och en av bokens tre redaktörer.

Målgruppen är i första hand koststudenter vid högskola och universitet, som i sin profession kommer att ge råd till, undervisa eller ansvara för måltider till andra. Men alla som vill lära sig mer om mat, hälsa och hållbarhet liksom om hur matmiljö, traditioner, migration och politiska störsystem påverkar människors matvanor och preferenser kan ha glädje av boken.

Vilken nytta kan man ha av den som yrkesverksam dietist?

– När man ska ge kostråd är det jätte-



bra att ha all relevant forskning om mat och måltider samlat på ett ställe. Även om delar av det är färskvara tar vi upp alla begrepp som behövs för att söka sig vidare inom vetenskaplig litteratur.

– Jag tror även att boken kan ge kunskaper och insikter för att bättre förstå och bemöta människor med olika behov och erfarenheter. Ytterst handlar det om ett förhållningssätt för att främja positiva möten kring mat och måltider. ✕



→ Allt mer frukt och grönt på barns tallrikar i dag.

Yngre barn äter bättre i dag

Små barn äter mer grönsaker och frukt och mindre rött kött och socker jämfört med för 20 år sedan. Det visar en ny undersökning.

Livsmedelsverket har undersökt hur 1,5-åringar och 4-åringar äter. Resultatet visar att de flesta barn äter frukt och grönt varje dag, i snitt cirka 275 gram. Och även om hälften av 4-åringarna äter för mycket socker så äter de betydligt mindre godis, saft och snacks jämfört med hur det såg ut i den ålderskategorin för 20 år sedan.

– Det är väldigt positivt att utvecklingen går åt rätt håll, säger Lotta Moraeus, dietist på Livsmedelsverket.

Hälften av 1,5-åringarna och 65 procent av 4-åringarna äter mer än 350 gram rött kött och chark per vecka.

Det finns även socioekonomiska skillnader i matvanorna; barn till föräldrar med kortare utbildning äter mer kött och chark och oftare godis än barn till föräldrar med längre utbildning.

Undersökningen visar att barn generellt får i sig tillräckligt av de näringsämnen de behöver. Risken för brist på vitaminer eller mineraler bedöms vara liten.

Under våren kommer fördjupade analyser att göras, bland annat om hur fysiskt aktiva barnen är, matens miljöpåverkan och analyser av oönskade ämnen i blodet.



Så mycket minskade försäljningen av socker i Sverige 2023, jämfört med föregående år.

Källa: SCB

Nya kostråd sätter baljväxterna på bordet

När Livsmedelsverket presenterar ett förslag till nya kostråd handlar det inte bara om vad som är bra för hälsan och miljön. För första gången finns även en koppling till beredskap och Sveriges förmåga att försörja befolkningen med mat i kris eller krig.

Text: Agneta Renmark

DE SVENSKA KOSTRÅDEN har sett likadana ut i nästan tio år, men i september presenterade Livsmedelsverket ett förslag på hur de nya, uppdaterade kostråden ska se ut.

Grunden är de nordiska näringsrekommendationerna, som tas fram på uppdrag av Nordiska ministerrådet.

– Vi utgår från hälsa, men väger sedan in även andra faktorer, säger Åsa Brugård Konde, nutritionist på Livsmedelsverket.

Råden föreslås därför kompletteras med information om hur man kan göra miljösmarta val som bidrar till ett öppet landskap och gynnar biologisk mångfald, liksom hur man med sina matvanor kan bidra till Sveriges matproduktion – ett viktigt ben i den svenska beredskapen.

Ett av de på förhand mest omdebatterade budskapen i de nya kostråden är att vi bör äta mindre rött kött från nöt, gris, får och vilt av hälsoskäl. Rekommendationen sänks från tidigare 500 gram till 350 gram i veckan. Enligt Livsmedelsverkets förslag bör vi i stället lägga mer växtbaserat på tallriken. Mängden grönsaker, frukt och bär bör vara minst 500 gram om dagen med tillägget att vi helst bör äta baljväxter som bönor, ärtor och linser varje dag.

Dietisten Anna Jörnvi, som varit DRF:s representant i Livsmedelsverkets referensgrupp för uppdatering av kostråden, tycker att förslaget känns hoppfullt:

– Det var en positiv stämning under hearingen och en efterföljande diskussion som präglades av samstämmighet. Vi är många som vill göra det enklare att äta hälsosamt och hållbart i Sverige.

Hon tycker att det är särskilt bra att man lyfter in baljväxterna så tydligt i de nya kostråden.

– Baljväxter är ju bra för både hälsa och planet, och är dessutom billigt. Jag hade önskat mig ett siffersatt

Förslag på nya råd

- Ät minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. Välj en stor andel grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök, variera sorterna.
- Ät baljväxter ofta – gärna varje dag.
- Ät högst 350 gram rött kött i veckan, varav endast en liten andel bör vara charkprodukter.

Samma råd som tidigare:

- Ät mer fullkorn. Välj andra spannmålsprodukter framför ris.
- Ät 20-30 gram nötter om dagen. Fröer kan också ingå i kosten.
- Välj rapsolja eller andra nyckelhålmärkta matfetter i matlagning och på smörgås.
- Magra, osötade mejeriprodukter, gärna fermenterade som fil och yoghurt, varje dag, eller berikade vegetabiliska alternativ.
- Ät fisk 2-3 gånger i veckan.
- Begränsa konsumtionen av godis, choklad, glass, bakverk och sockersötade drycker.
- Ät högst 6 gram salt om dagen. Välj salt med jod.



Foto: Livsmedelsverket

↑ Åsa Brugård Konde.



Foto: Privat

↑ Anna Jörnvi.

mål eftersom det annars riskerar att bli svårkommunicerat, säger Anna Jörnvi.

Maria Sitell, kommunikationschef och dietist på Brödinstutet, tycker att råden känns verklighetsbaserade och väl grundade i vetenskapen.

– Man har verkligen vägt in alla relevanta faktorer; hälsa, miljö, beredskap och handelspolitik. Man betonar också att det inte finns

något motsatsförhållande mellan bättre hälsa och ökad svensk livsmedelsproduktion.

Hon fastnade särskilt för en skrivning – om vår livsmedelskonsumtion i snitt blir 20 procent mer lik de nya kostråden skulle nästan 5 000 dödsfall i kranskärslsjukdom, stroke, cancer eller typ 2-diabetes kunna förhindras varje år.

– Det är helt fantastiska siffror som visar vilken kraft det finns i att äta hälsosamt!

De nya kostråden presenteras i början av 2025 efter den remissrunda som nyligen avslutats.

Kjell Olsson, ordförande för DRF, sammanfattar de punkter man tryckt på i sitt remissvar så här:

– Vi har poängterat att vi vill se fler mängdangivelser eller frekvensintag, det gäller bland annat fullkorn, baljväxter och mejeriprodukter. I stället för att skriva



↑ Kjell Olsson

”Ät mer fullkorn” kan man exempelvis få med just de 90 gram för både kvinnor och män som rekommenderas i NNR. Vi tycker även att man gärna kan framföra som råd att byta ut exempelvis vitt bröd och vit pasta mot fullkornsvarianter.

DRF önskar sig också ett förtydligande kring nötter, att det inte är saltade snacks det bör handla om utan naturella nötter. Och vad gäller charkprodukter borde det framgå att rekommendationen även gäller chark av vitt kött.

– Sedan tycker vi att man kan tydliggöra rådet om att ”begränsa” intaget av sötsaker, sockersötade drycker samt av alkohol till att ”begränsa eller helt avstå ifrån”, för att förtydliga att det inte finns några hälsomässiga fördelar av att konsumera dessa livsmedel, säger Kjell Olsson. ✕

Hon ska frossa i fullkorn

Maria Alexandersson är projektledare för Fullkornsfrämjandet. Uppdrag? Att få fler svenskar att få upp ögonen för vikten av att äta fullkorn.

Text: Agneta Renmark

Foto: Christina Kronér

ENLIGT LIVSMEDELSVERKET äter svenska folket på tok för lite fullkorn, samtidigt som det klassas som den enskilda kostfaktorn som förebygger ohälsa i allra högsta grad.

Det här ska Fullkornsfrämjandet ändra på, ett nystartat partnerskap där bland andra Dietisternas Riksförbund ingår.

– I dag snittar vi på 42 gram fullkorn per dag och person, men enligt de nordiska näringsrekommendationerna ska vi upp till 90 gram, säger Maria Alexandersson, projektledare för Fullkornsfrämjandet.

Inspirationen har bland annat hämtats från Danmark, där Fullkornspartnerskabet startade redan 2007 och där man lyckats dubbla konsumtionen av fullkorn.

– Framgångsfaktorerna i Danmark har varit tid, tålamod och ett starkt engagemang från både näringsliv, myndigheter och olika organisationer. Inte minst har man skapat ett attraktivt utbud genom att successivt öka antalet produkter som innehåller fullkorn.

Fullkornsfrämjandet har sin bas på GoCo Health Innovation City i Mölndal, en arena med ambitionen att skapa ett kluster för hälsa i världsklass där Fullkornsfrämjandet anslutit till den nybildade innovationshubben som leds via EU-projektet SWITCH.



↑ Maria Alexandersson, projektledare för Fullkornsfrämjandet.

De partners som ingår i Fullkornsfrämjandet är Cancerfonden, Chalmers tekniska högskola, Dietisternas Riksförbund, Fazer, Hjärt-Lungfonden, Göteborgs Stad, Lantmännen, Leksands knäckebröd, Livsmedelsföretagen, Livsmedelsverket, Nestlé, Paulig, Polarbröd, Sveriges bagare & konditorer/Brödinstitutet, Sveriges bagerileverantörers förening, Svensk Dagligvaruhandel samt Wasa Barilla. ✕

”Man får ett helhetsperspektiv som man inte fått annars”

Frida Axberg har som första dietist utbildats i demensvård via Stiftelsen Silviahemmet och Karolinska institutet. Kursen ”Från cell till samhälle” tar ett brett, holistiskt grepp om demenssjukdomar.

Text: Nina Granberg

Foto: Yanan Li



Illustration: AdobeStock

Det var jättespännande att läsa tillsammans med andra professioner, säger Frida Axberg som i september blev diplomerad av Drottning Silvia vid en ceremoni på Drottningholms Slottsteater.

Distanskursen ”Från cell till samhälle” är den första i sitt slag där olika professioner som arbetar inom området demenssjukdom läser tillsammans. Det ger ett unikt professionellt perspektiv.

Frida Axberg, som numera driver företaget Livsnäring där hon utbildar om äldres nutrition, nappade direkt när Silviahemmet och Karolinska institutet förra året öppnade upp för dietister att söka utbildningen som ger 15 högskolepoäng

– Jag läste ihop med arbets- och fysioterapeuter, en audiolog och en tandläkare. Det var väldigt mycket fokus på teamet och vad vi kan göra tillsammans. Man får ett helhetsperspektiv som man inte skulle fått annars, menar Frida Axberg.

Vad innefattar utbildningen?

– Precis som kursnamnet antyder så startar man på cellnivå med

vad som händer i hjärnan när du drabbas av olika typer av demenssjukdom som vaskulär demens eller frontallobsdemens. Sen läste vi hela vägen upp till samhällsnivå och pratade om till exempel demensvänliga samhällen. Kursen tar ett holistiskt grepp kan man säga. Det är intressant att den också tar upp förebyggande perspektiv.

Varför tycker du att dietister ska gå den här kursen?

–Väldigt många äldre drabbas för eller senare. Bland 90-åringar har ungefär hälften någon form av demens. När man får gå ner på djupet så kan man också bättre förstå kopplingen till nutrition vid olika typer av demenssjukdomar och vad det får för konkreta, praktiska konsekvenser, säger hon och exemplifierar:

– Ta det här med sväljning och framförallt transittiden i munnen. Personer med Alzheimers mår inte bra av vissa dryckesbägare för att de behöver mer tid för mat i munnen. Det är tyvärr vanligt att man drar alla demenssjukdomar över en kam. Men det är ju oerhört komplext när man går ner på detaljnivå vid olika typer av demens, därför är utbildningen så bra om man som dietist ska arbeta med äldre. ✕



På nytt jobb

Linn Abrahamsson har nytt jobb som dietist på Högsbo närsjukhus, Sahlgrenska, med inriktning anorexi och bulimi. Hon har tidigare arbetat på Eatit.

Jenny Bergvall har tillträtt en nyinrättad heltidstjänst som dietist hos Åtstörningsklinik NHV, Sundsvall.

Karola Persson är sedan augusti dietist hos region Gävleborg. Hon kommer närmast från en tjänst vid barn-och ungdomskliniken, Sundsvall.

Viktoria Turesson är sedan september dietist hos Praktikertjänst, Stockholm.

Ellinor ”Ellen” Tarkka, dietist från Orsa är en av deltagarna i TV-programmet Elitstyrkans hemligheter Sverige.

Maria Andersson, leg.dietist har tillträtt en tjänst som tf Enhetschef för Äldreomsorg, enheten för förebyggande arbete vid Södermalms stadsdelsförvaltning. Hon kommer närmast från en tjänst som kommundietist inom samma förvaltning.

Prisade dietister

De båda dietisterna Susann Ask från Region Kronoberg och Cecilia Svanberg från Växjö kommun har mottagit diplom av Smålands & Ölands Gastronomiska Akademi för sitt arbete med att lyfta de offentliga måltiderna.

Juryns motivering: ”De har spridit kunskap om hur hållbar och näringsrik mat kan förhöja människors livskvalitet, främja folkhälsan och skona miljön. Deras insatser har gjort dem till förebilder inom offentlig mat i hela Sverige”. x



↑ Susann Ask från Region Kronoberg och Cecilia Svanberg från Växjö kommun.

har du som dietist patienter med celiaki?

Nu kan du beställa kort att dela ut till nydiagnostiserade celiakipatienter så att de kan beställa **startpaketet** från oss. Vänligen kontakta Tova Almlöf för mer information samt beställning av informationsmaterial:

tova.almloef@drschaer.com

För mer information om våra produkter, besök gärna vår hemsida (schaer.com/sv-se)



Tema

Kognitiv hälsa

I detta tema fördjupar vi oss i kognitiv hälsa, med fokus på 65-plussare. Men mycket av innehållet är relevant även för yngre eftersom det aldrig är för tidigt att göra de livsstilsförändringar som främjar hjärnhälsa. Professor Miia Kivipelto berättar om livsstilsmodellen som kan motverka kognitiv svikt. Lär mer om de uppdaterade riktlinjerna för nutrition vid demenssjukdom. Och missa inte artikeln om Lidingös livsstilsprogram, det första i sitt slag, som blivit en nystart i livet för flera av deltagarna.





FINGER-modellen minskar risken för demenssjukdom och stärker hjärnhälsan

Med en åldrande befolkning och därmed fler som drabbas av demenssjukdom står samhället inför en växande hälsoutmaning. Den finsk-svenska FINGER-studien visar en ny väg framåt. Med hjälp av en livsstilsmodell baserad på hälsosam kost, fysisk och social aktivitet, mental stimulans och vaskulär hälsa visar forskningen att det kan gå att förebygga kognitiv svikt.

Text: Nina Granberg

Foto: Bruno Ehres

DET PÅGÅR ETT intensivt forskningsarbete, både i Sverige och internationellt för att förebygga och minska risken för demenssjukdomar. En av de globalt mest uppmärksammade studierna är FINGER-studien (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability). Arbetet leds av professor Miia Kivipelto och bedrivs huvudsakligen vid Karolinska Institutet och det finska institutet för hälsa och välfärd.

Med sitt ”femfingerskoncept” har studien introducerat en banbrytande metod där flera livsstilsfaktorer kombineras för att stärka hjärnhälsan och fördröja insjuknande i demenssjukdom.

Helheten är viktigast

Studiens kärna är FINGER-modellen där varje finger representerar ett område som har betydelse för hjärnans välmående: hälsosam kost, fysisk aktivitet, kognitiv stimulans, social interaktion och vaskulär hälsa. Forskningen visar att det är helheten, alltså kombinationen av dessa faktorer, som ger störst effekt.

– Det går inte att separera dessa områden helt, de hänger ihop, förklarar Miia Kivipelto.

Denna insikt skiljer FINGER-studien från många tidigare projekt som ofta fokuserat på enstaka faktorer, exempelvis enbart fysisk aktivitet eller en specifik diet, utan att uppnå lika starka resultat.

Kosten spelar en avgörande roll i FINGER-studien och är en av de delar som först introducerades i studien. Kivipelto betonar hälsofördelarna med en kost som följer NNR med rikligt av grönsaker, fullkorn, fisk och hälsosamma fetter som oliv- och rapsolja.

– Att äta bra är grundläggande för att orka vara fysiskt aktiv och hålla hjärnan i gång.

En av de viktigaste lärdomarna från FINGER-studien är att kosthållningen påverkar hjärnan både direkt och indirekt.

Fysisk aktivitet bra på flera sätt

Utöver kosten är fysisk aktivitet en central del av metoden. Regelbunden motion har visat sig vara viktig för att bibehålla hjärnans funktioner och den kognitiva förmågan hos äldre. Men fysisk aktivitet har även kopplingar till andra områden inom femfingersmodellen.

– Utan rätt näring orkar man inte vara fysiskt aktiv, och utan fysisk aktivitet minskar hjärnans motståndskraft.

Social interaktion och kognitiv stimulans spelar också en stor roll för hjärnhälsan, särskilt för äldre som kan vara mer utsatta för ensamhet. Modellens sociala komponent handlar om att främja meningsfulla sociala kontakter, vilket kan ske genom allt från gruppaktiviteter till matlagning i sällskap.

– Vi vill skapa positiva spiraler i vardagen där social interaktion blir en del av andra hälsosamma aktiviteter, säger hon.

Modellen fungerar även som en praktisk guide: individer kan reflektera över vilket ”finger” de har störst behov av och börja där. Det är en flexibel och anpassningsbar metod. Kivipelto betonar att olika faktorer kan vara viktigare i olika livsfaser:

– Det är vanligt att vi har mer stress och arbete mitt i livet, medan äldre kanske kämpar mer med ensamhet eller behovet av att röra på sig, säger hon och försätter:

– "One size fits all" fungerar inte. Vi måste anpassa modellen för olika målgrupper och livsfaser.

Individanpassad modell

Denna individanpassade approach kallas ofta FINGER 2.0 och har visat lovande resultat i nya studier där FINGER-modellens grundläggande principer kombinerats med specifika kosttillskott för att ge extra stöd till personer med tidig Alzheimers sjukdom. Man testar också FINGER-modellens livsstilsinterventioner tillsammans med det beprövade diabetesläkemedlet metformin för att se om en sådan kombination kan förstärka den demensförebyggande effekten.

För äldre personer, och särskilt de som uppvisar tecken på kognitiv svikt, kan undernäring bli ett problem. För dessa grupper rekommenderas ibland näringstillskott, som omega-3-fettsyror, för att stärka hjärnan och säkerställa att de får i sig rätt näringsämnen.



Om Miia Kivipelto

är professor i klinisk geriatrik och världsledande forskare inom området demens kopplat till livsstil. Hon leder ett team med 100-talet forskare och klinisk personal på Karolinska Institutet och Karolinska universitetssjukhuset samt i Finland och Storbritannien. Hon är också grundare till FINGERS Brain Health Institute som är ett fristående, icke vinstdrivande institut som stödjer och utvecklar FINGER-forskningen globalt. Hon har tilldelats många utmärkelser och priser, bland annat Ryman-priset.

Dietister viktiga

Dietister spelar en central roll i att implementera FINGER-studiens rekommendationer, enligt Kivipelto.

– Det behövs mer utbildning och stöd för att nå ut med korrekt information om hälsosamma kostvanor och hjärnhälsa, säger hon och lyfter fram dietisternas kompetens i att förmedla vetenskapligt baserade kostråd och att dietister har potential att bli en viktig resurs i kommunernas förebyggande arbete mot demens.

Hon påpekar att rätt stöd kan vara avgörande för att till exempel äldre ska kunna ta till sig nya matvanor. Enligt Kivipelto behövs dietisternas expertis också för att förmedla evidensbaserad information i en tid då många hälsotrender, ofta helt ogrundade i vetenskap, florerar på internet.

Stora samhällsvinster

FINGER-forskningen lyfter inte bara fram fördelarna för individen utan också de stora samhällsvinster som förebyggande insatser kan ge. Forskning visar att om insjuknandet i demens kan skjutas upp med fem år, skulle antalet drabbade minska med 50 procent.

– Vi kan inte hantera framtidens demensepidemi om vi inte agerar nu, menar Kivipelto.

Många kommuner i Sverige har redan påbörjat →





arbetet med att införa FINGER-studiens rekommendationer på olika sätt.

– Det finns ett växande intresse för modellen som en lösning på lång sikt. I Sverige har vi sett hur kommuner som Lidingö leder vägen, och många andra följer efter.

Globalt nätverk

FINGER-studiens framgång har lett till att modellen fått stor spridning internationellt. Det svenska institutet FINGERS Brain Health Institute har blivit ett nav för ny FINGER-baserad forskning och samarbeten kring hjärnhälsa med nya studier och initiativ som utvecklar modellen vidare. Ett globalt nätverk, World-Wide FINGERS, har skapats för att främja forskning, samordna forskargrupper och stödja implementering av modellen. Nätverket omfattar nu forskargrupper i 68 länder.

– Vi anpassar och testar FINGER-modellen baserat på kostmönster och livsstilar från olika delar av världen för att bygga upp en bred kunskapsbas som hjälper oss att förstå vad som är optimalt för hjärnan

Ett särskilt initiativ, FINGER+ för kvinnor, undersöker även könsskillnader i riskfaktorer och interventioner, eftersom kvinnor är överrepresenterade bland demensdrabbade. Till exempel är cirka 70 procent av alla som får Alzheimers kvinnor.

Kivipelto betonar att det aldrig är för tidigt eller för sent att investera i sin hjärnhälsa.

– Vi kan alla få en friskare framtid genom att göra små förändringar i vår vardag, säger hon och uppmanar alla att se över sina livsstilsval och tänka långsiktigt.

Till sist, lever du som du lär i din bok?

– Bra fråga! Vissa fingrar täcker jag nog ganska bra. Jag har alltid älskat medelhavsinspirerad mat och jag gillar olivolja, nötter och grönt med mycket färg. Blåbär vill jag gärna ha varje morgon. När det gäller fysisk aktivitet är jag ganska rörlig. Jag går gärna och säger till mina kollegor: om ni vill prata så gå med mig. Kognitiv stimulans och sociala kontakter tror jag att jag får tillräckligt av! ✕

VINN BOKEN HJÄRNHÄLSA

En läsare har nu chansen att vinna ett exemplar av "Hjärnhälsa - på dina fem fingrar". Boken har Miia Kivipelto skrivit tillsammans med Mai-Lis Hellénus, professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska institutet.

För att delta behöver du bara svara på följande fråga: *Vad vill du läsa om i Dietisten framöver?* Ge oss ett förslag på ett intressant ämne, en person eller något helt annat!

Maila ditt svar till nina@creationinn.com senast 12 januari 2025. Vinnaren meddelas via e-mail.



Webbaserad utbildning

Tillsammans med Svenskt Demenscentrum har FINGERS Brain Health Institute tagit fram en webbaserad utbildning, FINGER abc, som lanserades i somras. Den är avgiftsfri och vänder sig i första hand till allmänheten. Utbildningen innehåller animeringar, filmer med experter och fördjupande texter. Totalt tar det cirka 1,5 timme att gå igenom utbildningen.

Här kan du nå utbildningen och läsa mer: demenscentrum.se/utbildning/finger-abc-battre-hjarnhalsa

Nätverk för kunskap och samverkan

Ett svenskt FINGER-nätverk initierades 2023 av FINGERS Brain Health Institute (FBHI) och Lidingö Stad i samarbete med Karolinska Institutet och Svenskt Demenscentrum. Nätverket vänder sig till kommuner, regioner, vårdorganisationer och beslutsfattare i Sverige. Syftet är att sprida kunskap om FINGER-modellen, så att den kan komma till nytta ute i olika verksamheter. Nätverket ska också vara en plattform för erfarenhetsutbyte och samverkan mellan olika aktörer.

Det ordnas online-seminarier varje kvartal där olika experter presenterar ämnen och aktiviteter som har koppling till FINGER-modellen. Man har alltid minst en kommun på programmet, som berättar om sitt arbete.

Dessutom kommunicerar FBHI med nätverket via digitala kanaler, producerar material som kan användas för lokal information, ger stöd till kommuner som vill starta eller har påbörjat FINGER-inspirerade aktiviteter. Över 90 av Sveriges 290 kommuner är nu representerade i nätverket.

Läs mer genom att skanna qr-koden.



Mage i balans

För kostbehandling av diarré vid inflammatorisk tarmsjukdom. Kan ges till barn och vuxna inklusive gravida och ammande kvinnor. Finns att köpa på apotek eller online och kan förskrivas av läkare och dietister på livsmedelsanvisning.



SPC-Flakes

Specialbehandlade havreflingor för kostbehandling av diarré i samband med inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom samt symptom vid Ménières. SPC-Flakes används regelbundet för att stimulera kroppens egen produktion av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF).



Salovum

För kostbehandling av diarré i samband med t.ex. inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom. Används vid akuta besvär och som inledande behandling vid skov. Salovum är baserad på ägg från svenska höns, helt utan tillsatser och med höga halter av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF).

För informationsmaterial eller prover, kontakta oss genom att scanna QR-koden



FINGER-modellen i praktiken

Ett skräddarsytt program för långsiktig förändring

Hur kan de positiva hälsoeffekterna från FINGER-studien implementeras på ett skalbart och kostnadseffektivt sätt i kommunal verksamhet? En ny-utvecklad modell har nu lanserats med framgång i Stockholmsområdet.

– Med individanpassade livsstilsplaner kan vi maximera resultatet på ett resurssmart sätt, säger Krister Håkansson vid Äldrecentrum, Stockholm, som har utvecklat modellen.

Text: Nina Granberg



015 PUBLICERADES RESULTAT från den banbrytande FINGER-studien, som visade att parallella livsstilsförändringar inom fem områden kunde förbättra minne och andra kognitiva förmågor hos äldre personer.

Arbetet med att omsätta studien till praktiskt tillämpbara åtgärder i stor skala startade med ett brev från en amerikansk forskare adresserat till teamet bakom studien på Karolinska Institutet.

– Vi fick ett väldigt smickrande brev från en amerikansk forskare som vi hade skrivit en bok ihop med. Han skrev något i stil med ”Ni är ju bäst i världen på det här med hälsa och livsstil. Ni borde se till att den här kunskapen kommer ut till befolkningen”, berättar Krister Håkansson, kognitionsforskare och en av dem som arbetade med FINGER-studien.

Men hur skulle forskningen kunna tillämpas i större skala? För Håkansson blev svaret att utveckla en ny modell som skulle vara tillgänglig för en bredare befolkning och som skulle passa den kommunala strukturen.

– Vi ville skapa en modell anpassad till kommunal verksamhet som skulle vara realistisk och kostnadseffektiv. Den skulle vara möjlig att skala upp för att nå många människor med relativt små resurser, säger Krister Håkansson.

Fria val ökar motivationen

Den huvudsakliga skillnaden mellan FINGER-studien och det nya programmet ”Livsstil för hjärnhälsa” är att deltagarna själva får utforma sina livsstilsplaner i dialog med en coach. I den ursprungliga studien fanns ett fast program, men i den nya modellen anpassas aktiviteterna efter varje individs behov och intressen.



Om Krister Håkansson

är medicine doktor och tidigare universitetslektor i psykologi vid Linnéuniversitetet. Han har också arbetat med FINGER-studien.

Nu är han senior rådgivare vid Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum och projektet genomförs nu i deras regi.

– En nyckel till framgång är att låta deltagarna själva välja vad de vill förändra för att skapa långsiktig motivation, säger han.

Fokus ligger på aktiviteter som känns inspirerande och uppnåeliga. Deltagarna får stöd att sätta konkreta, realistiska mål som de själva har valt utifrån sina egna individuella förutsättningar. Det handlar om att deltagarna successivt ska ta små steg mot en hälsosammare vardag.

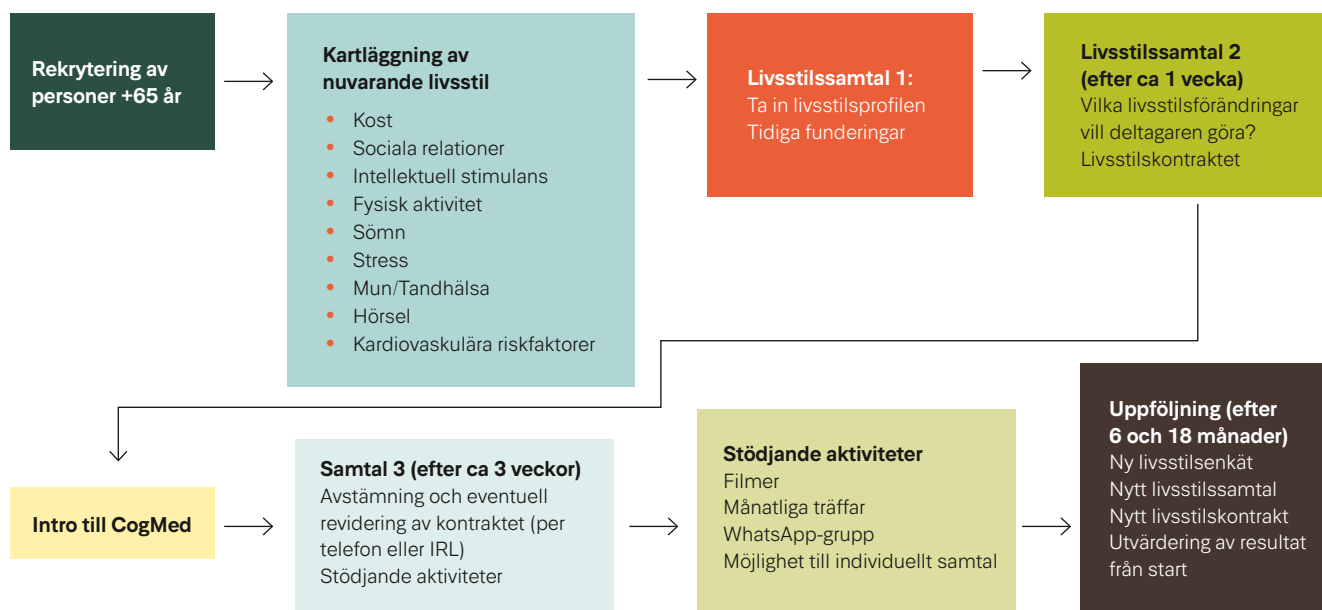
Ett första steg i processen är en kartläggning av varje deltagares nuvarande livsstil, där de kan identifiera områden för förbättring. Med hjälp av en grafisk profil blir det enkelt att se vilka livsstilsförändringar som skulle ge störst effekt för individen. Det leder till ett motiverande samtal med en coach, där deltagaren själv får välja vilka förändringar de vill göra.

Tillsammans är roligare

Modellen innefattar också en social dimension. De tre första samtalen genomförs oftast i små grupper om fem-sex personer, där de kan dela sina mål och inspirera varandra. De erbjuds också olika typer av



Livsstil för Hjärnhälsa – ett resurssmart program



föreläsningar, till exempel om stress eller konflikt-hantering.

– Det viktiga är att det blir en regelbundenhet i de här träffarna menar Håkansson.

Genom att träffas återkommande kan de fördjupa sina relationer, tipsa varandra och hitta på aktiviteter tillsammans. Det kan till exempel handla om gemensamma måltider, volontärarbete eller motion i vardagen.

En deltagare satte upp en lapp i trapphuset och bjöd in grannar att laga mat tillsammans. Idén väckte stort intresse, och nu träffas gruppen regelbundet. Någon annan valde att börja lära sig portugisiska via appen Duolingo, något som snabbt spred sig i gruppen och inspirerade fler att testa.

– Vi har någon som dansar linedance och andra som är läxhjälpare. Det är det som är grejen, att hjälpa deltagarna hitta aktiviteter som de verkligen trivs med och som är lagom utmanande.

Deltagarna erbjuds också ett digitalt, kognitivt träningsprogram, CogMed, som de kan göra hemma.

Skalbar modell för kommunerna

Ett av de viktigaste målen har varit att skapa ett resurssnålt och skalbart program som kan användas i större skala. Håkansson och hans team har redan börjat implementera programmet i samverkan med flera kommuner och stadsdelar i Stockholmsområdet såsom Järva, Sundbyberg, Upplands Väsby och Vaxholm.

– I dag har jag utbildat coacher i Norra Innerstaden här i Stockholm. Jag hinner inte med alla

som vill delta just nu så vi har kö inför våren. Vi ser också ett stort intresse från resten av landet, säger han och tillägger att de skapat ett nätverk för projektledare som vill arbeta med programmet.

En utmaning framöver är att rekrytera fler deltagare som verkligen har behov av livsstilsförändringar, men som inte själva söker till den här typen av aktiviteter.

– Det är ofta de mest aktiva som först deltar, medan de som skulle ha störst nytta är svårare att nå, berättar Håkansson.

En lösning som han skissar på kan vara att samverka med vårdcentraler och erbjuda programmet till äldre patienter via primärvården.

Positiva resultat

För att utvärdera programmet får deltagarna efter ett halvår göra om livsstilsenkäten och därefter efter ytterligare ett år.

– Då kan de se hur det gått och de kan också revidera sitt livsstilskontrakt. De kan till exempel höja ribban för något som inte längre är samma utmaning.

De första utvärderingarna från programmet har visat på positiva resultat både vad gäller deltagarnas hälsa och välbefinnande.

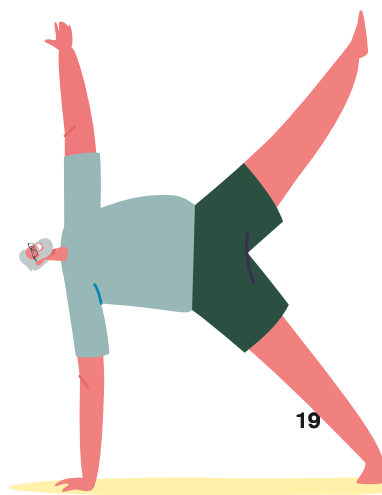
Hos vissa deltagare har man sett förbättrade blodvärden redan efter några månader.

– Flera berättar hur mycket bättre de mår, och att deras hälsovården har förbättrats, säger Håkansson, som vittnar om att många deltagare upplever programmet som en positiv vändpunkt. ✕

Fakta

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är en oberoende, icke-vinstdrivande stiftelse som grundades av Stockholms stad och Region Stockholm. Äldrecentrum bedriver projekt för att stödja stadsdelar och kommuner i Stockholmsområdet med målet att utveckla och förbättra vård och omsorg för äldre.

Nätverk för projektledare som arbetar utifrån programmet "Livsstil för hjärnhälsa"
Kontakt: krister.hakansson@aldrecentrum.se
 marita.eklof.lundin@stockholm.se



FINGER-modellen i praktiken

Lidingös livsstilsprogram främjar seniorers hälsa

Som första kommun i Sverige erbjuder Lidingö ett evidensbaserat livsstilsprogram för kognitiv hälsa. Programmet Träna Hjärna som bygger på FINGER-studien har utvecklats i samarbete med Karolinska Institutet. Så här långt har 90 personer genomfört programmet och intresset för att delta är stort.

– Det är fantastiskt att se så positiva effekter hos många deltagare, säger Elin Liss Larsson, projektledare för Träna Hjärna.

Text: Nina Granberg

TANKEN MED LIVSSTILSPROGRAMMET är att inspirera och stödja seniorer boende på Lidingö till att göra förändringar mot en bättre hjärnhälsa. Programmet vänder sig till 65-plussare som tillhör riskgrupper för demens. Efter ett lyckat pilotprojekt år 2021 blev projektet en permanent del av stadens verksamhet hösten 2022.

Utifrån FINGER-studien och tillhörande modell har programmet utvecklats och anpassats till den kommunala verksamheten i samarbete med professor Miia Kivipelto's forskargrupp på Karolinska Institutet.

– Det är första gången det faktiskt genomförs både i Sverige och i världen. Intresset för att delta är jättestort. Vi har i genomsnitt haft 250 sökande till varje omgång. Den yngsta som sökt var 63 och den äldsta 96 år, berättar Elin Liss Larsson, hälsopedagog som är projektledare för Träna Hjärna.

Engagemang, samarbete och stöd från förändringsvilliga politiker möjliggjorde att programmet kunde sjösättas.

– Lidingö Stad befann sig i ett förändringsarbete och man började fundera, gör vi verkligen rätt saker för att främja det som verkligen ger

effekt? Och med FINGER-modellen hade vi ett konkret redskap med bevisad effekt. Vi har också haft nära samarbete med näringslivet. Och med målgruppen, det vill säga seniorerna som varit med, berättar Elin och fortsätter:

– Vi har faktiskt inte fått några extra resurser eller projektpengar för det här, utan det har handlar om engagemang och att vrida och vända på själva verksamheten.

Centralt för utvecklingen av programmet, som består av sex delar, var att utforma det så att det faktiskt kan leda till varaktiga livsstilsförändringar.

– Det är inte enkelt att ändra på sina levnadsvanor, det vet vi ju. Men vi har haft utvärderingar och workshops tillsammans med deltagarna och lyssnat in. Vad funkar? Vad kan vi göra bättre? Vi är nu inne på omgång tre. Vi har lärt oss mycket längs vägen och vi lär oss fortfarande.

Medelåldern hittills har varit 78 år och det är stor skillnad på vilka förutsättningar som deltagarna kommer in i programmet med.

– Jag tycker det är så spännande att jobba med den här målgruppen, för det är ju en väldigt stor variation i alla avseenden. Vissa har tränat hela livet, andra har aldrig någonsin tränat. Det är också

” Kunskap är viktigt, men det krävs motivation för att det ska leda till en livsstilsförändring.

jättestor spridning i vilken kunskap och erfarenhet de har av matlagning. Sen har vi det digitala. Vissa tycker det är väldigt skrämmande och man undviker det gärna om man kan.

Lagt till ett sjätte finger

Därför har man gjort en anpassning av modellen och lagt till ett sjätte finger med individuella samtal som ett komplement till alla andra delar som genomförs i grupp. Deltagarna får reflektera över sina behov, möjligheter och målsättning.

– Kunskap är viktigt, men det krävs motivation för att det ska leda till en livsstilsförändring. Om man får lite mer individuellt stöd tror vi det kan bidra till att man faktiskt bibehåller motivationen över tid.

När det gäller kostens del i programmet så ingår det att laga mat tillsammans vid två tillfällen. Elin tycker inte att det är bristande kunskap om kostrekommendationer som är problemet.

– Det handlar mer om det praktiska. Hur får man till det i sin egen vardag? Det är det som är utmaningen. Vi fokuserar mycket på näring och att prata om vad kroppen behöver.

Vid träffarna bjuder Elin alltid på smakprov på näringsrik mat för att uppmuntra till att våga prova nytt.

– Deltagarna kanske äter det man alltid ätit och nytt vill man helst undvika. Vissa kan ha ganska förutfattade meningar som ”Jag tycker inte om grönsaker”. Så jag tycker det är roligt att få bjuda på sådant som de kanske inte testat tidigare. I veckan fick de smaka på linsgryta. Och tidigare har det bland annat varit hummus med frönäcke, smoothie eller chiapudding.



↑ Genom att göra små förändringar i vår livsstil kan vi minska risken för att minnet sviktar. Dessutom kan förändringarna minska risken för andra tillstånd och sjukdomar, säger Elin Liss Larsson.

Att mötas kring maten stärker också den sociala gemenskapen som är ett annat ”finger” i programmet.

Den största anpassningen har Lidingö gjort gällande det femte fingret, som handlar om hjärta och kärl.

– Vi som kommun kan ju inte ta blodprov på våra deltagare, utan där samverkar vi med primärvården.

De flesta deltagare har kärlsjukdomar, och besöker redan regelbundet sina vårdcentraler för att ta den här typen av prover.

– Vårdcentralen har ju möjlighet att följa upp sina patienter. Vi har sett att många inte längre behöver sin blodtrycks- eller diabetesmedicin när de har gått klart programmet.

Eftersom alla sökande inte kan erbjudas en plats har Elin tagit fram sex föreläsningar baserade på FINGER-modellen. Dessutom tipsar man intresserade om olika typer av aktiviteter som redan finns på Lidingö inom kommunens verksamhet, föreningar och även i näringslivet.

Vilka urvalskriterier använder ni?

– Tillsammans med Karolinska Institutets forskarteam har vi tagit fram ett frågeformulär som handlar om livsstil kopplat till riskfaktorer för



demens. Vi frågar bland annat om fysisk aktivitet, matvanor och hjärt- och kärlsjukdomar. Vi ställer också frågor om minnesproblematik samt psykosociala faktorer som oro och stress. Utifrån detta skapar vi ett livsstilsindex där vi försöker ringa in och fånga upp dem som har flest riskfaktorer och störst behov.

Den systematiska utvärderingen kommer att göras av Karolinska Institutet som fram till och med i år följt programmen. Men ännu finns inga resultat.

– Vi har själva gjort utvärderingar. Men det handlar ju mer om subjektiva upplevelser. Vissa har verkligen gjort otroliga resor. Som Asta som gick ner tio kilo och fick normalt blodtryck. Hon var deprimerad när hon klev in i programmet och nu lyser hon som en sol, säger Elin och tillägger:

– Vissa har verkligen gått ifrån att aldrig någonsin träna till att ha hittat en träningsform som de tycker är kul. Många av deltagarna håller fortfarande kontakten och ses nästan varje vecka. Vi har fått höra från väldigt många att det verkligen har blivit en räddning och en nystart. Flera har hittat nya vänner för livet. Det tycker vi är fantastiskt. ✕



↑ – Jag upplever att jag har fått livet tillbaka. Jag har kommit tillbaka till mig själv och det finns inte ord som kan beskriva detta. Jag är i ett socialt sammanhang, har någon att prata med, säger Anna, 80 år.

Träna Hjärna - livsstilsprogram i sex steg

Programmet pågår från september till juni och inkluderar både gruppaktiviteter och eget engagemang. Det är ett omfattande program med träning två gånger i veckan samt flera föreläsningar om bland annat goda kostvanor, fysisk aktivitet och vikten av återhämtning.

1. Fysisk träning

I programmet ingår cirkelträning två gånger i veckan tillsammans med instruktör, och föreläsningar kring hälsoeffekter av fysisk aktivitet. Deltagarna får även själva reflektera kring hur de kan öka sin fysiska aktivitet i vardagen och minska stillasittande. Inga förkunskaper behövs. Träningen anpassas utifrån deltagarnas förutsättningar och egna förmåga.

2. Bra mat för hjärnan

I programmet ingår föreläsningar kring kost och hur viss mat kan främja hjärnhälsan. Reflektion kring egna kostvanor sker genom hemuppgifter och kostdagbok. Motto: En liten kostförändring är ett steg i rätt riktning.

3. Kognitiv träning

I programmet ingår föreläsningar kring kognitiv träning och vikten av att kontinuerligt stimulera och utmana hjärnan. Det finns också möjlighet att veckovis minnesträna via ett digitalt program. De som behöver erbjuds tekniskt stöd.

4. Möjlighet att knyta nya bekanskap

Genom att delta i de olika aktiviteterna får deltagarna möjlighet att knyta nya kontakter som bidrar till ökad social samvaro.

5. Individuella samtal

Under programmets gång erbjuds individuella samtal i syfte att stödja och motivera deltagarna att göra livsstilsförändringar.

6. Kontroll av vaskulära riskfaktorer

Under programmets gång uppmuntras alla att hålla koll på sina vaskulära riskfaktorer så som blodtryck, blodfetter och blodsocker.

Matnyttiga broschyrer

Ofrivillig viktminskning är ett vanligt problem bland äldre och hos personer med kognitiv svikt. En ny broschyr ger goda råd om hur viktminskning kan förebyggas och tipsar om mat som är bra för både hjärnan och resten av kroppen. Där finns också broschyren "Bra mat för hjärnan".

Ladda ner genom att skanna qr koden:



Uppdaterade riktlinjer för nutrition vid demenssjukdom

Under våren 2024 publicerades uppdaterade ESPEN guidelines för nutritionsbehandling vid demenssjukdom. Rekommendationerna har blivit betydligt fler (40 mot tidigare 25) och tydligare, bland annat uppmärksammas risken för uttorkning.

Text: Gerd Faxén Irving

DE FÖRSTA RIKTLINJERNA publicerades år 2015. Arbetsgruppen för uppdateringen (läkare, dietister/nutritionister) bildades 2021 och tillsammans med min kollega Elisabeth Rothenberg, medverkade jag från Sverige. Övriga medförfattare kom från Australien, Canada, Danmark, England, Finland, Grekland och Tyskland.

Syftet med riktlinjerna är att ge evidensbaserade rekommendationer för nutritionsbehandling vid demenssjukdom (förebygga och behandla undernäring/intorkning). Riktlinjerna gäller personer med demens (alla diagnoser och grader). Dock ej mild kognitiv försämring (MCI) eller prevention.

Svårt att designa studier

I arbetet med de nya riktlinjerna sökte vi i tre databaser, och graderade styrkan i evidens. Vi granskade rekommendationerna från guideline 2015, omformulerade dem och lade till nya rekommendationer i en konsensusprocess i projektgruppen.

I riktlinjerna beskrivs svårigheten att göra väl-designade studier av hög kvalitet inom området demens och nutrition, framför allt i ett senare skede av sjukdomen (jämför till exempel med forskning kring läkemedel). Exempel på svårigheter när man vill genomföra en vetenskaplig studie är att erhålla samtycke och randomisera personer inom ett boende. Kontrollgrupper utan någon intervention är heller inte etiskt försvarbart i dessa skeden. Därför är många av rekommendationerna (29 av 40) graderade GPP, det vill säga good practise points, alltså expertutlåtande. Det betyder inte att de inte är lika viktiga och relevanta.

Tre av rekommendationerna gäller på institutionsnivå och kan sammanfattas: organisationer som vårdar personer med demenssjukdom rekommenderas anställa tillräckligt med kunnig/kompetent personal för att kunna ombesörja en bra nutritionsvård. Nutritionsbehandlingen bör följa de nedskrivna riktlinjer (nutritionsvårdplan) som enheten har och en tydlig ansvarsfördelning bör finnas i organisationen.

Viktiga rekommendationer på individnivå:

- Utbildning om mat och näring bör erbjudas informella vårdgivare (anhöriga, vänner) för att göra



Skrivent
Gerd Faxén
Irving

Dietist och docent i Klinisk Geriatrik, NVS (Neurobiologi, Vårdvetenskap och Samhälle), Karolinska Institutet. Specialområden: njurmedicin, geriatrik.



Referenser

1. Volkert D, Beck A-M, Faxén-Ingving I, Fruhwald T, Hooper L et al. ESPEN guideline on nutrition and hydration in dementia – Update 2024. *Clinical Nutrition* 43 (2024) 1599-1626.

dem medvetna om vanliga ätproblem och åtgärder.

- Personer med demens och deras informella vårdgivare bör erbjudas individuell kostrådgivning av nutritionsexpert (dietist) för att optimera intaget.
- Medicingenomgång med läkare för att se över mediciner som kan inverka negativt på intag av mat/dryck.
- Riskpersoner bör ofta erbjudas drycker, extra mellanmål/fingerfoods, för att underlätta intag av mat och dryck.
- Vid försämrad förmåga att inta mat och dryck bör anpassade hjälpmedel erbjudas som understödjer oberoende.
- Ett individuellt, multiprofessionellt och multikompetent omhändertagande bör erbjudas för att tillgodose mat/dryck intag och bibehålla eller förbättra nutritionsstatus.

Näringsdrycker rekommenderas för att förbättra nutritionstillståndet, men rutinmässig användning av demensspecifika näringsdrycker, ketogen kost eller omega-3 tillskott rekommenderas inte.

Enteral eller parenteral nutrition kan rekommenderas tillfälligt vid mild eller moderat demens, men inte vid svår demens eller i terminalt skede.

En av slutsatserna i rekommendationerna är "Nutritionsbehandling bör vara en integrerad del av demensvården" och det känns angeläget att agera så att det blir så! ✕



Näringsdryck kan minska risken för kognitiv försämring vid tidig Alzheimers

Nicholas Levak är dietist och forskare med särskilt intresse för kostens roll i multimodala livsstilsinterventioner. Han undersöker hur ett flertal olika aspekter påverkar progressionen vid Alzheimers sjukdom” – ett arbete som han beskriver som ”jättekul och samtidigt väldigt frustrerande”.

Text: Kajsa Asp Jonson

NICHOLAS PÅBÖRjade sin forskningsbana redan innan han var färdig med dietistutbildningen. Strax innan examen (2018) sökte Karolinska Institutet en forskningsassistent till ett intressant projekt. Han tog jobbet och pluggade samtidigt vidare till en magisterexamen i nutritionsvetenskap. Ganska snart skapades den doktorandtjänst han fortfarande har, med Miia Kivipelto som handledare.

I sin forskning fördjupar sig Nicholas i hur kost och näring påverkar kognitiv funktion och Alzheimers sjukdom inom multimodala livsstilsinterventioner. Genom interventionen fysisk träning (balans, styrka och kondition), kostfaktorer, kognitiv träning, social stimulans samt kontroll och behandling av hjärt-kärlrelaterade värden vill man förhindra sjukdom och bromsa förloppet. Man jobbar multiprofessionellt med rådgivning kost och träning baserat på positiva resultat från FINGER-studien och riskfaktorer enligt The Lancet kommissionen.

– Under sex månader kom deltagarna till oss och tränade två gånger i veckan. Varje månad träffade de mig och pratade kost. NNR är grunden, med influenser från medelhavskost och MIND-kosten, säger han.

Deltagarna delades in i tre grupper. En grupp fick enbart träning och kostrådgivning. Den andra gruppen fick även en särskild näringsdryck,

Souvenaid, som är framtagen för att användas vid tidig Alzheimers sjukdom. Den tredje gruppen fungerade som kontrollgrupp och fick endast sedvanlig information om kost och träning.

– Vi införde många saker samtidigt – det är ”paketet” som är själva nyckeln. Den individuella interventionen tillsammans med aktiviteter i grupp skapar en positiv spiral. Deltagarna rör sig mer, äter bättre, får mer energi och intresserar sig kanske för nya saker, säger Nicholas.

Efter studien hade gruppen som fick Souvenaid förbättrade hjärt-kärlvärden samt mindre risk för kognitiv försämring jämfört med kontrollgruppen. Kostkvaliteten försämrades signifikant i kontrollgruppen, men var oförändrad i interventionsgrupperna. Nicholas tror att kosttillägget även kan fungera som en påminnelse och förbättra kosten som helhet.

Hjärttillskott på vetenskaplig grund

De flesta patienter han träffar är relativt unga och många känner frustration. Tidig demens kan diagnosticeras, men man har tidigare inte kunnat göra något för att bromsa utvecklingen.

– De söker på nätet och hittar tips och råd om både det ena och det andra – många har provat timplånga bastubad, raw food och glutenfri kost. Vissa har gått ner mycket i vikt och det kan vara problematiskt att komma ur en negativ spiral.



→ Näringsdrycken Souvenaid kan förbättra hjärtkäril-värden samt minska risken för kognitiv försämring.

Nicholas förklarar att Souvenaid innehåller de näringsämnen som behövs vid nybildningen av fosfolipider i hjärnan och tanken är att man genom att tillföra mer av dem kan motverka sjukdomens progression. När omega-3-fettsyror, uridinmonofosfat, kolin, fosfolipider och B-vitaminer studerats var för sig har de inte gett så stor effekt, men i Souvenaid finns de i en särskilt avvägd kombination och i mängder som är svåra att uppnå med vanlig kost.

Alzheimers drabbar många människor under en lång sjukdomsperiod. Långvarig vård och inkomstbortfall gör att det är en mycket kostsam sjukdom, både för individ och samhälle. Om fler patienter befinner sig i ett friskare tillstånd under längre tid är mycket vunnet.

Inom demensforskning tittar man på time saved – det vill säga hur mycket tid man sparar i sjukdomsprogressionen. Studier visar att behandling med Souvenaid

Den nya folksjukdomen

Det finns idag cirka 150 000 personer i Sverige som lever med en demenssjukdom och antalet förväntas öka kraftigt de närmaste åren i takt med att vi lever allt längre. Risken att få demenssjukdom ökar med åldern. Längre ansågs att sjukdomen inte kunde påverkas men nu visar forskningen att bra levnadsvanor och miljöfaktorer har en stor påverkan för hjärnhälsan och även för risken att få en demenssjukdom.

Källa:
Socialstyrelsen

i 24 månader sparar 9–11 månader och ger effekt på bland annat hjärnvolym och kognition.

Ojämlig vård i dag

Souvenaid finns att köpa på apotek och i vissa kommuner och regioner kan den förskrivas. I samband med patientföreläsningar har Nicholas träffat många som själva står för kostnaden. I förhållande till vad sjukdomen faktiskt kostar är 40–50 kronor per dag ett lågt pris att betala, men på sikt kan kostnaden bli hög för en privatperson. Att försäkringarna är olika beroende på var man bor strider dessutom mot samhällets strävan mot en god och jämlik vård.

Nicholas berättar att lokala beslut om att inte göra produkten förskrivningsbar som regel grundas på gammal data, men att nyare forskning, bland annat LipiDiDiet-studien (2022/2023), och den goda kliniska erfarenheten, gör att det finns anledning att ompröva dem. ✕

Avhandling om kost och kognitiva sjukdomar

Nicholas Levaks avhandling "Multimodal Trials for Dementia Prevention: the Role of the Diet-Gut-Brain Axis" handlar om samspelet mellan kost, tarm och hjärna hos patienter i tidigt skede av Alzheimers sjukdom, eller "at risk". Syftet är att studera hur kosten kan påverka och påverkas av hjärnan och tarmsystemet i relation till kognitiva sjukdomar.

MIND diet

MIND-kosten kombinerar DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) och medelhavskosten. Några viktiga ingredienser är fullkorn, gröna bladgrönsaker, bär, nötter, grönsaker och olivolja.

Näringsdrycken Souvenaid

Souvenaid är livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av patienter i ett tidigt skede av Alzheimers sjukdom. Näringsdrycken innehåller en kombination av näringsämnen utformad för att möta specifika näringsbehov hos personer med tidig Alzheimers sjukdom.

”Mat är alltid bästa medicinen”

Hon har fått njurar på hjärnan och hjärtat slår för att omvandla teoretiska modeller till mat som doftar och förför. Möt Carla Avesani, docent i näringslära vid enheten för medicinska njursjukdomar på Karolinska Institutet.

Text: AGNETA RENMARK
Foto: JOHAN MARKLUND





← **Matälskare.** Carla Avesani tycker att det är viktigt att inte bara fokuserar på det teoretiska när det gäller mat och näring. Smaken är viktig och man måste göra den hälsosamma maten attraktiv och god.

” Listan på vad man får lov att äta måste vara längre än listan vad man ska undvika.

UR HAMNAR EGENTLIGEN en brasiliansk-italiensk dietist och forskare från mångmiljonstaden Rio de Janeiro i det pittoreska Trosa?

Tja, när det gäller Carla Avesani så är svaret lika delar njurar och kärlek. För drygt sex år sedan tog hon med sig familjen och flyttade till Sverige för en tjänst som senior forskarspecialist och docent i näringslära vid enheten för medicinska njursjukdomar på Karolinska Institutet. Och under en utflykt till Södermanland kände hon att hon hade hittat hem.

– Jag blev kär i Trosa och bestämde mig för att här vill jag bo, säger hon, när hon tar emot tidningen Dietisten i lokalerna i Huddinge.

Att det är en internationell arbetsplats framgår tydligt. Under en snabb rundvandring hinner vi hälsa på tre forskare från Italien, en från Kina, en från Turkiet och en från Brasilien.

Flera av dem ingår i Carla Avesanis researchgrupp inom forskningslinjen Food as Medicine.

– Vårt fokus ligger på hur nutrition kan förbättra det kliniska tillståndet hos patienter med kronisk njursjukdom. Dels genom att behandla symptomen vid njursjukdom med hjälp av kosten, dels genom att öka kunskapen kring en miljömässigt hållbar diet genom vår forskning.

Vad är det som är så spännande med njursjukdom?

– Att maten spelar en så oerhört viktig roll för att förbättra det kliniska tillståndet hos de som drabbas. Både för att senarelägga sjukdom, skjuta upp dialys och undvika undernäring, säger Carla Avesani.

Man räknar med att en av tio svenskar drabbas av kronisk njursjukdom, en andel som väntas öka i takt med att befolkningen blir allt äldre. Obesitas påverkar också risken för att drabbas, liksom diabetes och högt blodtryck.

– Sjukdomen är liksom smygande och många lider av odiagnostiserad njursjukdom. Ju fortare den

kan upptäckas, desto bättre möjlighet att sätta in behandling. En njurpatient som får dietistvård har bättre odds än de som inte diagnostiserats.

Problemet vid sviktande njurfunktion är att man får förhöjda kaliumvärden i blodet, vilket begränsar dieten. Men i stället för att fastna i strikta restriktioner gäller det att erbjuda möjligheter och skapa balans.

– Listan på vad man får lov att äta måste vara längre än listan på vad man ska undvika. Mat är så oerhört viktig för livskvaliteten, nästan alla våra sociala aktiviteter handlar om mat och måltider. Därför måste vi som arbetar med kostrådgivning vara kloka. Varje patient ska få bästa möjliga behandling efter sitt individuella behov.

Carla Avesani är född och upp vuxen i Campo Grande i Brasilien, i en matglad familj präglad av pappans italienska rötter.

– Allt viktigt hemma hos oss hände i köket. Det är nog därför som jag fortfarande alltid blir så lycklig av att se människor laga, äta och njuta av mat. Mat makes a difference, säger hon på den blandning av engelska och svenska som blivit hennes sätt att kommunicera, när hon inte pratar portugisiska eller italienska.

Det var när en äldre kusin bör-



Mat-filosofi

”Jag är präglad av det brasilianska och italienska köket, och äter mycket ris, bönor och grönsaker. En väldigt traditionell brasiliansk rätt består av torkat fläskkött med svarta bönor som får koka länge tillsammans med färska örter och kryddor.”



Carla Maria Avesani

Ålder: 52 år.

År: Senior forskarspecialist och docent i näringslära vid Karolinska Institutet med fokus på njurar och mat som medicin.

Bor: Kedjehus i Trosa och ett semesterhus på Sardinien.

Familj: Maken Carlo och en son, 15 år, och en dotter, 16 år.

Karriär: Utbildad dietist och nutritionist i Brasilien. Började forska inom njurmedicin och doktorerade vid Federal University of Sao Paulo. Gjorde sin postdoc 2005-2006 vid Karolinska Institutet i Sverige. 2010 blev hon associerad professor vid Rio de Janeiro State University. 2018 flyttade hon till Sverige tillsammans med familjen och har fortsatt sin forskning här, med fokus på hur nutrition kan förbättra det kliniska tillståndet hos patienter med kronisk njursjukdom.

Tre beskrivande ord: Glad, generös och målmedveten.

Fritid: "Jag älskar att laga mat, att dricka vin och umgås med familj och vänner."

Tränar: Joggar ofta och gärna.

jade läsa till dietist som Carla, tolv år, bestämde sig för att det skulle hon också göra när hon blev stor.

– Jag blev fascinerad av att det vi väljer att äta kan göra oss sjuka eller faktiskt få oss att vara friska och må bra!

Carla Avesani beskriver den femåriga dietistutbildningen i Brasilien som en blandning av dietist och nutritionist, om man jämför med svenska förhållanden. Njurmedicin blev tidigt ett specialområde och 2004 doktorerade hon med avhandlingen "Resting energy expenditure and body composition in patients with chronic kidney disease". Ett år senare åkte hon till Sverige för att göra sin postdoc med docent Bengt Lindholm och professor Peter Stenvinkel på KI som handledare.

↑ **Kulturkrockar.** Carla Avesani beskriver sina båda hemländer som varandras motsatser. "Det som är bra med Brasilien är dåligt i Sverige och vice versa – som vädret och tryggheten".

– Vi behöll kontakten och jag fortsatte att åka tillbaka till Sverige med jämna mellanrum och kunde även skicka över en del av mina egna studenter hit, säger Carla Avesani, som snabbt avancerade till associerad professor vid Rio de Janeiro State University.

Men så kom barnen, en dotter och en son som föddes åren efter varandra, och Rio började med ens kännas som en ganska otrygg och våldsamt plats. Efter som maken arbetar som förläggare i bokbranschen "och kan jobba var som helst i hela världen" gick tankarna till det där kalla landet i Norden som i jämförelse framstod som en Bullerbydyll.

– Jag hörde av mig till mina gamla handledare och 24 timmar senare hade jag fått ett löfte om en fast tjänst. Det var helt fantastiskt! →

Sedan 2018 bor Carla Avesani i Sverige med sin familj och är väldigt tacksam över hur Karolinska Institutet öppnade dörren för henne.

– Även många dietister i Sverige har varit väldigt öppna för mitt arbete och delat med sig av kunskap och idéer; det är inte alls så att var och en håller på sitt.

Forskningsstudierna hon är inblandad i är många och spänner över ett ganska brett fält. En av dem som hon lyfter är en studie där man tillhandahåller en ”food basket” till ett antal njursjuka patienter, fylld med växtbaserade råvaror såsom frukt, grönsaker, nötter och fullkornsprodukter, tillsammans med en inspirerande kokbok. Syftet var att minska mängden kalium i maten, och alla blod- och urinvärden mättes innan och efter.

– Vi fick fantastiskt goda resultat och studien publicerades i *The American Journal of Medicine*, säger Carla Avesani, och tillägger att hon nyligen fick besked om ytterligare forskningsmedel så att studien nu kan expandera.

En annan studie, Respons K, går ut på att undersöka tillsatser i så kallad ultraprocessad mat. Hela 34 av de E-nummer som ofta används innehåller kalium och tanken är att utveckla en app som gör det lättare för njursjuka patienter att handla mat i livsmedelsbutiken.

– Vi kan inte tala om för människor vad de ska äta, det måste de bestämma själva, men vi kan påverka valet genom att göra det tydligare och enklare.

En annan del av hennes jobb är att undervisa studenter som läser en tvåårig master i nutrition på KI. Det är ett 30-tal studenter i varje årskurs som kommer från hela Europa, men även Mellanöstern och USA. De har ofta en grund inom medicin eller biokemi och kan exempelvis vara dietister, läkare och tandläkare.

– Studenterna är min största källa till inspira-



Jag längtar efter att kunna jobba som dietist och ha patienter igen. Att bara hålla på med forskning är lite som att sakna en arm.



Beskrivande ord
Glad, generös och målmedveten.

tion och kunskap. Jag lär mig betydligt mer av dem än tvärtom.

Varje kull får besöka ett provkök för att tillsammans köra praktisk matlagning med en duktig kock. Detta görs i samarbete med Di Luca, som producerar olivolja och andra produkter i Medelhavsköket.

– Det blir en bra brygga mellan teori och praktik. En måltid för mig handlar om fräscha råvaror som lagas från grunden, inte att köpa fryst färdigmat i affären och värma i mikron, säger Carla Avesani, som tycker att det är extremt viktigt att man som både dietist och forskare kan transformera kalorier och kunskap till en tallrik mat.

– Annars misslyckas vi. Man kan inte prata om 25 gram protein hit och dit, man måste alltid översätta det till mat på en tallrik, säger hon och berättar att hon just nu håller på att validera sin brasilianska dietistexamen för att få en svensk legitimation.

– Jag längtar efter att kunna jobba som dietist och ha patienter igen. Att bara hålla på med forskning är lite som att sakna en arm.

För ett par år sedan köpte familjen ett semesterhus på Sardinien. Ön tillhör den så kallade blå zonen, alltså demografiska och/eller geografiska områden i världen där människor anses leva mätbart längre på grund av sin livsstil.

– Sardinien är mitt Rio i Europa och mitt happy place. Här är maten medicin hela tiden. Invånarna är väldigt stolta över sin mat och använder bara råvaror som växer där. De älskar att laga mat och många producerar sitt eget vin och olivolja på samma sätt som vi mustar äpplen här i Sverige.

Vid ett par tillfällen har hon tagit med sig sina närmaste forskarkollegor till det italienska huset, för att laga mat tillsammans, dricka vin och prata.

– Jag är nog rätt bra på att njuta av livet och tycker om att sprida kärlek omkring mig. Därför säger jag alltid ”I love you with all my kidneys”. Det är mycket bättre än love by heart, för njurar har man ju två av! x

→ **Ett stjärnskott.** Så kallar några av kollegorna Carla Avesani spontant, när de nyfiket tittar in genom dörröppningen medan fotografering pågår.



Dietisten som är en maktfaktor i Matsverige

Som dietist på Ica, Sveriges största dagligvarukedja, är hon en maktfaktor i Matsverige. Möt Paula Frösell som brinner för att göra Sverige lite friskare – en måltid i taget.

Text och foto: Nina Granberg

DET ÄR FREDAG förmiddag när Dietisten möter Paula Frösell, Senior Brand Manager och Icas dietist på Ica Supermarket Fältöversten i centrala Stockholm. Helgruschen har ännu inte startat vilket gör att hon kan hålla hög fart när hon energiskt kryssar mellan hyllorna för att visa upp deras nya hälsosammare produkter.

Hälsa som konkurrensmedel

Som Sveriges största livsmedelskedja är Ica en maktfaktor i matsverige och Paula Frösell känner ett ansvar för att de ska bidra till folkhälsan.

– Vi vet att många av våra kunder förväntar sig att vi hjälper dem att göra hälsosammare val, säger hon.

Företaget arbetar därför aktivt med att utveckla nya produkter som är bättre för hälsan.

– Vi har till exempel nyligen lanserat hushållsfärs som innehåller 70 procent nötfärs och 30 procent ärtfärs, säger hon och visar upp förpackningen.

För ett par år sedan lanserade Ica produkter med lägre sockerhalt. Till exempel sänkte man sockret i sina egna läskedrycker och safter med 30 procent vilket innebär att 650 ton socker per år försvinner från kundernas matkassar.

– Det är små förändringar som tillsammans kan göra stor skillnad för folkhälsan, säger hon entusiastiskt.

Från kalkyler till kostråd

Paula Frösell började sin karriär som civilekonom och arbetade flera år med Icas marknadsföring och produktutveckling. Men en känsla av att något saknades gjorde att hon bytte inriktning.

– Jag kände att jag ville göra något mer, arbeta närmare människor och fokusera på mat och hälsa, berättar Paula Frösell.

Det ledde till att hon satte sig på skolbänken igen och utbildade sig till dietist vid Uppsala universitet, med ett särskilt intresse för hur mat påverkar hälsan.

Efter att ha arbetat kliniskt på Danderyds sjukhus, något som hon tyckte var en väldigt värdefull erfarenhet, återvände hon till Ica.

Om

Paula Frösell

Ålder: 50 år

Bor: Stockholm

Familj: Man och två vuxna barn.

Intressen: Umgås med familj och vänner, träning och matlagning.



Med dietistkompetensen i bagaget var viljan att förändra stor. I dag är hon ansvarig för att driva företagets hela hälsoarbete, både internt och ut mot kunderna.

En typisk arbetsdag existerar inte för Paula.

– Det är det som är så roligt med mitt jobb – den stora variationen.

Hennes arbete omfattar allt från att ta fram strategier för egna märkesvaror och hälsosatsningar till att säkerställa att marknadskommunikationen följer gällande näringsriktlinjer.

– Jag är ansvarig för Icas hälsoarbete ut mot kunderna, vilket innebär både strategiskt och operativt arbete.

Hennes roll innebär också att arbeta med frågor inom produkt- och konceptutveckling samt kommunikation. Paula granskar allt från artiklar till näringspåståenden och hjälper till att utforma

innehåll som inspirerar kunder att göra hälsosamma val.

– Vi vill guida våra kunder att äta bättre, men utan att göra det för komplicerat, säger hon.

Som ett led i detta har man även satsat på att tydliggöra märkningar och näringsinformation på sina förpackningar.

– Det handlar inte bara om att skapa bättre produkter, utan också om att ge kunderna verktyg att fatta informerade beslut.

Utmaningar och möjligheter

Att arbeta som dietist på ett kommersiellt företag innebär också att balansera mellan hälsoaspekter och affärsmål.

– Jag vill att Ica ska gå bra – för om vi är lönsamma kan vi också göra mer gott, menar Paula.

Hon poängterar att det ibland krävs kompromisser, men att hennes roll alltid är att driva på för

↑ **Vurmar för vitkål. Paula Frösell slår ett slag för vitkål som är både nyttigt, billigt och lätt att variera.**

hälsosamma val.

En av Icas största satsningar under Paulas ledning har varit att utveckla och utöka användningen av nyckelhålmärkningen.

– Vi vurmar verkligen för nyckelhålet. Det är ett lätt sätt för våra kunder att snabbt identifiera hälsosammare alternativ i butiken.

Nyckelhål på 560 recept

Ica har också uppdaterat sin receptbank för att säkerställa att fler recept uppfyller nyckelhålskriterierna.

– Vi har nu över 560 nyckelhålmärkta recept i vår databas, säger Paula stolt och tillägger:

– Vi vet att våra recept används av både kunder och vårdpersonal som till exempel dietister och det är fantastiskt att kunna inspirera människor att laga hälsosam mat.

Hon betonar att kunder ofta uppskattar enkelheten med →

” Kunderna blir allt mer medvetna om hur mat påverkar både deras hälsa och miljön.



nyckelhålmärkningen, även om de kanske inte känner till alla detaljer bakom märkningen. Kännedomen om nyckelhålet är mycket hög – de flesta vet att det är ett hälsosammare val, och ofta räcker det.

Folkhälsa och framtida satsningar

Hon ser en ökande medvetenhet hos kunderna kring hälsa, men också en polarisering.

– Vi har kunder som är extremt insatta och andra som inte bryr sig alls. Vår utmaning är i första hand att nå den stora gruppen i mitten – de som vill äta bättre men inte riktigt vet hur.

I en tid när matpriserna stigit kraftigt har man valt att satsa på att göra hälsosamma val mer tillgängliga.

– Vi har lanserat fler prisvärda produkter inom Ica Basic sortimentet och vi har satsat på att sänka priserna på frukt och grönt. En viktig del av vårt arbete är att visa att hälsosam mat inte behöver vara dyr. Det handlar om att inspirera människor att äta mer frukt och

grönt, använda säsongens råvaror och laga mer mat från grunden.

Branschsamverkan

Paula är också involverad i Icas arbete inom Svensk Dagligvaruhandels mat- och hälsoråd, där de stora aktörerna i branschen samarbetar för att förbättra folkhälsan.

– Vi arbetar gemensamt med frågor som lagstiftning, nyckelhålskriterier och till exempel sänkning av salthalten i livsmedel. Det är viktigt att vi som bransch går i rätt riktning tillsammans, menar hon.

Om du tittar framåt, vad ser du då?

– Jag tror vi får se en tydligare

↑ Tydliga märkningar och näringsinformation på förpackningar är viktigt för att kunderna ska kunna göra hälsosamma val menar Paula Frösell.

koppling mellan kost, hälsa och hållbarhet. Kunderna blir allt mer medvetna om hur mat påverkar både deras hälsa och miljön.

Hon tror också att personaliserad kostrådgivning kan bli nästa steg – där kunder får anpassade rekommendationer baserade på sina specifika behov.

Är det någon råvara du vill slå ett extra slag för?

– Vitkål, säger Paula med enfaset och tillägger:

– Det är en fantastisk bra råvara som man kan variera på så många sätt, dessutom till riktigt bra pris. Och samma sak med krossade tomater, finns det något som är så användbart? ✕

allévo



OATMEAL (GRÖT)
Äpple & Kanel
Crunchig med solros- och linfrön.
150 kcal/portion

SOUP
Kyckling & Nudlar
Matig med hetta av röd chili.
149 kcal/portion

SHAKE
Choklad
Fyllig chokladsmak.
155 kcal/portion



SOUP
Potatis & Purjolök
Klassisk snäll soppa.
151 kcal/portion

SHAKE
Banan & Hallon
Söt smak.
153 kcal/portion



SHAKE
Forest Fruit
Lite syrlig smak.
152 kcal/portion

VLCD!

Välsmakande kostersättning för viktkontroll

Utvecklad & tillverkad i Sverige med äkta råvaror!

Allévo erbjuder ett brett sortiment inom Very Low Calorie Diet (VLCD). Måltiderna finns i många olika smaker och beredningar för en varierad kost. I alla våra produkter används äkta råvaror såsom riktig kyckling och nudlar i soppan och riktig banan och hallon i shaken. Bara äkta smaker, inga aromer. Precis som det ska vara.

FINNS PÅ APOTEK.

www.allevo.nu

Besök vår hemsida för mer information om våra produkter, allergiinformation, nedladdningsbara faktablad med ingrediensförteckning samt Allévo näringstabletter.



karo
healthcare



Debatt

Kostvanorna måste sättas under lupp

Det behövs en långsiktig plan för att ta fram en samlad och aktuell bild över hur svenska folkets matvanor ser ut. Annars ökar risken för egna tyckanden och att resurser inte används där de gör mest nytta.

NYLIGEN NÅDDE OSS Livsmedelsverkets nyhet att små barns matvanor har förbättrats jämfört med för 20 år sedan. Det är, som myndigheten skriver, ”väldigt positivt att utvecklingen går åt rätt håll”.

Samtidigt påstås det i olika sammanhang att svenskarnas matvanor har försämrats. Att vi äter alltmer mat som innehåller mycket fett, socker och salt och mindre frukt och grönt.

Så vad är det egentligen som gäller? En sak är säker, våra matvanor behöver förbättras. De ligger en bra bit bort från kostråden och de nordiska näringsrekommendationerna 2023.

Om man samlar några resultat från källor vi har till vårt förfogande blir bilden mer svårtolkad:

- I Folkhälsomyndighetens statistik om matvanor har de som säger att de äter grönsaker, rotfrukter, frukt och bär minst två gånger per dag minskat. Detsamma gäller de som anger att de äter fisk och skaldjur minst två gånger i veckan. De som dricker sötade drycker minst två gånger i veckan har däremot ökat.
- I Livsmedelsverkets rapport Matkorgen 2022 syns en minskande trend av natriumintaget, en långvarig positiv trend för intag av grönsaker liksom ett minskat intag av sötsaker.
- I SCB:s statistik över försäljning av livsmedel 2023 syns en minskning av mängden sålda livsmedel där endast två varugrupper ökar i försäljningsvolym: frukt och fisk. Försäljningen minskade mest för socker, sylt, choklad och konfektyr.



Det behövs en samlad och aktuell bild över var vi står i dag och vilka trender som gäller.



Åsikter som uttrycks i krönikan är skribentens egna.

Den svårtolkade bilden blir inte bättre av att de rikstäckande kostundersökningarna Riksmaten genomförs så sällan. Det är nästan 15 år sedan Riksmaten vuxna togs fram och enligt plan får vi se resultat från nästa först 2032. Under så lång tid kommer våra matvanor ändras en hel del så det är alldeles för sällan,

Om vi som har som profession att jobba med matvanor ska ta oss an problematiken på ett bra sätt behövs en aktuell och samlad bild över var vi står i dag och vilka trender som finns kring matvanor. Annars kan vi lätt lockas att använda medialogiken, det vill säga använda enskilda resultat och gärna sådana som stödjer våra egna tyckanden.

Vi behöver en långsiktig plan för att mer frekvent och kontinuerligt ta fram och bredare analysera hur svenskens intag av livsmedel ser ut och hur de relaterar till kostråden. Planen bör innefatta undersökningarna ovan (och säkert fler) och kompletteras med forskares studier om hur vi äter.

Det skulle ge oss som jobbar med matvanor ett bättre underlag, så att vi kan använda våra resurser där de gör mesta möjliga nytta.

Livsmedelsföretagens Nutritionsgrupp har tillsammans med forskare inom nutritionsområdet uppmärksammat att det saknas både plan och finansiering och vill nu ändra på detta. Vi kommer därför knacka hårt på Regeringens dörr för att få deras stöd! x

Isosource® Mix 1.5 HP

**NÄRINGSMÄSSIGT KOMPLETT ENERGI-
OCH PROTEINRIK SONDNÄRING MED
INGREDIENSER FRÅN RIKTIGA RÅVAROR***



**Högt energiinnehåll
1.5 kcal/ml**



**Högt proteininnehåll
20 E% (7.5 g/100 ml)**



**Näringsmässigt
komplett**



PDCAAS score=1



**Fiber 1.5 g/100 ml
(lösliga och olösliga)**



Lågt GI



Kyckling* 70 g/500 ml



**Frukt och grönsaker*
34 g/500 ml**



För hälso- och sjukvårdspersonal

*Rehydrerat kycklingkött och grönsaker, persikopuré och apelsinjuice från koncentrat. Fotot på råvarorna är en illustration. GI = Glykemiskt index.

Isosource® Mix 1.5 HP är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål, och är avsedd för kostbehandling av patienter med eller i risk för malnutrition och ska användas under medicinsk övervakning.

Nestlé Health Science,
Box 6026, 102 31 Stockholm
Tel: 08-561 525 00
www.nestlehealthscience.se

isosource®
mix 1.5hp

Nestlé
HealthScience

Prova på en prenumeration!

Vill du ha Dietisten i brevlådan?
Prenumera kostnadsfritt!



Skanna qr-koden och fyll i dina uppgifter.



SALTA RÄTT!

Visste du att vi i Sverige konsumerar för mycket natrium från salt, vilket kan påverka hälsan?

Därför har vi lanserat *Naturens Godaste Mineralsalt* – ett smakfullt salt med lägre natriumhalt.

Ett minskat intag av natrium kan bidra till att bibehålla normalt blodtryck*. Så byt till Naturens Godaste och minska ditt natriumintag med upp till 35% - automatiskt.



Läs mer om vårt initiativ
Saltrapporten. Skanna koden:



*Tänk på vikten av en mångsidig
balanserad kost och hälsosam livsstil.

Du hittar Naturens Godaste Mineralsalt i närmaste butik.

FALKSALT
Salt passion sedan 1928

”Jag vill använda min kompetens som dietist på nya sätt”

Med nyfikenheten som drivkraft har **Clara Arvidsson** på några få år efter examen hunnit skaffa sig erfarenheter som går utöver vad dietister normalt jobbar med. Arbetet med forskningsstudier har nämligen gett både kunskap och kontakter som hon inte trodde yrket skulle bjuda på. Dietistkompetensen ger många fler möjligheter än vad man kanske tror, menar hon.



Clara Arvidsson

Varför blev du dietist?
– Jag har alltid varit intresserad av matlagning och nyfiken på hur olika livsmedel påverkar kroppen. Redan som barn stod jag mycket i köket med min mamma och lagade mat. Men det var egentligen min pappa och en av hans kollegor som skollade om sig till dietist som inspirerade mig att titta närmare på dietistutbildningen. När jag läste på om yrket insåg jag att det var klockrent för det kombinerade allt jag var intresserad av – mat, hälsa och att kunna hjälpa andra.

Vad gör du i dag?

– Jag har precis avslutat mitt arbete som dietist och studiekoordinator på Karolinska Universitetssjukhuset, där jag jobbat i ett och ett halvt år. Jag har arbetat med forskning inom demenssjukdomar och livsstilsfaktorer. Nu har jag precis startat arbetet som Clinical Trial Coordinator på läkemedelsbolaget MSD. Där kommer jag att arbeta med att koordinera kliniska prövningar inom områden som cancer och diabetes.

Om Clara Arvidsson

27 år, född, uppvuxen och bosatt i Stockholm. Närmaste familjen består av pappa och fyra syskon. Legitimerad dietist. Tog sin dietistexamen 2021 vid Göteborgs universitet. Efter arbete inom primärvårdsrehab i Stockholm och som dietist inom företagshälsovård påbörjade hon en magisterutbildning om livsmedelstillsyn. Hon hoppade av studierna när hon fick tjänsten som dietist på forskningsmottagningen för demens vid KI. Nu har hon precis tillträtt en tjänst som koordinator vid läkemedelsföretaget MSD. På fritiden testar hon gärna nya restauranger och lagar mat.

Vad brinner du för?

– Det som driver mig mest är nog min nyfikenhet. Jag älskar att utforska nya områden och ta mig an utmaningar där jag kan använda min kompetens som dietist på nya sätt. Jag tror att det är viktigt att hitta yrkesroller där man känner sig utmanad och motiverad och där man får möjlighet att utvecklas. Jag brinner också för att bidra till något större – oavsett om det handlar om att förbättra folkhälsan genom kostrådgivning eller att arbeta med forskning som kan leda till bättre behandlingar för patienter.

Hur är det att som dietist arbeta med forskning?

– Det har varit extremt spännande. Jag har lärt mig saker som jag aldrig hade kunnat tro att jag skulle lära mig på det här jobbet. Saker som jag tror är väldigt unika för den rollen och som sträcker sig långt utöver nutritionsbehandlingen. Det har varit väldigt värdefullt att känna att man bidrar till någonting som skulle kunna ändra riktlinjer kring hur vi behandlar personer med demenssjukdom. Jag tyckte om att jobba med det lite större perspektivet och det har varit så motiverande att faktiskt se att det man gör ger resultat ganska snabbt. Innan jag tog jobbet på Karolinska så visste jag ingenting om forskning. Men nu har en hel värld öppnat sig med både möjligheter och jobb. Jag känner personer och har ett nätverk som jag inte visste att man kunde ha som dietist. ✕

Fråga Experten

Från bokidé till säljsuccé



? **Många dietister drömmer om att skriva och ge ut en bok om mat och hälsa. Men hur gör man egentligen för att lyckas?**

! Efter drygt 30 år i branschen och 200 böcker inom mat, livsstil och hälsa tycker bokförläggaren Ingela Holm fortfarande att jobbet är lika roligt. Hennes första bok handlade om amerikanska pajer och förändrade synen på hur en kokbok kan se ut och vara. Sedan dess har det blivit böcker om allt från Medelhavsmat till en hjälpreda för typ 1-diabetes. Den senare i samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset med alla recept faktagranskade och näringsberäknade av dietister. Hjälpredan, som utkom 2017 och nu är inne på sin sjunde utgåvan, beskriver hon som ”ett bra exempel på en bok som gör skillnad och där dietistens erfarenhet och kompetens är ovärderlig”.

Och för alla dietister som går runt och bär på en oförlöst bok så har Ingela Holm så klart en lång rad tips att bjuda på:

- Börja med att skanna av marknaden. Bara här i Sverige utkommer mellan 300–400 nya titlar inom ämnesområdet mat varje år och ännu fler om man räknar in livsstil och hälsa – så ja, konkurrensen är tuff. Just därför gäller det att vara uppdaterad såväl på svenska som utländska titlar för att hitta luckor och möjligheter.
- Innan du kontaktar ett bokförlag måste du ha



Experten Ingela Holm

En av Sveriges mest meriterade och erfarna bokförläggare inom ämnesområdena mat, hälsa och livsstil, som varit inblandad i drygt 200 böcker för några av Sveriges största bokförlag. Sedan pensionen driver hon Holm & Holm Books, som ligger bakom framgångsrika böcker som ”Livsviktigt. Mina bästa råd för ett långt liv” i samarbete med livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus, liksom ”Hjärnhälsa - på dina fem fingrar: förebygg och minska risken för alzheimer och minnesproblem” med Miia Kivipelto och Mai-Lis Hellénus.

en tydlig och rapp idé. Fokusera i stället för att greppa om för mycket, en bra bok måste så att säga ”ha ett handtag”.

- Titeln och undertiteln är bärande ingredienser i detta. För att sälja in bokidén till ett förlag kan man med fördel vässa på dessa i förväg, samt ta fram en synopsis med det tänkta innehållet.

Som dietist gäller det att utnyttja fördelen det ger att verkligen kunna botten i gedigen kunskap, alltså att boken är väl förankrad i forskning och beprövad vetenskap. Eller som Ingela Holm säger: ”Att lyckas handlar om att paketera vetenskap på ett inspirerande sätt”.

Det är även smart att redan på förhand se till att en del av första upplagan är insåld genom att inleda samarbeten med ett förbund eller en organisation som har beröringspunkter med ämnesområdet för boken.

Det är ofta många som är inblandade i att skapa en boksuccé. Förutom en duktig redaktör behövs både fotograf, matstylist och faktagranskare, något som förlaget ofta hjälper till att ordna.

Till sist: Konkurrensen må vara tuff därute, men boken har fortfarande en bärande roll i samhället. För en dietist som har ett brinnande intresse för sitt ämnesområde och vill dela med sig av detta på ett pedagogiskt och personligt vis finns det goda möjligheter att lyckas. ✕

Salta för bättre hälsa

I Sverige äter vi nästan dubbelt så mycket salt som rekommenderas, vilket kan ha negativa effekter på både hälsa och välmående. Nu vill saltföretaget **Salinity** få svenska folket att salta på ett smartare vis, med hjälp av ett mineralsalt med mindre natrium.

Text och foto: I samarbete med Salinity

Det vi i dagligt tal kallar "salt" är egentligen natriumklorid. Det är livsviktigt för att kroppen ska fungera samtidigt som för mycket natrium kan bidra till förhöjt blodtryck, vilket ökar risken för stroke, hjärtinfarkt och njurskador. Bara här i Sverige kan runt 8 000 fall av stroke eller hjärtinfarkt årligen kopplas till ett för högt intag av natrium.

Genomsnittssvensken äter nästan dubbelt så mycket salt jämfört med vad Livsmedelsverket rekommenderar: 11 gram per dag i stället för max 6 gram (cirka en tesked) per dag.

– Vi måste alla prata mer om salt och göra vad vi kan för att minska på saltet i maten. Mindre natrium i maten skulle ge stora vinster för folkhälsan, säger Marit Börjesson, vd på Salinity, ett svenskt familjeföretag som förädlar och distribuerar saltprodukter över hela världen.

En av de produkter som de utvecklat är Falksalt Mineralsalt, ett lågnatriumsalt som gör det lättare att dra ned på just natrium med bibehållen smak och kvalitet. Det är ett helt naturligt salt, där varje enskilt saltkorn består av både natriumklorid- och kaliumkloridkristaller.

– Man kan beskriva det som ett salt med mindre salt men som smakar lika salt ändå, utan några konstiga bismaker.

För konsumenten innebär det att det blir betydligt enklare att dra ned på natriumkonsumtionen. Falksalt Mineralsalt har nämligen samma sätta och goda smak som vanligt matsalt, och används i samma mängd när man lagar mat, bakar eller vill salta på maten vid bordet.

– Att minska på saltet i maten kan annars vara en ganska tuff utmaning, då det tillför mycket smak och samtidigt lyfter andra smaker, säger Marit Börjesson.

Ungefär 80 procent av allt salt vi får i oss kommer från mat som tillverkas eller lagas utanför hemmet, alltså processade livsmedel och färdiga måltider från butik och restaurang. Att bidra med alternativ för att hjälpa kokar och producenter att minska det höga natrium innehållet i maten är



▲ Marit Börjesson, vd på Salinity.



◀ Mineralsaltet från Falksalt innehåller mindre natrium än vanligt salt.

något som Salinity länge arbetat med.

Nyligen tog man fram Saltrapporten, i samarbete med forskare och andra experter, för att sprida kunskap om förhållandet mellan salt, natrium, mat och hälsa ur olika perspektiv.

– Som stor saltleverantör har vi även ett stort ansvar. Vi vill öka medvetenheten och skapa en positiv förändring hos de aktörer som tillsammans har störst möjlighet att påverka. Det gäller politiker och livsmedelsindustri men även dietister och kostrådgivare, så klart.

Vad gäller Falksalt Mineralsalt så är det en helt unik produkt som funnits på marknaden i tio år, som tidigare såldes under namnet Salt med mindre natrium och som man lagt mycket resurser på att utveckla.

– Vi är stolta över att investera i hälsa och jobba långsiktigt med hållbarhetsfrågor. För oss är det här en riktig framtidsprodukt!

Fakta

- Falksalt Mineralsalt passar utmärkt som bordssalt samt till såväl matlagning som bakning.
- Medan vanligt matsalt utgörs till nästan 100 procent av natriumklorid består saltkristallerna i Falksalt Mineralsalt av en förening av 65 procent natriumklorid och 30 procent kaliumklorid.
- Eftersom det har samma sätta och goda smak som vanligt matsalt används samma mängd för samma resultat.
- Förutom havssalt innehåller produkten jod (5 mg/100g) samt klumpförebyggande medel (E551).



Kolhydratkvalitet kan påverka risken för typ 2-diabetes

Högre intag av frukt och grönsaker och ett växtbaserat kostmönster kan tillsammans med hälsosam kolhydratkvalitet minska risken för typ-2 diabetes. Det tyder en avhandling på som dietisten och forskaren Kjell Olsson nyligen lade fram.

TYP 2-DIABETES UTGÖR i dag en av våra mest utbredda folksjukdomar och orsakar betydande mänskligt och ekonomiskt lidande, både i Sverige och världen i stort. Globalt lever var tionde vuxen med diabetes, varav över 90 procent med typ 2-diabetes. Förekomsten förväntas öka från 500 miljoner människor till närmare 800 miljoner till år 2045 (1). Den stora majoriteten, fyra av fem individer, bor i låg- och medelinkomstländer.

Intag av kolhydrater och kolhydratrika livsmedel har under lång tid visat samband med risken att utveckla typ 2-diabetes, till följd av bland annat påverkan på blodglukosnivåer, insulinresistens och risken för att utveckla övervikt och obesitas (2). Senare tids forskning har visat att kolhydraternas kvalitet troligtvis har en större betydelse för kardio-metabol hälsa än den totala mängden eller andelen kolhydrater i kosten (3). I min avhandling var det övergripande målet att studera samband mellan kolhydratkvalitet och risken för att utveckla typ 2-diabetes (4).

Inom nutritionsepidemiologi kan vi välja att antingen studera kostmönster, specifika livsmedel eller livsmedelsgrupper, eller olika makro- och mikronutrientier i kosten. I de studier som ingick i avhandlingen använde vi olika metoder för att studera sambandet mellan kolhydratkvalitet och och typ-2 diabetes.

I samtliga analyser använde vi oss av forskningsdata från den omfattande Malmö Kost Cancer-studien, där rekrytering och datainsamling genomfördes under den första halvan av 1990-talet (5). Studiepopulationen utgjordes av närmare 30 000 Malmöbor, både kvinnor och män, i åldrarna 44–74 år. Kostdata samlades in med hjälp av både matdagbok, frekvensformulär



Skribent
Kjell Olsson

Leg dietist och folkhälsovetare. Hälso- och sjukvårdsstrateg, Region Skåne. Doktor i nutritionsepidemiologi, Lunds universitet. Ordförande, Dietisternas riksförbund.

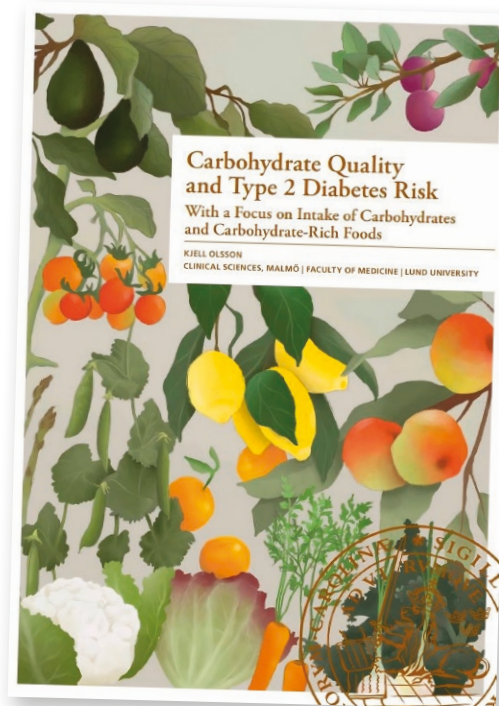
och en kompletterande kostintervju. Utfall i typ 2-diabetes har kunnat följas med hjälp av regionala och nationella registerdata samt uppföljande screening i populationen.

Frukt gav positiva effekter

I den första studien i min avhandling undersökte vi sambandet mellan intag av olika typer av kolhydrater och kolhydratrika livsmedel och risken att utveckla typ 2-diabetes (6). Resultaten visade signifikanta samband med en lägre risk för typ 2-diabetes för både ett högre intag av monosackarider och för frukt. Ett högre intag av disackarider och sötsaker å andra sidan var kopplat till en ökad risk. För vissa livsmedel identifierades ett samband enbart hos det ena könet. Till exempel, ett högre intag av grönsaker och syltprodukter var korrelerat med en lägre risk för typ 2-diabetes hos män, medan ett högre intag av choklad var korrelerat med en ökad risk hos kvinnor.

I den andra studien utforskade vi samband mellan olika kostmönster, baserade på intag av olika kolhydratrika livsmedel, och risken att utveckla typ 2-diabetes (7). Med hjälp av klusteranalys identifierades fem olika kostmönster, vilka karaktäriserades av 1) ett högt intag av grönsaker, 2) ett högt intag av sockersötade drycker 3) ett högt intag av juice, 4) ett högt intag av frukt samt 5) ett generellt kostmönster. Efter justering för andra faktorer så var det enbart det kluster som karaktäriserades av en hög fruktkonsumtion som visade ett samband med en lägre risk för typ 2-diabetes.

I den tredje studien fortsatte vi att studera kolhydratkvalitet genom att använda fyra olika index för att mäta fördelning av kolhydrater, socker och kostfiber i kosten (8). Två av dessa index visade samband med minskad risk för typ 2-diabetes, särskilt efter att de deltagare som potenti-



↑ Hälsosam kolhydratkvalitet med högre andel fibrer och lägre andel socker kan skydda mot typ 2-diabetes

ellt felrapporterat eller nyligen ändrat sin kost exkluderades. Resultaten bekräftade de sannolikt skyddande effekterna av en hälsosam kolhydratkvalitet i kosten, med högre andel fiber och lägre andel socker.

EAT-Lancetkost minskade risken

I den fjärde studien undersökte vi sambandet mellan EAT-Lancetkosten – ett kostmönster som syftar till att främja såväl hälsa som hållbarhet – och risk för typ 2-diabetes (9). Med hjälp av ett särskilt framtaget index, som betonade ett högre intag av grönsaker, frukt, fullkorn, baljväxter, nötter, fisk och omättade fetter, samtidigt som intaget av nötkött, fläskkött, lamm, fågel, mejeriprodukter, ägg, potatis och tillsatt socker begränsades, kunde vi dela in deltagarna efter grad av följsamhet (10). Vi identifierade en signifikant lägre risk för typ 2-diabetes hos deltagare med högst följsamhet till EAT-Lancetkosten.

I den femte och sista studien avsåg vi att studera sambandet mellan intag av specifika frukter och grönsaker i relation till diabetesrisk (11). Resultaten visade signifikanta samband med en minskad risk för typ 2-diabetes vid högre intag av gröna bladgrönsaker och torkad frukt, samtidigt som ett högre intag av kålgrönsaker var kopplat till en ökad risk. Ett högt intag av rotfrukter sågs enbart vara skyddande hos män, medan ett högre intag av bär kopplades till en ökad risk hos kvinnor. Medan de skyddande sambanden i denna studie kan stärkas av tidigare forskning så förklaras sambanden med en ökad risk troligtvis av andra faktorer i kosten.

Sammanfattningsvis visar vår forskning på betydelsen av att främja ett högre intag av frukt och grönsaker (i synnerhet gröna bladgrönsaker) och ett i huvudsak växtbaserat kostmönster. I kombination med en hälsosam kolhydratkvalitet i kosten, med ett högre intag av kostfiber och begränsat intag av fritt socker, kan risken för typ 2-diabetes sannolikt reduceras. Dessa matvanor gynnar inte bara människors utan också planetens hälsa. ✕

Referenser

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edn. [Internet]. Brussels, Belgium: 2021. Available from: <https://www.diabetesatlas.org>.
2. Blaak EE, Antoine JM, Benton D, Bjorck I, Bozzetto L, Brouns F, Diamant M, Dye L, Hulshof T, Holst JJ, et al. (2012) Impact of postprandial glycaemia on health and prevention of disease. *Obes Rev* 13:923-84.
3. Sievenpiper J. L. (2020). Low-carbohydrate diets and cardiometabolic health: the importance of carbohydrate quality over quantity. *Nutrition reviews*, 78(Suppl 1), 69–77.
4. Olsson, K. (2024). Carbohydrate Quality and Type 2 Diabetes Risk - With a Focus on Intake of Carbohydrates and Carbohydrate-Rich Foods. [Doctoral Thesis (compilation), Department of Clinical Sciences, Malmö]. Lund University, Faculty of Medicine.
5. Manjer, J., Carlsson, S., Elmståhl, S., Gullberg, B., Janzon, L., Lindström, M., Mattisson, I., & Berglund, G. (2001). The Malmö Diet and Cancer Study: representativity, cancer incidence and mortality in participants and non-participants. *European journal of cancer prevention : the official journal of the European Cancer Prevention Organisation (ECP)*, 10(6), 489–499.
6. Olsson, K., Ramne, S., González-Padilla, E., Ericson, U., & Sonestedt, E. (2021). Associations of carbohydrates and carbohydrate-rich foods with incidence of type 2 diabetes. *The British journal of nutrition*, 126(7), 1065–1075.
7. Olsson, K., González-Padilla, E., Janzi, S., Stubbendorff, A., Borné, Y., Ramne, S., Ericson, U., & Sonestedt, E. (2023). Clusters of carbohydrate-rich foods and associations with type 2 diabetes incidence: a prospective cohort study. *Nutrition journal*, 22(1), 71.
8. Ramstedt, M., Janzi, S., Olsson, K., González-Padilla, E., Ramne, S., Borné, Y., Ericson, U., & Sonestedt, E. (2023). Comparisons of Different Carbohydrate Quality Indices for Risk of Type 2 Diabetes in the Malmö Diet and Cancer Study. *Nutrients*, 15(18), 3870.
9. Zhang, S., Stubbendorff, A., Olsson, K., Ericson, U., Niu, K., Qi, L., Borné, Y., & Sonestedt, E. (2023). Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism: clinical and experimental*, 141, 155401.
10. Stubbendorff, A., Sonestedt, E., Ramne, S., Drake, I., Hallström, E., & Ericson, U. (2022). Development of an EAT-Lancet index and its relation to mortality in a Swedish population. *The American journal of clinical nutrition*, 115(3), 705–716.
11. Olsson K, Janzi S, Stubbendorff A, Borné Y, Ericson U, and Sonestedt E. Associations between intake of sub-types of fruits and vegetables with incident type 2 diabetes in a cohort in southern Sweden. Kommande publikation.



NUTRIDRINK JUCY PLUS GER VARIATION

Med sin klara konsistens och nya, uppfriskande smaker kan Nutridrink Jucy Plus bidra med att underlätta följsamhet till nutritionsbehandling – ett lätttrycket och klart alternativ till andra näringsdrycker. Den har dessutom **50% mer protein** än Nutridrink Jucy.

Mango-ananas

Svalkande hallon

Päron-fläder



50%
mer protein

[Nutricia.se](https://www.nutricia.se)

Nutridrink Jucy PLUS är livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring och ska användas i samråd med läkare eller dietist. Smak från tillsatt arom. Informationen är avsedd för hälso- och sjukvårdspersonal.

Följsamhet till nutritionsbehandling med kosttillägg

– Ett komplext fenomen visar ny litteraturöversikt

Vilka faktorer som påverkar följsamhet till nutritionsbehandling med kosttillägg har sammanställts i en nyligen publicerad litteraturöversikt. Totalt inkluderades 171 artiklar med olika studiedesign. Resultatet visar att detta är ett komplext fenomen som kan förklaras utifrån en rad olika barriärer och underlättande faktorer. Att förstå och hantera denna komplexitet är viktigt för att möjliggöra goda behandlingsresultat.

KOSTTILLÄGG ÄR OFTA en självklar del av nutritionsbehandlingen vid undernäring när den vanliga maten inte räcker till. Följsamheten till denna behandling lyfts dock i litteraturen som utmanande för vissa patientgrupper (1-3). Mot denna bakgrund har forskare från Sverige och Storbritannien granskat de 20 senaste årens forskning om kosttillägg och sammanställt denna i en litteraturöversikt som nyligen publicerats i Nutrition Research Reviews (4). Syftet med litteraturöversikten var att sammanställa barriärer och underlättande faktorer för följsamhet till nutritionsbehandling med kosttillägg bland patienter med (risk för) undernäring.

En litteratursökning gjordes i fyra databaser för att hitta såväl kvantitativa som kvalitativa artiklar som på något sätt berört faktorer av betydelse för följsamhet till eller konsumtion av kosttillägg. Av totalt 21 835 screenade abstracts inkluderades 171 artiklar, där merparten var randomiserade kliniska studier (RCT:s) inom geriatrik och tumörsjukdom (Figur 1). Dessa analyserades i två faser. I den första kvalitativa fasen identifierades barriärer och underlättande faktorer genom en tematisk syntes. I den andra kvantitativa fasen undersöktes bland annat vilka barriärer och underlättande faktorer som hade stöd i de RCT:s som ingick i artikelunderlaget. Världshälsoorganisationens (WHO:s) fem dimensioner för följsamhet till behandling användes som ett ramverk i analysarbetet (5).

Författare

Evelina Liljeberg,

Institutionen för kostvetenskap och Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet, VO Geriatrik, rehabiliteringsmedicin och smärtcentrum, Akademiska sjukhuset.

Malin Skinnars Josefsson.

Lisa Söderström,

Centrum för klinisk forskning, Västerås, Uppsala universitet.

Sandra Einarsson,

Institutionen för kost- och måltidsvetenskap, Umeå universitet.

Kommentar:

Liz Payne, School of Psychology, University of Southampton, Southampton, UK var medförfattare till litteraturöversikten.

des som ett ramverk i analysarbetet (5).

Resultatet visade att det finns en rad olika barriärer och underlättande faktorer för följsamhet till kosttillägg (n=59). Kategoriseringen enligt WHO:s fem dimensioner för följsamhet till behandling visade att flest faktorer kunde grupperas till den behandlingsrelaterade och den hälso- och sjukvårdsrelaterade dimensionen.

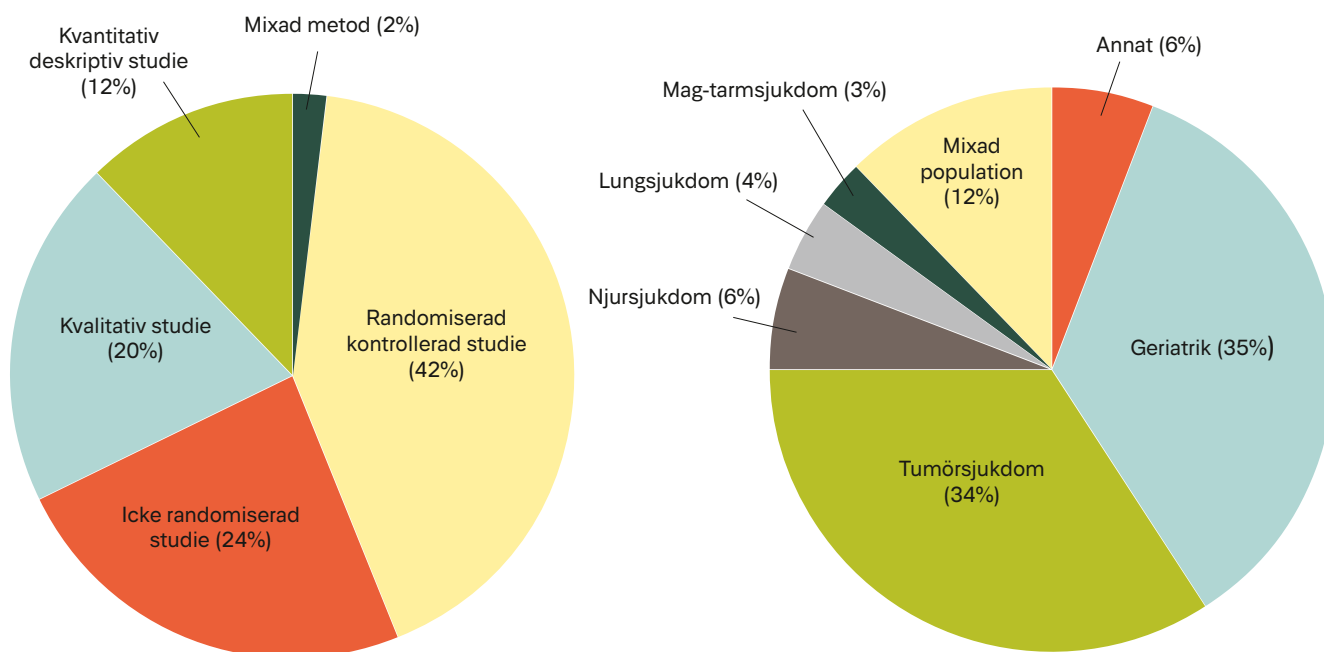
Individanpassat förhållningssätt underlättar

Exempel på faktorer inom den behandlingsrelaterade dimensionen var bland annat att servera kosttillägget kylt och i liten volym (underlättande faktorer) samt lång behandlingsduration (barriär). Underlättande faktorer inom den hälso- och sjukvårdsrelaterade dimensionen var bland annat fungerande nutritionsrutiner, uppföljning av insatt behandling med kosttillägg, individanpassning och ett personcentrerat förhållningssätt.

Inom de tre andra av WHO:s dimensioner för följsamhet till behandling utgjorde exempelvis ett allvarigare sjukdomstillstånd och onkologisk eller kirurgisk behandling barriärer för konsumtion av kosttillägg (tillståndsrelaterade dimensionen). Inom samma dimension fanns en splittrad bild gällande faktorerna ”ätsvårigheter” samt ”god/dålig nutritionsstatus” då dessa i vissa studier relaterade till högre följsamhet och i andra studier till lägre följsamhet.

En överkomlig kostnad för kosttillägg och ett generöst subventionssystem var viktiga under-





↑ **Figur 1. Procentuell fördelning i studiedesign och patientpopulation för de inkluderade artiklarna (n=171).**

lättnande faktorer liksom närvaro av socialt stöd för patienten (sociala och ekonomiska dimensionen). Inom den patientrelaterade dimensionen fanns studier som beskrev vikten av att patienten är motiverad till behandlingen och uppfattar kosttilläggen som viktiga och fördelaktiga för sin egen hälsa.

En RCT med 45 geriatriska patienter visade bättre följsamhet om kosttillägget serverades i ett glas i stället för i ursprungsförpackning med sugrör (6). En annan RCT på ineliggande patienter visade bättre följsamhet om kosttillägget serverades i liten volym vid fyra tillfällen, i samband med medicinutdelning, i stället för vid två tillfällen (7). Endast 13 av de 59 identifierade barriärerna och underlättande faktorerna hade stöd i en RCT, vilket visar att det behövs fler studier på detta område där följsamhet eller intag av kosttillägg utgör det primära utfallsmålet i en klinisk prövning.

Avslutande reflektioner

Litteraturoversikten visade att många olika faktorer är av betydelse för patienters konsumtion av kosttillägg, vilket gör denna nutritionsbehandling komplex. Vi vill därför betona vikten av en holistisk syn på behandling med kosttillägg, där anpassning till den enskilda individens behov är centralt för att möjliggöra goda behandlingsresultat. Om vi vill att produkterna ska konsumeras och undvika svinn behöver patienten involveras i behandlingsbeslut och hälso- och sjukvården behöver skapa goda förutsättningar där behandlingen med kosttillägg ses som viktig och följs upp.

Vår förhoppning är att litteraturoversikten kan vara vägledande för vad som bör beaktas vid initiering av nutritionsbehandling med kosttillägg och därmed utgöra ett stöd för dietister och annan hälso- och sjukvårdspersonal som i sitt dagliga kliniska arbete möter patienter med (risk för) undernäring. ✕

Referenser

- Gosney M (2003) Are we wasting our money on food supplements in elder care wards? *J Adv Nurs* 43, 275–280.
- Grass F, Bertrand PC, Schäfer M, et al. (2015) Compliance with preoperative oral nutritional supplements in patients at nutritional risk – only a question of will? *Eur J Clin Nutr* 69, 525–529.
- Skladany L, Vnencakova J, Laffers L, et al. (2020) Adherence to oral nutritional supplements after being discharged from the hospital is low but improves outcome in patients with advanced chronic liver disease. *Patient Prefer Adherence* 14, 2559–2572.
- Liljeberg E, Payne L, Josefsson MS, et al. (2024). Understanding the complexity of barriers and facilitators to adherence to oral nutritional supplements among patients with malnutrition: a systematic mixed-studies review. *Nutr Res Rev*, 1-21.
- World Health Organization (2003) Adherence to long-term therapies: evidence for action. Geneva: WHO.
- Allen VJ, Methven L, Gosney M (2014) Impact of serving method on the consumption of nutritional supplement drinks: randomized trial in older adults with cognitive impairment. *J Adv Nurs* 70, 1323–1333.
- van den Berg GH, Lindeboom R, van der Zwet WC (2015) The effects of the administration of oral nutritional supplementation with medication rounds on the achievement of nutritional goals: a randomized controlled trial. *Clin Nutr* 34, 15–19.

RESOURCE® ADDERA® PLUS

NYHET! NY FÖRPACKNING MED MINDRE PLAST!^a



Resource® Addera® Plus fortsätter att utvecklas och kommer snart i Tetra Pak®-förpackning.

För att ytterligare minska användningen av plast, har vi ersatt plasten i transportförpackningen med kartong. Den rektangulära formen sparar in på överflödigt material, vikt och utrymme utan att kompromissa vad gäller kvalitet och innehåll. Förpackningarna kan effektivt och enkelt staplas på lastpallar, i transportcontainrar och i skafferiet hemma, vilket gör att fler produkter kan transporteras och förvaras på samma yta.

Resource® Addera® Plus är fortsatt en klar näringsdryck i 6 utsökta smaker baserade på fruktjuice^b, och har samma goda smak som alltid!

Information till hälso- och sjukvårdspersonal

^aI början av 2025 kommer plastflaskorna att bytas ut mot Tetra Pak®. ^bFruktjuice från koncentrat. Resource® Addera® Plus är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning. Avsedd för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

www.nestlehealthscience.se

TRÄFFAR DU PATIENTER MED

CELIAKI?

Då vet du kanske att det finns nya nationella riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki. Läs dem på Svenska Celiakiförbundets hemsida.



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se

