



# Bra mat för hjärnan



En informationsbroschyr från FINGERS Brain Health Institute

# Innehåll

Förord .....	3
Kort om råden .....	5
Medelhavskost .....	7
Nordisk kost .....	8
MIND-maten .....	9
Grönsaker och baljväxter .....	11
Nötter, frön och bär .....	12
Fisk och skaldjur .....	13
Nyttiga fetter .....	14
Fullkorn .....	15
Rött kött och chark .....	16
Kort om livsmedel och näring .....	17
Viktnedgång .....	22
Receptsamling .....	23
Exempeldag .....	29
Sammanfattning .....	30

# Förord

I samband med en kognitiv utredning får vi ofta frågan, vad ska jag äta för att hjärnan ska må bra? Vi vet från kontakt med patienter, anhöriga och intresseorganisationer att det finns en stor efterfrågan på evidensbaserade kostråd. Denna broschyr är riktad till dig som är intresserad av hjärnhälsa. Den ger stöd till dig som upplever att minnet sviktar eller om du har fått Alzheimers sjukdom eller någon annan kognitiv sjukdom eller är anhörig till någon med kognitiv svikt. Även du som är frisk kan ha mycket nytta av dessa praktiska råd och kunskap om näringsinnehåll för att hjärnan ska må bra.

Broschyren innehåller råd som bygger på näringsrekommendationerna i FINGER-studien. Det är den första randomiserade forskningsstudien som visade att det går att förebygga kognitiv svikt med en multimodal livsstilsintervention, där man åtgärdar flera livsstilsfaktorer samtidigt.

I FINGER-studien var kostråd från dietisten en av de fem livsstilsfaktorerna som deltagarna fick stöd med att förändra. Övriga livsstilsåtgärder var fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter samt noggrann uppföljning och kontroll av vaskulära riskfaktorer såsom blodtryck, kolesterol, blodsocker och fetma.

Kostråden ser lite olika ut beroende på hur gammal du är och vilken livsstil du har. Övervikt och fetma i medelåldern kan öka risken för högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes, vilka i sin tur ökar risken att drabbas av minnesproblem och kognitiv sjukdom. Senare i livet, efter 65 år, är det viktigt att inte förlora muskelstyrka och därmed fysisk funktion. Det är extra viktigt att vara uppmärksam på näringsinnehåll och äta en mångsidig, balanserad kost om man redan har minnesproblem eller begynnande alzheimer.

Livsstil och miljörelaterade faktorer sammantaget står för ca 40 procent av alla demensfall, vilket öppnar många möjligheter för förebyggande åtgärder. Kosten är en viktig livsstilsfaktor som går att förändra. Genom att göra små förändringar i kosten och andra livsstilsfaktorer kan vi försöka minska risken för kognitiv försämring och få en bättre funktionsnivå. Dessutom kan dessa faktorer minska risken för flera andra tillstånd och sjukdomar.

Vi hoppas att du ska få kunskap, praktiska råd och inspiration av denna broschyr. Vi hoppas också att den hjälper dig att hitta ditt sätt att anpassa matvanor för bättre hjärnhälsa!

***Mia Kivipelto***

Professor i klinisk geriatrik, Karolinska Institutet

**BRA MAT FÖR HJÄRNAN**

Publicerad av FINGERS Brain Health Institute, 2021.

FINGERS

**BRAIN HEALTH**  
INSTITUTE

**Text:** leg. dietist *Nicholas Levak*,  
leg. dietist, docent *Gerd Faxén Irving*,  
leg. dietist *Naman Limani*.

Broschyren kan laddas ner på  
[www.fbhi.se](http://www.fbhi.se)

# Kort om råden

Kostråden i broschyren baseras på nordiska näringsrekommendationer och Livsmedelsverkets råd. De är resultatet av ett nordiskt samarbete mellan forskare som granskat den senaste nutritionsforskningen. Råden är sedan anpassade till "Medelhavskosten", ett kostmönster som visat sig vara hälsosamt för både kroppen och hjärnan.

Maten vi äter består av många olika livsmedel och näringsämnen som var för sig har positiva effekter på hälsan och i kombination förstärks effekten. Maten verkar också positivt tillsammans med fysisk aktivitet och andra livsstilsfaktorer.

Vi som har författat den här broschyren är tre dietister med akademisk och klinisk erfarenhet av geriatrisk nutrition och ett hälsosamt åldrande. Broschyren riktar sig främst till dig som vill lära dig mer om kostens betydelse för hälsan och hjärnans funktion.

Idag finns mycket information på nätet och det gäller att vara uppmärksam på att en hel del råd inte är vetenskapligt förankrade. Kontakta en dietist!

Livsmedelsverket har bra tips på sin hemsida: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).





# Medelhavskosten

I mitten av 1900-talet såg man att i vissa områden, framför allt runt Medelhavet, var det färre personer som drabbades av hjärt- och kärlsjukdomar. Forskare kartlade livsstilsfaktorer och samlade in information om vad som åts.

Ganska snart kunde man se hur ett visst kostmönster kunde förebygga flera kroniska sjukdomar. Senare studier har visat att de skyddande effekterna även gäller hjärnan. Fram till idag är medelhavskosten den mest studerade kosten och få ifrågasätter dess hälsofrämjande verkan.

Kosten är rik på grönsaker, baljväxter, frön, olivolja, frukt, ost och yoghurt. Det rekommenderas spannmål, till exempel i bröd och pasta och gärna fullkornsva-  
rianterna. Medelhavskosten är också rik på fisk, något man bör äta minst två gånger i veckan. Annars kommer den största delen av proteinintaget från fågel och ägg och någon gång ibland nötkött.

Liknande mat som den i medelhavskosten går att hitta i flera av de så kallade "blå zonerna", de områden i världen som har flest äldre över 100 år.

# Nordisk kost

Det vi kallar för nordisk hälsosam kost är i stora drag medelhavskosten tillagad med nordiska råvaror. Tanken är att genom att anpassa kosten till mer lokala och närproducerade varor är det lättare att laga och äta enligt den modellen. Maten är även anpassad till de gällande svenska och nordiska näringsrekommendationerna.

Grönsaker, som vitkål, broccoli, brysselkål och lök är en viktig del i kosten. I den nordiska varianten ingår även frukt och bär som är vanligt förekommande hos oss, till exempel blåbär, lingon, hjortron, äpple, päron och plommon. Rotfrukter utgör en större del i det nordiska köket och då menar vi inte bara traditionell potatis utan mer av morot, palsternacka, kålrot och rödbeta. Gärna baljväxter som ärter och bönor, till exempel i en mustig ärtsoppa. Då vi har nära till hav är fisk som sill, lax och torsk en viktig del i den nordiska matkulturen och även fullkornsprodukter, både i bröd och i matlagning. Vill man äta kött rekommenderas fågel eller vilt i första hand.





# MIND-maten

Den senaste tidens forskning antyder att den så kallade MIND-dieten har ytterligare positiva effekter för att skydda hjärnan. Kostmönstret MIND är en kombination av medelhavskosten och DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension). Dessa nya kostråd utvärderas nu i ett flertal studier runt om i världen.

MIND förespråkar en liknande kost som vi skrivit om i de tidigare avsnitten, men här rekommenderar man även gröna bladgrönsaker till exempel grönkål, sallad och spenat samt ost och bär som i den nordiska maten. Man får gärna begränsa snabbmat till mindre än en gång i veckan och bullar eller godis till mindre än fem portioner i veckan. Fisk, fågel eller vegetariskt utgör de flesta huvudmålen och rött kött begränsas till maximalt fyra gånger på en vecka. Även här är rekommendationen att till stor del byta ut smör mot olivolja.





# Grönsaker och baljväxter

Grönsaker bör ha en självklar plats på tallriken och de tillför både färg och smak. Utöver att vara en härlig del av måltiden bidrar de med fibrer, vitaminer och mineraler som leder till bättre hälsa.

Ungefär hälften av tallriken får gärna bestå av grönsaker som ärtor, broccoli, lök, kål och morötter eller sallad. Utbudet och priset kan variera med säsong och oftast smakar grönsakerna som bäst då det är säsong. Man kan alltid använda frysta grönsaker då de innehåller lika mycket näring som färska. Varva färska/råa grönsaker med kokta. Vid kokning förloras lite vattenlösliga vitaminer i kokvatten men mycket näring finns ändå kvar.

Med baljväxter menas alla typer av linser, bönor och ärter. De innehåller mycket kostfibrer och en stor mängd protein. Baljväxter är en stapelvara i vegetarisk kost.

Frukt är utmärkt som mellanmål eller för att komplettera en måltid. Om man är ute och rör på sig är det bra att ta med sig ett äpple eller en banan. Det är både nyttigt och stillar hungern.

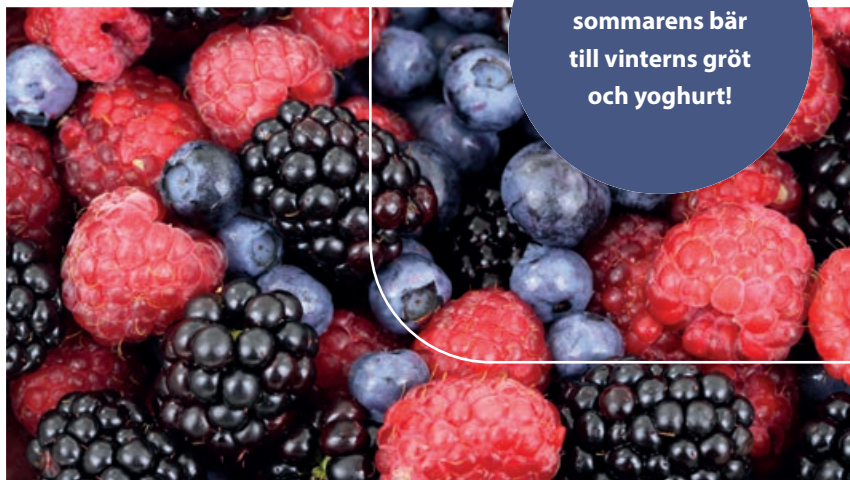


# Nötter, frön och bär

Människan har ätit nötter och frön i evigheter. Det är inte så konstigt med tanke på att de både smakar gott och är laddade med mycket näring och energi. Både nötter och frön innehåller mycket bra fett och är proteinrika.

Nötter och frön kan förvaras i rumstemperatur och håller länge. Det gör dem till ett utmärkt energiriktt mellanmål, både hemma och om man är på språng! De är rika på mineralämnen som magnesium, zink, kalcium och järn. I skaldelarna av fröna hittar man också fibrer som hjälper tarmen att fungera normalt.

Bär är en viktig del i den nordiska kosten och en livsmedelsgrupp som har väckt forskningsintresse på grund av möjliga positiva effekter på hjärnan. De innehåller en stor mängd antioxidanter och vitaminer. Dessutom är de goda i filen, i brödet, som efterrätt eller bara som de är!



# Fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Fisk, särskilt fet fisk, innehåller en stor mängd omega-3-fettsyror som vi behöver få från maten. Omega-3-fettsyror verkar minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion. I fet fisk finns även andra näringsämnen som vitamin D, jod och selen som vi i Norden kan ha svårt att få i oss tillräckligt av.

Musslor är magra och proteinrika vilket är bra för musklerna. De är även en bra källa till vitamin B12 och vitamin E.

Det finns mängder av sätt att tillaga fisk på, det går att koka, steka, grilla, panera. Det går också alldeles utmärkt att laga fisk i mikrovågsugn med lite kryddor. På smörgåsen kan man tänka sig makrill, sill eller tonfisk på burk.

Välj gärna hållbara alternativ när du väljer fisksort, då är det bra för både dig och miljön! Hållbar odling brukas märkas med miljömärkningarna MSC, ASC och Krav. WWF:s fiskguide hjälper dig också att välja rätt fisk till måltiderna.



# Nyttiga fetter

Kroppen behöver fett som skydd, för upptag av vitaminer och även som bränslekälla. Vilket sorts fett vi äter har stor betydelse.

Fetter delas in i mättade, omättade och fleromättade fetter. De omättade fetterna är nyttigare för oss och har visat sig minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. Oljor och nyckelhålmärkta matfetter innehåller en större mängd omättade fetter än animaliska produkter, till exempel smör. Livsmedel som innehåller mycket mättat fett är oftast fasta vid rumstemperatur och smälter vid högre temperatur.

I olivolja och rapsolja finns även det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv. Ett enkelt sätt att öka sitt intag av bra fett är att byta till margarin på smörgåsen. Margarin är oftast enbart gjort på vegetabiliska oljor. Det är också snällare mot miljön!



# Fullkorn

En bra regel att följa är att välja bröd, ris och pasta med fullkorn. Produkter som är rika på fullkorn har en positiv inverkan på våra tarmar och tarmfloran.

Ofta ger bröd eller pasta med fullkorn en matigare känsla och bidrar med fylligare smak. Bakar du eget bröd eller gör egen pasta är det lätt att blanda i några delar fullkornsmjöl för att göra brödet eller pastan nyttigare.

I fullkornsprodukter tas groddar och kli tillvara, vilket gör dem extra näringsrika. Idag finns ett stort utbud av produkter att välja mellan. Ett bra tips när du väljer en ny brödsort kan vara att leta efter nyckelhålsmärkning!

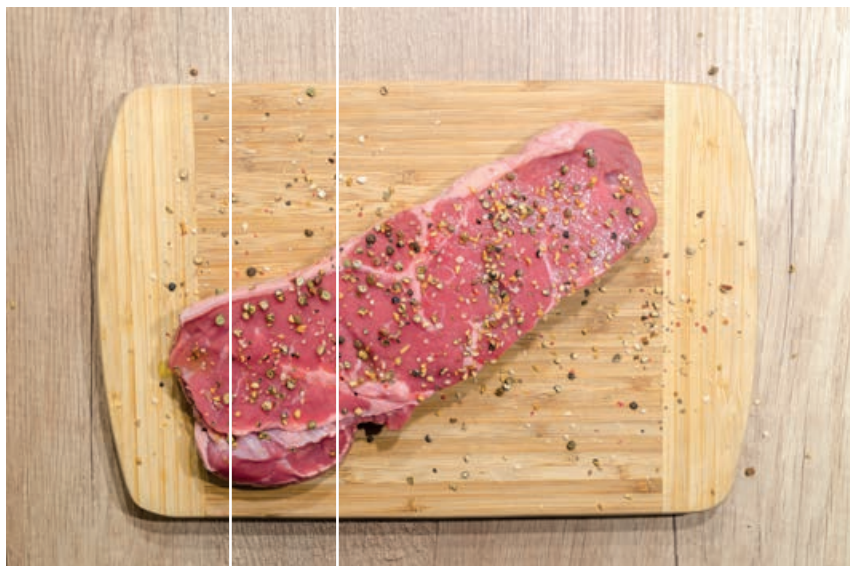


# Rött kött och chark

Ett högt intag av kött och charkprodukter ökar risken för hjärt-, kärlsjukdom och cancer. Därför rekommenderas vi äta mindre än 500 gram rött kött och charkprodukter per vecka. Det motsvarar ungefär fyra köttmåltider i veckan. Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt.

Tänk på att charkuterier som till exempel bacon, korv och salami dessutom innehåller mycket salt och mättat fett. Kalkon och fågel är bra alternativ på tallriken och även utmärkta som pålägg.

Kött innehåller dock mycket näring, till exempel protein och vitamin B12. Om man väljer att utesluta kött helt rekommenderar vi att läsa på eller kontakta kost- och näringskunnig person, till exempel dietist, för att undvika eventuella näringsbrister.







## Kort om livsmedel och näring



## ANTIOXIDANTER

Antioxidanter är ett ord som används flitigt i olika sammanhang. Det är ett namn för en grupp olika ämnen som förhindrar bildning av – och skada från – reaktiva ämnen, så kallade fria radikaler. Flera näringsämnen har en antioxidativ effekt, till exempel vitamin C och E, riboflavin och selen. Det finns även andra bioaktiva ämnen i bär, lök, kålsorter, grönt te, rött vin, vindruvor, apelsiner, nötter och fröer med liknande effekt.

Det är bättre med antioxidanter som du får via maten än med kosttillskott. Höga doser antioxidanter i kosttillskott kan till och med ha negativa effekter.

## VITAMIN E

Vitamin E är en antioxidant som bland annat skyddar våra vävnader genom att förhindra att de fleromättade fettsyror som bygger upp cellernas membran bryts ner. Studier har visat att ett högt intag av vitaminet via maten tycks minska risken för demens. Däremot tycks vitamin E som tillskott inte ha någon skyddande effekt. Källor för vitamin E är vetegroddar, solrosfrön, mandlar, nötter, grönkål, spenat, avokado och röd paprika.

## VITAMIN D

Det finns samband mellan låga nivåer av vitamin D och nedsatt minnesfunktion. Vitamin D anses ha en inflammationsskyddande funktion på nervcellerna i hjärnan. Det rekommenderade intaget av vitamin D har höjts från 7,5 till 10 mikrogram för vuxna och från 10 till 20 mikrogram för personer över 75 år. Det finns inga bevis idag för att ett högre intag skulle göra nytta. Tvärtom kan vitamin D som är fettlösligt vara skadligt i höga doser, till skillnad från de vattenlösliga vitaminerna B och C.

### OMEGA-3

Omega-3-fettsyror är viktiga byggstenar i hjärnan (struktur, funktion och blodflöde) som visat sig ha en skyddande effekt för kognitiv svikt och demens. De påverkar också regleringen av blodtrycket, njurarnas funktion och vårt immunförsvar.

Vi kan endast bilda omega-3-fettsyror i ytterst små mängder, därför behöver vi få dem via maten. Livsmedel som är rika på omega-3 är fet fisk (lax, makrill, sill och sardin), rapsolja och valnötter.

### FOLAT

Folat och folsyra är olika former av vitamin B och tillhör gruppen vattenlösliga vitaminer. Folat finns naturligt i mat och folsyra är den syntetiska formen av vitaminet, det som används vid berikning och i kosttillskott. Kroppen använder folat för nyttillverkning av celler och röda blodkroppar. Både folatbrist och B12-brist gör att mängden homocystein stiger i blodet. Förhöjda nivåer av homocystein ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och för störningar i hjärnan och nervsystemet.

Baljväxter och mörkgröna bladgrönsaker, kål, rotfrukter, bär, frukter, fullkornsbröd, nötter och ägg, till viss del även filmjolk och yoghurt är samtliga rika på vitamin B.

### VITAMIN B12

Den vanligaste orsaken till B12-brist hos äldre är att upptaget i tarmen är försämrat. För att kunna tas upp måste B12 kopplas till ett protein som bildas i magsäcken. Vid ökad ålder ökar risken för att proteinet inte bildas längre eller i otillräcklig mängd. Sjukdomen kallas pernicios anemi och behandlas med B12 i injektion- eller tablettform. I motsats till andra vattenlösliga vitaminer kan vitamin B12 lagras i levern i flera år.

Källor till B12 är animaliska livsmedel t.ex. kött, fisk, ägg och mjölk. Störst mängd finns i lever. Veganer rekommenderas berikade livsmedel eller ett B12-kosttillskott för att undvika brist.

### **CURCUMIN**

Curcumin är den dominerande substansen i gurkmeja, en kryddväxt som liknar ingefära. Roten används i många curryblandningar och ger dem dess färg. Curcumin har en tusenårig indisk tradition och anses bland annat ha antioxidativa och antiinflammatoriska och anti-amyloida egenskaper. Däremot verkar det svårt för kroppen att tillgodogöra sig curcuminet då det bryts ner snabbt i magsäckens sura miljö. Curcuminet passerar dock relativt lätt genom blod-hjärnbarriären. Studier pågår där man blandar curcumin i fiskolja, vilket uppges öka biotillgängligheten.

### **KOKOSOLJA**

Kokosolja innehåller höga halter av medellånga fettsyror. Dessa omvandlas snabbt till ämnen, så kallade ketonkroppar, som kan fungera som energi till hjärnan. Några studier på djur har visat positiva resultat på kognitiva tester som arbetsminne, koncentration och inläring. De få studier som gjorts på människa har inte visat några större effekter på kognitionen. Det behövs flera studier. Det är viktigt att komma ihåg att kokosolja också är rik på mättat fett, den typ av fett som vi helst bör begränsa.

### **ALKOHOL**

Hög alkoholkonsumtion är en väl etablerad riskfaktor för demens. Samtidigt har epidemiologiska studier visat att ett måttligt alkoholintag (ett standardglas per dag) är kopplat till minskad risk för Alzheimers sjukdom och andra former av demens. Den skyddande effekten av måttliga mängder alkohol tillskrivs alkoholens antioxidativa och kardiovaskulära effekter. Reservatrol är en naturligt förekommande antioxidant som förekommer i vin, främst i rödvin.

## KAFFE

Koffeinet i kaffe är uppiggande och påverkar den fysiska prestationsförmågan. Dessutom finns även antioxidanter i kaffet. Enligt de senaste årens forskning tycks ett måttligt intag av kaffe (3–4 kaffekoppar/dag) ha en skyddande effekt mot ett antal sjukdomar inklusive demens. Tidigare förknippades kaffe med ohälsa och ökad risk för hjärt-kärlsjukdom och cancer. På senare tid har man dock konstaterat att det berodde på att kaffe var så sammankopplat till rökning, som alltså var den egentliga orsaken.

## PROTEIN

Protein är kroppens egna byggstenar och ett näringsämne vi behöver få via maten. Vid över 70 års ålder ökar vårt behov av protein för att bibehålla muskelmassa och muskelstyrka/funktion. Fisk, kyckling, skaldjur, bönor, baljväxter och nötter är bra och näringsrika proteinkällor. Kött är också proteinrikt, men som det kan vara klokt att inte äta för mycket av. Behovet är omkring 1,2 g protein per kg kroppsvikt och dag. För en person som väger 70 kg skulle det motsvara 84 g protein eller ungefär 400 g lax. Som tur är innehåller alla livsmedel protein men det kan vara bra att välja lite extra proteinrika varianter.

## RÖRELSE & BALANS

Bra mat fungerar som grund för kroppens funktion. Precis som att vi behöver mer protein när vi åldras behöver vi även mer träning. När vi tränar använder sig kroppen av proteinet för att bygga upp vår muskelmassa. Bra mat och dryck i kombination med träning kan även minska risken för fallolyckor.

Det är aldrig för sent att börja träna utan tvärtom är det ett bra sätt att upprätthålla styrka och funktion. Styrketräna, med motstånd, två gånger i veckan och träna konditionen, så att du svettas och flåsar lite, ca 150 minuter per vecka så kommer du riktigt långt. Testa något nytt och ha kul medan du gör det!

# Viktnedgång

Kostråden i den här foldern vill inspirera till att hitta hälsosamma livsmedel och nya perspektiv utan att nödvändigtvis gå ned i vikt. Viktnedgång sker när vi gör oss av med mer energi än vad vi får i oss. Då minskar kroppens fettdepåer men även muskler, vilket gör att hälsan försämras och risken för skador ökar. Är man 70 år eller äldre finns det tydliga fördelar med att försöka hålla ett BMI mellan 23 och 27.

Oftast sker viktnedgång gradvis vilket kan vara svårt att själv märka. Det kan vara en bra idé att väga sig regelbundet för att tidigt upptäcka om vikten förändras. Andra sätt att upptäcka en sådan ofrivillig viktnedgång är om byxorna börjar kännas stora eller klockan och ringar sitter lösare än tidigare. Viktnedgång kan vara ett sjukdomstecken så det är viktig information för läkare och dietister.

Börjar man märka tecken på en viktnedgång finns det olika sätt att energiberika maten. Det kan vara att äta ett extra mellanmål under dagen, se till att nattfastan inte blir för lång eller tillsätta rapsolja i till exempel havregrynsgröt. I vissa fall kan man behöva hjälp av dietist för att få bukt med viktnedgången. Är du orolig så konsultera din läkare för mer information.



# Pestolax med broccoli och tomat

## FÖR 4 PORTIONER:

- 600 g lax
- 140 g pesto
- 800 g potatis
- 250 g cocktailtomater
- 600 g fryst broccoli

## GÖR SÅ HÄR:

- Sätt på ugnen på 175 grader.
- Koka upp potatis och fryst broccoli.
- Medan potatisen kokas bred ut pesto på laxen och lägg den i en ugnssäker form. Halvera cocktailtomaterna och lägg dem på och bredvid laxen. Ställ i ugnen i ca 15–20 minuter.
- Servera tillsammans med den kokta potatisen och broccolin.





# Gunnars torskgryta

## FÖR 4 PORTIONER:

- 4 dl ris (gärna fullkorn)
- 2 äpplen
- 1 rejäl purjolök
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk rapsolja
- 1 lagerblad
- 1 tsk paprikakrydda
- 2 burkar krossade tomater (400g x 2)
- 3 tsk majsstärkelse, typ Maizena
- 1 dl mellangrädde (27 % fett)
- 600 g torsk- eller sejfilé (gärna miljömärkt)
- 1 dl hackad persilja



## GÖR SÅ HÄR:

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
- Skölj och tärna äpplena. Skär purjon i tunna skivor. Hacka vitlöken. Fräs äpple, purjo och vitlök i oljan, utan att de tar färg. Tillsätt krossad tomat, lagerblad och paprikakrydda och koka 2–3 minuter.
- Rör ut majsstärkelsen i grädden och håll sakta ner i såsen. Låt såsen koka upp igen och smaka av med peppar och salt, max 1 tsk. Häll såsen i en ugnsfast form.
- Skär torskfiléerna i bitar om ca 6 cm. Lägg fisken ovanpå såsen. Peppra och salta på fisken (ca 0,5 tsk) och ugnsbaka i mitten i ca 10 minuter, eller tills fisken är klar. Strö över persilja och servera med ris.

# Risotto med svamp eller skaldjur

## FÖR 4 PORTIONER:

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 l kycklingbuljong gjord på kycklingfond eller buljongtärningar
- 2 msk oliv- eller rapsolja
- 3 dl arborioris
- 2 dl vitt vin el matlagingsvin
- 2 dl riven parmesanost
- Salt och peppar



## GÖR SÅ HÄR:

- Skala och hacka lök och vitlök.  
Koka upp buljongen.
- Fräs lök och vitlök i oljan. Tillsätt riset och fräs till det är glansigt. Häll på vinet och låt det nästan koka in i riset.
- Späd med varm buljong vart efter under omrörning. Låt det koka sakta. Riset är färdigkockt efter 15–20 minuter. Rör ner parmesanost. Späd eventuellt med mer buljong.
- Risotton skall vara ganska lös och krämig i konsistensen. Smaksätt med salt och peppar.

**Tillbehör:** Stekt svamp t.ex. kantareller eller karljohansvamp, halstrade tigerräkor eller pilgrimsmusslor (som doppats i en blandning av oliv- eller rapsolja och pressad citron).

**Tips:** Strö hackad persilja över rätten innan servering.

# Rösti med kalkon

## FÖR 4 PORTIONER:

- 8–12 potatisar

## GÖR SÅ HÄR:

- Skala 2–3 potatisar/person, riv den grovt alldeles innan den läggs i stekpannan.
- Hetta upp en stekpanna och häll i oliv- eller rapsolja.
- Fördela den grovrivna potatisen i stekpannan och platta till med stekspaden till ca ½ cm tjockt potatislager. Blanda gärna i lite pressad vitlök. Stek 8–10 minuter.
- Vänd potatiskakan och smaksätt med salt, peppar och gärna lite parmesanost. Serveras till rökt eller kokt kalkon (färdigskivad).

## FLER TIPS MED POTATIS OCH GRÖNSAKER

### Ugnsrostade rotfrukter

*t.ex. potatis, morot, palsternacka, lök (röd eller gul).*

Skala rotfrukter, lök och potatis och skär i klyftor. Värm ugnen till 225 grader. Börja med att lägga rotfrukterna i den smorda (oliv- eller rapsolja) formen. Lägg i potatisklyftorna och löken efter ca 10 minuter. Salta och låt formen vara inne i ugnen ca 15 minuter ytterligare.

### Ugnsrostade grönsaker

*t.ex. paprikor i olika färger, squash.*

Dela paprikor i olika färger i mindre bitar, skär squashen i skivor. Lägg grönsakerna i smord form (ev. + pressad vitlök). Rosta i 15 minuter i 225 grader.

# Grekisk kyckling

## FÖR 4 PORTIONER:

- 8–10 potatisar
- 4 morötter
- 2 msk olivolja
- 20 oliver svarta eller gröna
- 4 kycklingfléer
- 1 citron
- 100 g fetaost
- yoghurt
- Salt
- Peppar



## GÖR SÅ HÄR:

- Sätt ugnen på 250 grader.
- Skär potatis och morötter i klyftor och, ringla över hälften av olivoljan och strö över oliverna. Tillaga mitt ugnen i ca 10 min.
- Stek kycklingen i resten av oljan i en stekpanna ca 4 minuter på varje sida tills de får färg. Lägg kycklingen på potatisen och morötterna. Pressa över citronsaften och smula över fetaosten. Tillaga i ytterligare 15 minuter tills kycklingen är klar. Servera med yoghurt och några gröna blad.

### FRUKOST

1 tallrik naturell filmjolk eller yoghurt med 1 färsk frukt eller 1 dl bär, 1–2 skivor fullkornsbröd, margarin och skinka eller ost.

1 tallrik havregrynsgröt med färsk frukt, 1 glas lättmjölk, 1 knäckebröd med margarin och skinka eller kalkon.

## Exempeldag

### LUNCH

1 grillad kycklingfilé, ca 2 kokta potatisar, ugnrostade rotsaker, keso.

1 stekt laxfilé, ca 1 ½ dl kokt ris, kokt broccoli, lätt-crème fraiche med citron.

### MIDDAG

Chili con carne (ca 75 g köttfärs, 1 dl kokta kidneybönor, krossade tomater, lök, kryddor), 1–2 grova smörgåsar med lättmargarin.

Risotto med svamp eller skaldjur och sallad på körsbärstomater, finhackad rödlök, olivolja och balsamvinäger.

# Sammanfattning

De råd som ges i denna folder baseras på den kunskap vi har idag om matens betydelse för att förebygga eller försena kognitiv försämring och flera andra sjukdomar.

Maten vi äter är en kombination av många olika livsmedel och näringsämnen som i kombination med varandra får mer verksamma effekter. Kostmönster som medelhavskost, hälsosam nordisk kost och nordiska näringsrekommendationer har visat sig ha skyddande effekter.

Hälsosam och näringsrik mat och fysisk aktivitet är två livsstilsfaktorer som är intimt förknippade med varandra. Tillsammans med social stimulans och behandling av vaskulära riskfaktorer kan de öka chansen att skydda din hjärna mot kognitiva problem och demens.





För mer information besök gärna:

[www.fbhi.se](http://www.fbhi.se)

[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Är du orolig för din hjärna eller ditt minne eller vill du veta mer om bra kost, ta kontakt med din vårdcentral för mer information.