Bra mat för hjärnan

En informationsbroschyr från FINGERS Brain Health Institute

Innehåll

Förord 3
Kort om råden 5
Medelhavskost 6
Nordisk kost 7
FINGER-modellens matpyramid 8
Grönsaker, frukt och baljväxter 9
Nötter, frön och bär 10
Fisk och skaldjur 11
Nyttiga fetter 12
Fullkorn 13
Chark och rött kött 14
Kort om livsmedel och näring 15
Mer näring i vardagen 20
Viktnedgång 22
Receptsamling 23
Exempeldag 29
Livsstilsråd för hjärnhälsa 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 riktar sig till dig som är intresserad av hjärnhälsa. Den ger stöd till dig som upplever att minnet sviktar, som fått Alzheimers sjukdom eller någon annan kognitiv sjukdom, eller är anhörig till någon som drabbats. 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 visat att det går att förebygga kognitiv svikt genom att åtgärda flera livsstilsfaktorer samtidigt.

I FINGER-studien fick deltagarna stöd att förändra sin kosthållning med hjälp av en dietist. Övriga livsstilsåtgärder var fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter samt noggrann uppföljning och kontroll av vaskulära riskfaktorer som 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 typ 2-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. Om man redan har minnesproblem eller begynnande demens är det extra viktigt att vara uppmärksam på näringsinnehåll och äta en mångsidig, balanserad kost.

Den senaste forskningen visar att 45% av alla fall av demens har koppling till livsstils- och miljöfaktorer som går att påverka. Kosten är en viktig sådan faktor, som vi själva kan förändra. Genom att göra små anpassningar 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!

Miia Kivipelto

Professor i klinisk geriatrik, Karolinska Institutet
Forskningschef och geriatriker, Medicinsk Enhet Åldrande,
Karolinska Universitetssjukhuset
Grundare och vetenskaplig ledare, FINGERS Brain Health Institute

BRA MAT FÖR HJÄRNAN
Publicerad av FINGERS Brain Health Institute, 2021.
Reviderad 2025.

FINGERS BRAIN HEALTH INSTITUTE

Skriven i samarbete med leg. dietist, docent Gerd Faxén Irving, leg. dietist Nicholas Levak, leg. dietist Naman Limani, professor Mai-Lis Hellénius.

Broschyren kan laddas ner på
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.

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

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

Idag finns mycket information på nätet. Det gäller att vara uppmärksam på att en hel del råd inte är vetenskapligt förankrade. Kontakta gärna en dietist för att få tillförlitliga, anpassade råd.

Livsmedelsverket har bra tips på sin hemsida: livsmedelsverket.se

Medelhavskost

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 fullkorns-varianterna. 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 traditionell medelhavskost tillagad med nordiska råvaror. Genom att anpassa medelhavskosten till mer lokala och närproducerade varor blir den lättare att följa. Våra råd följer de svenska och nordiska närings-rekommendationerna.

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. Vi äter också 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 rekom-menderas fågel i första hand.

FINGER-modellens matpyramid: I basen finns rikligt med grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär, frukt, hela korn, nötter och frön. Olja är det fett vi bör äta mest av. Lägg till fisk och skaldjur flera gånger i veckan och ät även lite kyckling, ägg och mejeriprodukter. Var sparsam med chark och rött kött samt sötsaker. Vatten är den bästa måltidsdrycken.

På sundkurs.se finns över 300 recept på hälsosam mat.

Grönsaker, frukt 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 är viktiga för vår hälsa.

Ungefär hälften av tallriken får gärna bestå av grönsaker som ärter, broccoli, lök, kål, rårivna morötter eller sallad. Grova grönsaker, t ex olika slags rotfrukter, är extra bra. Utbudet och priset kan variera med årstiderna och oftast smakar grönsakerna som bäst då de är i säsong. Man kan alltid använda frysta grönsaker då de innehåller lika mycket näring som färska. Varva färska och råa grönsaker med kokta. Vid kokning förloras lite vattenlösliga vitaminer i kokvattnet 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 bör vi äta ofta, helst varje dag. För vegetarianer är de ofta en basvara i kosten.

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 energirikt 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!

Frys in sommarens bär till vinterns gröt, yoghurt och smoothie.

Fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Fisk innehåller en stor mängd omega-3-fettsyror som vi behöver få från maten. Det gäller särskilt fet fisk som lax, makrill och sill. 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.

Det finns mängder av sätt att tillaga fisk på. Den kan kokas, grillas, paneras och stekas. 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.

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

Välj gärna hållbara alternativ när du väljer fisksort. Det är 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. Vilken 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 nyckelhålsmärkta 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 rapsolja och olivolja 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 från smör till margarin på smörgåsen. Margarin är oftast enbart gjort på vegetabiliska oljor. Det är också snällare mot miljön.

Fullkorn

En bra regel 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 livsmedlen 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.

Chark och rött kött

Ett högt intag av charkprodukter och rött kött ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom och cancer. Därför rekommenderas vi äta mindre än 350 gram charkprodukter och rött kött per vecka, tillagad mängd. Det motsvarar ungefär tre köttmåltider i veckan.

Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Med chark avses kött som har rökts, behandlats med nitrit eller konserverats på annat sätt – som rökt skinka eller korv.

Tänk på att charkuterier som till exempel bacon, korv och salami dessutom innehåller mycket salt och mättat fett.

Kyckling, kalkon och annan fågel är bra alternativ på tallriken. Däremot ska vi vara återhållsamma med charkprodukter även från fågel.

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 en kost- och näringskunnig person, till exempel dietist, för att undvika eventuella näringsbrister.

Vi bör inte äta mer än 350 g chark och rött kött per vecka. Det motsvarar 400–500 g före tillagning.

Kort om livsmedel och näring

ALKOHOL

Hög alkoholkonsumtion är en väl etablerad riskfaktor både för demens och flera andra sjukdomar. Forskningen kan inte sätta någon gräns för hur mycket alkohol man kan dricka utan risk. Enligt de nordiska näringsrekommendationerna bör man undvika alkohol helt och hållet, eller hålla sig till mycket låg konsumtion.

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, 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.

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, 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 fiskoljor, vilket uppges öka biotillgängligheten.

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 nytillverkning 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 filmjölk och yoghurt, är samtliga rika på vitamin B.

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 med rökning, som alltså var den egentliga orsaken. Gravida kvinnor bör begränsa sitt kaffedrickande till max 3 koppar per dag.

KOKOSOLJA

Kokosolja innehåller höga halter av medellånga fettsyror. Dessa omvandlas snabbt till ämnen, så kallade ketonkroppar, som kan fungera som energi till hjärnan. I studier på djur har man sett att kokosolja haft positiv effekt i kognitiva tester rörande arbetsminne, koncentration och inlärning. De få studier som gjorts på människa har inte visat några större effekter på kognitionen. Det behövs fler studier. Det är viktigt att komma ihåg att kokosoljan också är rik på mättat fett, den typ av fett som vi helst bör begränsa.

OMEGA-3

Omega-3-fettsyror är viktiga byggstenar i hjärnan som visat sig ha en skyddande effekt för kognitiv svikt och demens. De har betydelse för hjärnans struktur, funktion och blodflöde. 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.

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, styrka och funktion. Fisk, kyckling, skaldjur, bönor, baljväxter och nötter är bra och näringsrika proteinkällor. Rött kött är också proteinrikt, men intaget bör begränsas. Behovet för en äldre person 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. De flesta livsmedel innehåller en viss mängd protein, men varje måltid bör innehålla ett riktigt proteinrikt livsmedel, särskilt om du är äldre.

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 perniciös anemi och behandlas med B12 i injektions- eller tablettform. I motsats till andra vattenlösliga vitaminer kan vitamin B12 lagras i levern i flera år.

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

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 är höjt från 7,5 till 10 mikrogram för vuxna och 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.

VITAMIN E

Vitamin E är en antioxidant som bland annat skyddar våra vävnader genom att förhindra nedbrytning av de fleromättade fettsyrorna som bygger upp cellernas membran. 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.

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 kroppen 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. 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!

Mer näring i vardagen

VARIERA MATEN

- Ät färgglad mat. Blandade färger ger mer näring och variation.
- Inventera vad du har hemma. Placera ingredienser du vill använda lättillgängligt i kyl, frys och skafferi.
- Gör en matsedel för en eller flera veckor för att säkerställa variation i måltiderna.
- Prova att beställa hem färdiga matkassar med inspirerande receptförslag.
- Utforska andra gångar i affären för att upptäcka nya produkter. Våga testa nytt!

MER PROTEIN

- Gör en mer proteinrik smörgås med pålägg som sill, makrill, lax, ägg eller hummus.
- När du kokar ägg, koka några extra. De håller i kylskåp i 5–7 dagar.
- Byt ut filen mot naturell kvarg och smaksätt med färska eller frysta bär.
- Köp färdigkokta linser och bönor i tetra-pack och tillsätt i sallader, soppor eller köttfärssås. Frysta sojabönor är också ett bra alternativ.
- Toppa sallader, filen eller grytor med nötter och frön. Rosta dem för extra smak.
- Ta med dig nötter som ett enkelt och näringsrikt mellanmål.
- Rosta din egen müsli i stekpanna eller ugn. Använd olika gryn, nötter och frön.
- Ät mer skaldjur. De är rika på nyttiga fetter, vitaminer och protein.

MER FRUKT & GRÖNT

- Ha alltid frukt hemma. Ta gärna en frukt efter maten.
- Toppa smörgåsen med rivet äpple, skivad morot eller alfagroddar.
- Förbered grönsaksstavar och frukt i små burkar för snabba och goda mellanmål. Kanske med en god dipp.
- Smaksätt vattnet med frysta bär. De ger både god smak och extra antioxidanter.
- Tillaga en stor sats rotfrukter i ugn. Perfekt som tillbehör i flera dagar.
- Välj grönsaker som är i säsong. De är ofta billigare och mer smakrika.
- Prova broccoli- eller blomkålsris som finns färdigt i frysen.
- Laga en stor grönsaksgryta, frys in i portioner och variera tillbehören för omväxling.
- Riv vitkål (med osthyvel) och servera med vinägrett (1/3 äppelcidervinäger, 2/3 olivolja, salt och peppar).

MER FULLKORN

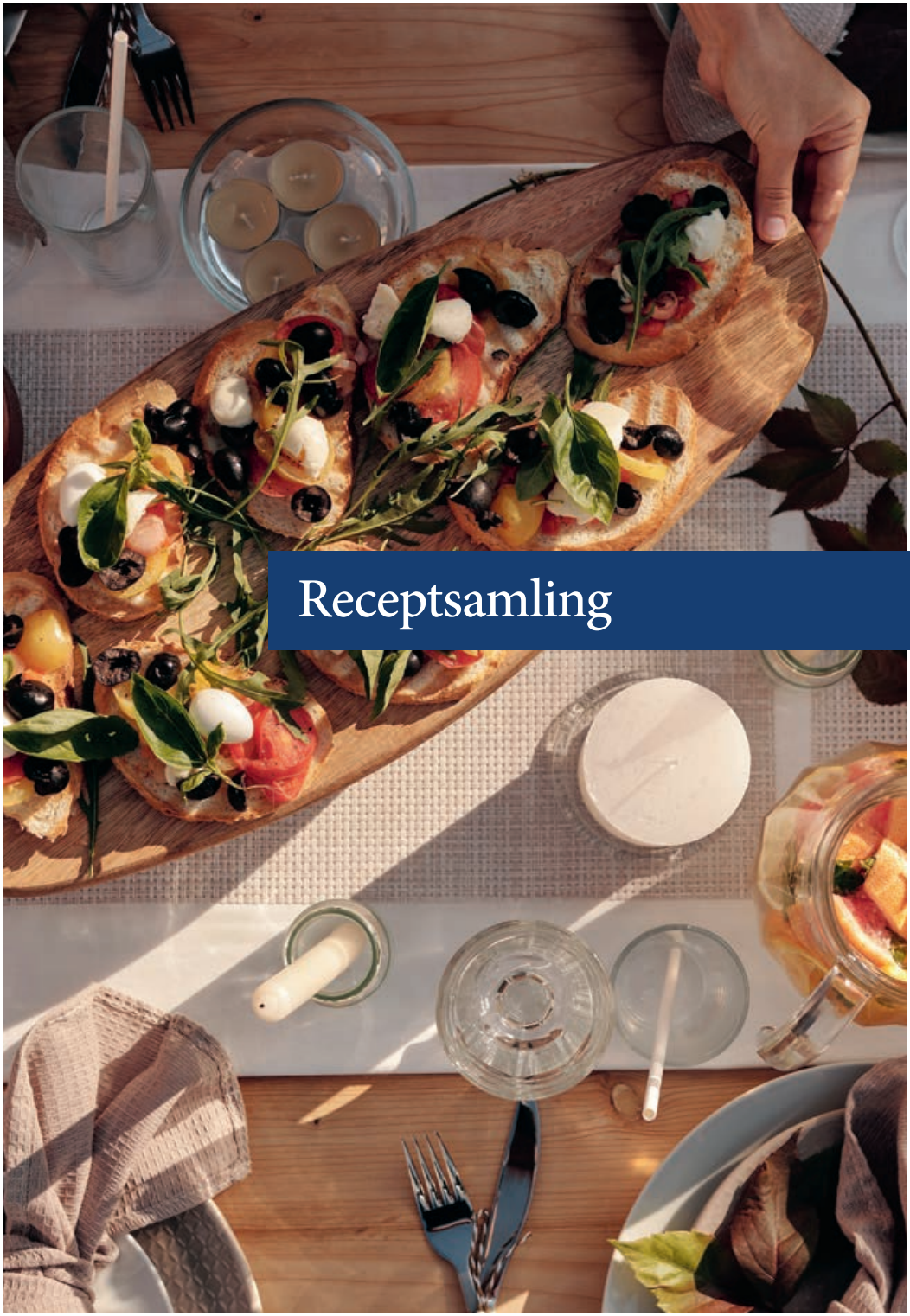
- Byt till osötat fullkornsbröd för mer fibrer och näring.
- Testa matvete, bovete eller quinoa i stället för ris. Koka extra och frys in i portionsstorlekar.
- Baka eget fröknäcke. Det är gott med pålägg, som snacks eller till kaffet.
- Byt ut en del av vetemjölet mot grahamsmjöl vid bakning av pajdeg och pannkakor.
- Välj pasta, ris och bulgur med fullkorn. Eller blanda hälften fullkorn och hälften vitt.

Viktnedgång

Kostråden i den här broschyren 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 kan försämra hälsan och öka risken för skador. 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 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.



Receptsamling

Pestolax med broccoli och tomat

FÖR 4 PORTIONER:

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

GÖR SÅ HÄR:

- Sätt på ugnen på 175 grader.
- Koka potatis och broccoli var för sig i lättsaltat vatten.
- Medan potatisen kokas, bred ut pesto på laxen, och lägg laxen 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, bulgur eller matvete
- 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
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Koka ris eller andra gryn 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 häll 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 låt stå i mitten av ugnen i ca 10 minuter, eller tills fisken är klar. Strö över persilja och servera med ris eller andra gryn.

Risotto med 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 matlagningsvin
- 2 dl riven parmesanost
- Kokta skalade räkor eller andra skaldjur
- Saft från citron
- Persilja
- 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 tills 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 färdigkokt 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.
- Blanda ner skaldjur, t ex kokta skalade räkor som eventuellt stekts lätt och doppats i en blandning av oliv- eller rapsolja och pressad citron.
- Strö gärna hackad persilja över rätten före servering.

Rösti med kalkon

FÖR 4 PORTIONER:

- 8–12 potatisar
- Oliv- eller rapsolja
- Vitlök
- Parmesanost
- Salt och peppar
- Rökt eller kokt kalkon i skivor

GÖR SÅ HÄR:

- Skala 2–3 potatisar/person. Riv potatisen grovt alldeles innan den läggs i stekpannan. Blanda gärna i lite pressad vitlök.
- Hetta upp en stekpanna och häll i oliv- eller rapsolja.
- Fördela den grovrivna potatisen i stekpannan och platta till med stekspaden till ett ca ½ cm tjockt potatislager. 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. Lägg rotfrukterna i en form med oliv- eller rapsolja. Rosta i ugn, 225 grader. Lägg i potatis och lök efter ca 10 minuter. Salta och låt stå i ugnen ytterligare ca 15 minuter.

Ugnsrostade grönsaker

t.ex. paprikor i olika färger, squash

Dela paprikorna i mindre bitar. Skiva squashen. Salta och lägg allt i smord form, ev. med 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 kycklingfiléer
- 1 citron
- 100 g fetaost
- Yoghurt
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

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

Exempeldag

FRUKOST

1 tallrik naturell filmjölk 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.

LUNCH

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

1 stekt laxfilé, ca 1 ½ dl kokt ris, kokt broccoli, lätt-crèmefraiche 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.

Livsstilsråd för hjärnhälsa

Råden i denna broschyr baseras på den kunskap vi har idag om matens betydelse för att förebygga eller fördröja kognitiv försämring och flera andra sjukdomar.

Maten vi äter är sammansatt av många olika livsmedel och näringsämnen som i kombination kan få mer verksamma effekter. Kostmönster som medelhavskost, hälsosam nordisk kost och nordiska näringsrekommendationer bygger på samma grundprinciper och har visat sig ha skyddande effekter.

Hälsosam och näringsrik mat och fysisk aktivitet är två livsstilsfaktorer som är intimt förknippade med varandra. Tillsammans med hjärngymnastik, sociala aktiviteter och behandling av hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer kan de främja din hjärnhälsa och minska risken för kognitiv svikt och demens.

FINGER-MODELLEN

FINGER-modellen har fått sitt namn av FINGER-studien, som just visade att livsstilsåtgärder kan förebygga kognitiva problem. En hälsosam livsstil är förstås bra för hela kroppen, men FINGER-forskningen har givit ny kunskap om hjärnhälsan och hur den påverkas av våra levnadsvanor. Det finns mycket man kan göra själv för att minska risken för minnesproblem.

FINGER står för The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability. (Ngandu, Kivipelto, et al., Lancet 2015.)

FINGERS BRAIN HEALTH INSTITUTE

FINGERS Brain Health Institute (FBHI) grundades 2019. Institutet har två huvuduppgifter:

Forskningssamordning: FBHI samordnar och stödjer FINGER-forskningen och forskningsnätverket World-Wide FINGERS, som består av forskargrupper runt om i världen.

Implementering: FBHI arbetar också för att forskningsresultat ska komma till nytta för individer och samhällen. Vi sprider kunskap om FINGER-modellen och samarbetar med kommuner, regioner och andra organisationer.

FINGERS
BRAIN HEALTH
INSTITUTE

Vill du veta mer om FINGER-forskningen och FINGER-modellen?
Besök gärna www.fbhi.se

För mer information om hälsosam kost och recept, besök
www.sundkurs.se
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.

Formgivning: Maria Westberg, Ordförrådet; Illustrationer sid 8 och 30: Nina Karlsson, Pinor Art Illustration.