

[Göteborgs kemister](#) - tisdag 12 januari 2016, 18-20

Nyårsval för Önskevikt

Underlag sammanställt av Göran Petersson

Bakgrund: Baslivsmedel med mycket stärkelse som bröd och potatis kan för många vara svåra att hantera med hänsyn till kroppsvikt. Kemister har särskilda förutsättningar att förstå, förklara och ge tips till dem som vill uppnå och behålla sin önskevikt. Vid detta tillfälle diskuterar vi konkreta koststrategier kopplat till vanliga valbara livsmedel i handeln och på matsedeln.

Baskunskap: En [minikurs](#) ger snabb kunskap om hur snabba kolhydrater ligger bakom övervikt och diabetes 2. Den som vill få en stabilare grund kan satsa på en endags [nationell nätkurs](#).

Bröd och potatis: Allmänna jämförelser av olika huvudtyper av dessa livsmedel gjordes tidigt i de korta rapporterna [Välj bröd rätt](#) och [Välj potatis rätt](#). Vi följer upp med jämförelser av handelns utbud och våra egna val. Stärkelselivsmedel som ris och pasta passar också att ta upp liksom begreppet [resistent stärkelse](#).

Kalorirestriktion: Centralt är att förstå att det oftast inte fungerar att bara äta mindre för att gå ned i vikt. Det är blodsocker som via insulin styr fettinlagring. Grunden är därför att dra ned på snabba kolhydrater som höjer nivåerna av blodsocker.

GI och LCHF: För bättre val av kolhydrater ger GI intressanta jämförelser. Den omskrivna [lågkolhydratdieten LCHF](#) ger stöd för effektiv viktnedgång. Olika varianter av periodisk fasta som 5:2 är svagare biokemiskt förankrade.

socker: Stärkelse och socker är parallella nyckelfrågor bakom både blodsocker, fettinlagring och sockersjuka. Socker och sötsaker tas upp vid ett arrangemang med Ann Fernholm 20 januari.

<i>Bondens Surdegsbröd</i> Danskt Rågbröd Skivat – 660 g <i>Fazer</i>	Surdeg av råg 37 % Rågkärnor 19 % Kolhydrater 38 g varav sockerarter 2,4 g
--	---

Stärkelse - Kostval

Träffen inleddes med rågbrödet ovan till kaffet. Det uppskattades av deltagarna och bidrog som planerat till att bröd hamnade i centrum för diskussionen.

Hälsoaspekter: Biokemiska kopplingar mellan kolhydrater och fettinlagring beskrevs inledningsvis. Blodsocker och insulin är nyckelfaktorer. Rätt använt är GI ett bra mått på blodsockerhöjningen från olika livsmedel med kolhydrater. Minikursen [Kost för önskad vikt](#) med video och rapporter ger information.

Stärkelse: Kostintresserade är nu väl medvetna om vikten av att dra ned på socker. Stärkelse är ett likartat stort hälsoproblem som kräver mer kunskaper för att hanteras väl. Utifrån översiktliga data introducerades fakta och koststrategier.

Grunder: Baskunskaper om stärkelse behövs för förståelse av hälsoaspekter. Stärkelse består typiskt av oförgrenad amylos tillsammans med en större mängd förgrenad amylopektin. Båda är [glukospolymerer av typ alfa-1,4- glukaner](#). Nativ stärkelse i växtcellens stärkelsekorn är svåråtkomlig för människans enzymer av typ amylas. Finfördelning och uppvärmning underlättar enzymatisk spjälkning till glukos med åtföljande blodsockerhöjning. Avsvälning medför typiskt viss återkristallisering till resistent stärkelse.

Diskussion: En mer än timslång diskussion handlade om konkreta sätt att ta hänsyn till stärkelse i kosten för bättre kontroll av blodsocker och vikt. Grunden är då biokemisk förståelse av hur stärkelsens egenskaper beror på och förändras av livsmedlets ursprung och behandling. Det kändes som att alla vi som var med på olika sätt ökade vår kompetens både för egna val och som kostrådgivare.