



*Kosten*  
**som ger dig ett**  
långt & hälsosamt liv



Jakten på det perfekta livet pågår ständigt. För många av oss i västvärlden handlar det om materiell välfärd, hus, bil och barn plus harmoniska relationer till sin partner. Meningen med livet har tillkommit som en dimension med meditation, yoga, andliga utveckling, terapier i kombination med att äta bättre. Och för den som vill leva tillräckligt länge för att hinna utforska allt detta i sitt liv, ja då har den amerikanska läkaren och forskaren Michael Greger ett viktigt budskap.

Text Per Frisk Bild shutterstock.com, pixabay.com, unsplash.com Foto Pressbild

**N**ej, min bok handlar inte om vegetarianism, veganism eller någon annan -ism heller. Det finns många som väljer bort allt animaliskt i kosten av religiösa eller moraliska skäl och som ett resultat så mår de säkert bättre av det, säger Michael Greger.

Anledningen till att Michael Greger inte gillar begreppen vegetarian och vegan är att de bara definieras av vad man inte äter.

- När jag föreläste på universitet kunde jag träffa veganer som verkade leva på pommes frites och öl. De var veganer, tekniskt sett, men det främjade inte precis deras hälsa. Det är därför jag föredrar termen oraffinerad, växtbaserad kost.

**ENLIGT DET BÄSTA** tillgängliga bevisunderlaget, så vitt jag kan se, består den hälsosammaste kosten av oarbetade vegetabiliska livsmedel. Så ju fler oraffinerade och växtbaserade livsmedel vi äter varje dag och ju färre oraffinerade och animaliska livsmedel vi äter, desto bättre.

Ibland blir kosten till en religion i sig själv. Michael Greger ger ett exempel på en man som konstaterade att han aldrig skulle kunna övergå till en helt växtbaserad kost, eftersom han gillade sin mormors kyckling-soppa alldeles för mycket. Mitt förslag var då att äta soppan en gång i månaden eller att njuta av den vid speciella tillfällen. Man får inte låta fanatism bli det godas fiende, anser han.

**MICHAEL GREGER HAR** genom åren gått igenom flera tusen vetenskapliga avhandlingar

om kost och matvanor och dess inverkan på vår hälsa. Ju fler efterforskningar han gjorde, desto mer insåg han att sunda livsmedel inte nödvändigtvis är utbytbara.

Vissa livsmedel och livsmedelsgrupper innehåller speciella näringsämnen som inte finns i några stora mängder på annat håll. Sulforafan, till exempel, det fantastiska avgiftningsstärkande leverenzymet finns nästan uteslutande i korsblommiga grönsaker som broccoli och blomkål. Det är samma sak med de cancermotverkande lignaner som finns i linfrön, upp till hundra gånger mer än i andra livsmedel.

”Anledningen till att jag inte gillar begreppen vegetarian och vegan är att de bara definieras av vad man inte äter.”

**JAG FRÅGAR HONOM** om kolesterol eftersom jag själv vid min senaste hälsoundersökning blev rekommenderad statiner av vår personal.

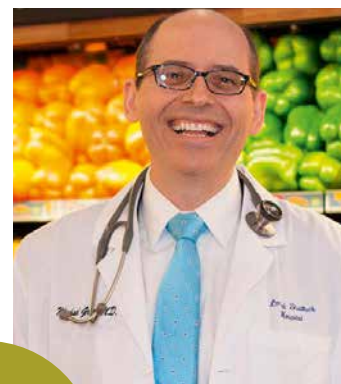
- Nej, nej, det ska du inte ta, säger han. Det finns flera

vetenskapliga undersökningar som visar att en växtbaserad kost sänker kolesterolet lika effektivt som statiner, men utan de biverkningar som följer om du tar den medicinen. Faktum är att ”biverkningarna” av att äta nyttig mat brukar vara mycket positiva. De ger lägre risk för cancer, diabetes och ökar skyddet för lever och hjärna.

**KOLESTEROLSÄNKANDE** statinläkemedel har blivit den bästsäljande medicinen genom tiderna. Den globala försäljningen är uppe i över 140 miljarder dollar. Den här typen av läkemedel har gett upphov till så stor entusiasm inom det medicinska samfundet att några amerikanska hälsomyndigheter har förespråkade att statiner borde tillsättas i den allmänna dricksvattenförsörjningen precis som fluor.

- Eftersom sjukvården täcker kostnaden för kolesterolsänkande statinläkemedel, så varför ändra kosten när man bara kan ta ett piller varje dag resten av livet? Dessvärre fungerar inte de här medicinerna alls så väl som folk tror. Det är maten vi äter till vardags som har störst inverkan. Det du äter vid enstaka tillfällen har liten betydelse jämfört med det du äter till vardags. Kroppen har en anmärkningsvärd förmåga att återhämta sig från sporadiska belastningar, så länge de inte blir till en ovana.

**HUR SKA MAN DÅ ÄTA** för att få maximal effekt av den växtbaserade kosten? ▶



KORT  
OM  
MICHAEL

**MICHAEL GREGER**

**ÅLDER** 45 år.

**BOR** Washington, USA.

**YRKE** Läkare, författare och håller föredrag över hela världen inom nutrition, livsmedels säkerhet och folkhälsofrågor.

**AKTUELL MED** Boken ”Konsten att inte dö – upptäck maten som enligt vetenskapen ger ett längre och friskare liv” samt Sverigebesök den 2 oktober 2017.

*Visste du att*

Michael Greger driver den populära webbplatsen NutritionFacts.org, en ideell, vetenskapsbaserad offentlig tjänst som dagligen tillhandahåller nya filmer och artiklar om det senaste inom näringsforskning. Här kan du även delta i diskussioner och ställa frågor.

Michael Greger är även stolt ansvarig för folkhälsofrågor i djurrättsorganisationen Humane Society of the United States.

# Dr Gregers

## DAGLIGA DUSSIN

Antal portioner

- Baljväxter
- Bär
- Övriga frukter
- Korsblommiga grönsaker
- Bladgrönsaker
- Övriga grönsaker
- Linfrön
- Nötter och frön
- örter och kryddor
- Fullkorn
- Drycker
- Motion

- För att göra det enkelt har jag satt samman en checklista och delat in den i "portioner" så att det ska vara lätt att pricka av alla 12 livsmedel som är viktiga, säger Michael Greger. Om du radikalt vill må bättre så prova att följa mina råd.

**BALJVÄXTER** (en portion 2,5 dl) omfattar alla olika sorters bönor, sojaböner, ärter, kikärtor och linser. Du bör försöka att få i dig tre portioner per dag.

**BÄR** (en portion 1,25 dl) färsk eller frysta bär, eller 4 matskedar torkade bär liksom andra frukter om oftast betraktas som bär men inte är det som exempelvis björnbär, körsbär, mullbär, hallon och jordgubbar.

**ÖVRIGA FRUKTER** (en portion 2,5 dl) tärnad frukt eller 4 matskedar torkad frukt. Försök få i dig tre portioner.

**KORSBLOMMIGA GRÖNSAKERNA** (en portion 1,25 dl) broccoli, vanlig kål, bladkål minst en portion per dag.

**BLADGRÖNSAKER** (en portion 1,25 dl) minst två portioner per dag.

**ÖVRIGA GRÖNSAKER** (en portion 2,5 dl) råa bladgrönsaker, 1,25 deciliter för andra råa eller kokta grönsaker.

**MALDA LINFRÖN** (en portion 1 msk) i den dagliga kosten (Livsmedelsverket varnar dock överdosering).

**NÖTTER OCH FRÖN** (en portion 4 msk) inklusive jordnötssmör.

**ÖRTER OCH KRYDDOR** (en portion 0,25 tsk) av kryddan gurkmeja, tillsammans med andra (saltfria) örter och kryddor som du gillar.

**FULLKORN** (en portion 1,25 dl) tillagat spannmål som havregrynsgröt, kokta cerealier som ris (inklusive "pseudosädeslagen" amarant, bovete och quinoa), kokt pasta eller majs-korn.

**DRYCKER** (portion 3,5 dl) fem portioner/glas vatten per dag utöver det vatten du får i dig naturligt via kosten.

**MOTION** En portion består av nittio minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet, som en rask promenad eller fyrtio minuters intensiv aktivitet som jogging eller annan sportutövning.

**DET HÄR KAN JU** verka vara en hel del rutor att bocka av, men det är inte så svårt att fånga flera på en gång. Något så enkelt som en smörgås med jordnötssmör och banan gör att du kan bocka av fyra rutor. Tänk dig att du äter en

## TIPS PÅ RECEPT FYLLDA AV NYTTIGHETER – MASSOR AV KRYSS I CHECKLISTAN

Denna soppa som var Ann Wigmore's favorit bjuder Anita Svensson, Levande Föda Skeppsgården, på. Se annons sid 37.



### ENERGISOPPA

BANAN – ÄPPLA, 1 LITER

- 3 dl rejuvelac
- 1 tsk torkade wakamealger (mixat till pulver)
- 2 st äpplen
- 3 dl bovetskott (stor näve)
- 1 dl solrosskott (en knippe)
- 2 dl mungbönsgroddar
- 1 dl linsgroddar
- 1 dl alfalfagroddar
- 1,5–2 st bananer, alternativt 0,5 avokado

Mixa rejuvelac, alger, äpplen i cirka 1 minut. Tillsätt bovete- och solrosskott och mixa i ytterligare cirka 30 sekunder. Tillsätt mungbönor och linser och mixa i cirka 30 sekunder till. Tillsätt alfalfa och mixa i cirka 1 minut. Sist tillsätts 1,5–2 stycken mogna bananer eller 0,5 avokado och mixa ytterligare en minut. Späd eventuellt med rejuvelac mot slutet av mixningen till önskad konsistens.

*Rejuvelac är en fermenterad superdryck. Rejuvelac kommer från Ann Wigmore's teorier kring Levande Föda. Den är traditionellt gjord på hela ekologiska eller biodynamiskt odlade vetekorn som groddas för att få bort gluten. Recept finns att hitta på nätet.*

Dessa läckra recept bjuder Birgitta Bengtsson, Living Food Institute Sweden, på. Se annons sid 29.



### MANDELPATÉ

- 0,5 dl mandel/person (blötlägg i 24 timmar och sen skala)
- 1 st morot/person
- dill
- citron
- tamari eller örtsalt

Lägg ingredienserna i en matberedare och kör tills det hackats väl. Lägg upp på ett fat och forma till en slät paté. Mandelröran är även god att fylla i en avokadohalva, paprika-halva eller i en urgröpt tomathalva. Gott att äta rumstempererat, men smaken förhöjs ytterligare om man värmer i ugnen på max 42 grader, eller i en torkugn, i ett par timmar.

### AVOKADOSÅS

- 1 st avokado
- vatten till önskad konsistens
- citron
- tamari eller örtsalt
- vitlök
- Kör i mixer till en slät sås.

stor sallad. 5 dl spenat, en näve ruccola, en näve rostade valnötter, 1 dl kikärtor, 1 dl röd paprika och en liten tomat. Då har du sju rutor på ett bräde. Strö på lite linfrö, lägg till en handfull gojibär, drick ett glas vatten och ta en frukt till efterrätt. Nu har du bockat av nästan hälften av listan i en enda måltid.

**NÄR KOSTRÅDEN** handlar om att äta mindre socker, kalorier, kolesterol, mättat fett, natrium och transfetter är det ett kodspråk för att äta mindre snabbmat, kött, mejeriprodukter, ägg och raffinerade livsmedel. Men folkhälsomyndigheten kan inte säga det rakt ut. Varför? Eftersom det inte finns några vetenskapliga studier som visar att exempelvis en ensidig kött diet inte är förknippad med risker. Det vill säga att risken är överhängande att en sådan kost inte är bra för dig. Oraffinerade, växtbaserade

livsmedel brukar innehålla mer av de skyddande näringsämnen som de flesta har brist på och färre sjukdomsfrämjande faktorer, konstaterar Greger.

- Inte undra på att den kost som uppenbart är bäst för att kontrollera dagens epidemi av livsstilsrelaterade sjukdomar består av hela, oraffinerade vegetabilier.

**VÄXTBASERADE LIVSMEDEL** är hälsosammare än animaliska livsmedel tack vare att de innehåller fler skyddande näringsfaktorer och färre sjukdomsfrämjande faktorer och oraffinerade livsmedel är hälsosammare än raffinerade livsmedel. Men det här är förstås inte alltid sant. Alla växtbaserade livsmedel är inte alltid bättre, i själva verket är härdat vegetabiliskt fett något av det värsta som finns på butikshyllorna.

- Och visst, jag är själv öppen för att ändra min kost



om jag får väl underbyggd forskning som stödjer det, säger Michael Greger. För min familj blir det snarare en prövning, när jag får ta del av de senaste forskningsrapporterna med nya spännande kostdata. Ofta himlar de med ögonen och suckar undrande: "Vad får vi inte äta nu då?" eller "Vänta lite. Varför har vi plötsligt persilja i allting?" 😊

## DR GREGERS ÅTTA-KRYSSRUTOR-PESTO

5 dl färsk basilikablad  
4 msk nyrostade valnötter  
2 klyftor färsk vitlök  
1/4 skalad citron  
1/4 tsk citronzest  
1/2 cm färsk gurkmejarot (eller 1/4 tsk gurkmejapulver)  
3/4 dl pintoböner  
3/4 dl vatten eller vätska från burk med konserverade böner  
1 msk vit miso  
peppar

Kör alla ingredienserna till en slät pasta i matberedare. Servera med 1/2 dl kokt fullkornspasta.

## Lite historia ...

Råkost och vegetarisk mat är ingen ny företeelse i Sverige. Redan i slutet av 1930-talet började hälsoprofeten *Are Waerland* skriva böcker och åka land och rike runt och hålla föredrag för fulla hus. Han inspirerade till att många hälsohem öppnades, riksorganisationen Hälsofrämjandet kom till och han startade månadstidningen HÄLSA redan 1940. En annan hälsoivrare var *Johan L. Saxon* som några år tidigare startade Vegetariska Föreningen. Levande föda och raw food introducerades i Sverige i slutet av 1970-talet av grodentusiasten *Ann Wigmore*. Under många år var den svenska läkaren *Karl-Otto Aly* på dåvarande hälsohemmet Tallmogården, den tongivande hälsoförespråkaren. Han var även med och startade läkarföreningen för biologisk medicin som numera heter "Läkare för framtiden".

## Vinn!

Free lottar ut 5 exemplar av boken "Konsten att inte dö – upptäck maten som enligt vetenskapen ger ett längre och friskare liv", i samarbete med Soulfoods Publishing ([www.soulfoods.se](http://www.soulfoods.se)). Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlotning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

"Konsten att inte dö – upptäck maten som enligt vetenskapen ger ett längre och friskare liv", *Michael Greger, Gene Stone* (Soulfoods Publishing, 2016). [www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org)

## Snackstips!

### PIFFA TILL DINA POPCORN

Popcorn är en fullkornsprodukt som tar mindre än fem minuter att tillaga. Det finns en oändlig variation av salta, söta och kryddiga smaksättningar som du kan använda. Jag gillar en kombination av chlorella och näringsjäst. (I min familj har den gröna färgen från chlorellan gett upphov till namnet "zombiepopcorn".) Om du sprejar de varmluftspoppade popcornen lätt med sprayflaska, kan du få de torra kryddorna att fastna på dem. Jag brukar spreja dem med balsamvinäger.

7 dl poppade popcorn motsvarar en portion fullkorn.

Recept och tips tagna ur kapitlet "Fullkorn" i boken "Konsten att inte dö".