



## Ät av alla färgerna för din hälsa

Mat är mer än näring. Det är viktigt att få i sig av alla delar för både smakupplevelsen, kroppen och knoppens skull. Matlagning är roligt när den har flera syften. Våga experimentera med både livsmedel och kryddor för att hitta en ny livsstil som fungerar hela livet...

### 6 steg till att äta mer fytonutrierter

#### 1. Sikta på att äta 9-13 portioner vegetabiliska livsmedel per dag

Vi behöver ungefär 9-13 olika sorter per dag för att kroppen ska kunna förebygga kroniska sjukdomar. En typisk portion är t.ex. en näve ångkokta grönsaker, en näve gröna blad eller normalstor frukt. Försök att ha 3-4 portioner med till dina större måltider = frukost, lunch och middag. Försök göra frukosten eller lunchen till din största måltid då vi har bäst ämnesomsättning då. Samt ät inte förrän du börjar känna lite hunger. Försök att inte äta efter kl.19.00.

#### 2. Lär känna din fytonutrierter

Mat som är rik på näringsämnen är gränslösa när det kommer till matlagning. Man kan tillaga dem på flera sätt och tillsätta alla möjliga kryddor för att få fram nya smaker. Variera dig inom varje färg för att få i dig den bästa blandningen av kroppens viktiga byggstenar.

#### 3. Ät regnbågens färger

Processad mat har sällan flera färger och är oftast inte speciellt rika på hälsosam näring. Istället för flingor, mjölk och en macka till frukost kan du t.ex. göra en smoothie på bär, protein och grönsaker ihop till frukost så får du en bra start på dagen. Gör det till ditt mål att försöka få i dig från alla färgerna under din dag.

#### 4. Variera dina livsmedel

Det finns tusentals fytonutrierter att välja mellan, ovan lista är bara ett axplock. Välj och vraka och våga testa sånt du aldrig ätit förr. Försök att testa ett nytt livsmedel varje vecka så du inte missar något nyttigt som din kropp kan vara i behov av.

#### 5. Maximera kombinationerna

När vi mixar viss mat kan vi få mer kraftfulla kombinationer än om vi äter dem var för sig. Man kan säga att de är varandras synergister och hjälper varandra. Till exempel vet man att mixen av gurkmeja, svartpeppar och olja lättare tas upp i kroppen och gör nytta om de är tillsammans eller lite citronjuice på spenat hjälper upptaget av spenatens näringsämnen.

#### 6. Var kreativ med substitut

Ett sätt att få i sig mer näringsämnen är att byta ut dina vanliga livsmedel mot mer näringstäta. Viss mat ger oss mer näring än vad andra gör. Du kan t.ex. byta ut ditt vanliga potatismos mot sötpotatis och palsternacka. Ditt vita ris mot brunt ris/råris. Ditt margarin mot smör. Din gurka mot zucchini. Bär och grönsaker innehåller kolhydrater som kan ersätta det du vanligtvis äter när sockersuget kommer. Intag av något fett som nötter, avokado eller kokosolja stoppar snabbt upp ett sötsug och höjer inte ditt blodsocker samtidigt som de mättar.

\* Planera din mat i tid så slipper du stress eller riskerar att behöva äta dålig mat. Gör storkok så du får flera matlådor.

\* Det är dessutom viktigt hur du tillagar din mat. Vissa näringsämnen är känsliga för värme. Köp en ångkokningsinsats till dina kastrulle för tillagning av grönsaker. Då behåller de både sin näring och sin goda smak till skillnad från när du kokar dem direkt i vatten. IKEA har bra i olika storlekar.

Stek eller ungsbaka inte på för hög värme, låt det ta några minuter extra istället så du inte riskerar att bränna sönder maten. Samt försök köpa så mycket ekologisk mat du känner att du har råd med...

Om din mat är frusen så låt den tina framme i lugn och ro, inte i en micro!

\*Att sedan **tugga din mat** ordentligt är A och O för ett bra näringsupptag i kroppen – vi har inga tänder i magen. Det ska helst vara puréliknande innan du sväljer så tär du inte på magens viktiga magsyra och enzymer...

\*Ät i lugn och ro. Titta inte på tv, läs tidningen eller annat som stör. Fokusera på din vackra mat och tänk på vad gott den gör för din hälsa och energi...



# Viktiga fytonutrienter för din hälsa

## Röda

Rödbetor	Äpple	Plommon	Vattenmelon
Rödlök	Rosa grapefrukt	Körsbär	Jordgubbar EKO!
Rabarber	Röda vinbär	Hallon	Bönor (aduki, kidney, röda)
Granatäpple	Tranbär	Gojibär	Tomater
Röd potatis	Blodapelsin	Röda vindruvor	Paprika
Rädisor	Lingon	Rooibos te	

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Orange

Pumpa	Aprikoser	Tangerin
Sötpotatis	Mango	Nektarin
Yamsrot	Papaya	Cantaloupe
Gurkmeja	Persimmon	Moröt

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Gula

Ingefära rot	Citron	Banan
Sommar squash	Stjärnfrukt	Äpple
Hirs	Asiatiska päron	Paprika
Succotash	Ananas	Majs

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Gröna

Vattenkrasse	Bok choy	Grönt te	Okra
Kronärtskocka	Brysselkål	Göna blad	Äpplen = sura
Sparris	Grönkål	(senapskål,	Zucchini
Avokado	Bambuskott	dandelion,	Salladslök
Selleri	Gurka	ruccola,	Gröna ärtor
Mungbönsgroddar	Örter	spenat, sallad,	Päron
Broccoli	Oliver	kålrot, blast)	Gröna linser
Alfa Alfa groddar	Bittermelon	Lime	Edamamebönor

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Blå/Lila/Svarta

Oliver	Bär (blåbär,	Russin
Lila blomkål	vinbär, björnbär)	Plomman
Svart ris	Lila morot	Fikon
Rödkål	Potatis	Vindruvor

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vita/Beige/Bruna

Blomkål	Surkål	Nötter	Päron
Kokos	Lökar	(mandel,	Dadlar
Shoyo, Tamari	Ärtväxter(kikärtor,	valnöt,	Fröer (hampa,
Palsternacka	jordnötter, linser,	casheew,	linfrön, chia,
Vitlök	hummus)	paranöt,	psyllium, pumpa,
Ingefära rot	Svampar	hasselnöt)	solros, sesam)
Jordärtskocka	Tahini	Te	Helsäd (brunt ris,
Raw kakao	(Kaffe)	Äpplen	dinkel, quinoa, teff,
		Böndipp	bovete, helhavre)

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Övrigt viktigt – Fetter

Avokado	Kokosolja	Linfröolja
Oliver	Olivolja	Fröer
Fisk	Smör	Nötter
Krill	Fiskolja	Sesamolja

## Övrigt viktigt - Proteiner

Anka	Nötkött	Gris/fläskkött
Kalkon	Kyckling frigående ute	Nötter
Viltkött	Helsäd (undvik gluten)	Ägg eko/frigå <u>ute</u>
Fisk frifiskad	Linser	Bönor

\*Livsmedel med kursiv stil äter du sällan eller aldrig beroende på hur din mage reagerar.

\*\*Överstrukna bör du aldrig mer äta om inte är hemmaoldlade, ekologiska och ej GMO. De i kolumn 1-2 är oftast ok att äta obegränsat av förutom om du inte tål dem.



© 2014 The Institute for Functional Medicine

Modifierad av Anna Beard-Blixt för svenska kunder.

## Viktigt att tänka på

Vid vissa kroppsliga problem bör specifika livsmedel minskas tills du mår bra igen. Detta då dessa livsmedel har en negativ inverkan på kroppen beroende ämnen de innehåller.

**Om du har smärta/värk, D-vitaminbrist, högt blodtryck, allergier eller obalans i blodsockret bör följande minskas:** Nattskatteväxterna = potatis, tomat, paprika, aubergin, chili och tobak.

**Om du har värk, gallsten eller njursten ska de oxalsyrorika livsmedlen minskas:** rå spenat, mangold, choklad, rabarber och morötter.

**Om du är trött, utmattad/utbränd ska följande undvikas/minskas:** koffein som finns i kaffe, svart-grönt te och energidrycker.

**Om du har sköldkörtelproblem ska följande undvikas:** alla kålsorter i rå form – ångkoka gärna dem.

**Bär/grönsaker:** ät hur mycket du vill som mellanmål. Men blanda dem då inte med många andra sorters livsmedel som innehåller mycket fett! Var sparsam med söta frukter.

Det finns ingen universallösning med mat som alla ska äta som vissa dieter är uppbyggda på. Lär dig vilka livsmedel som är bra och främjar din hälsa och testa dig fram för att inse vilka du mår bra av. Alla kroppar är olika. Kroppens funktioner påverkas av hur vi lever, mår, sover, äter, dricker, stressar och var vi bor (*hur mycket miljögifter man dagligen får i sig samt bullernivån man utsätts för.*)

Som du märker så nämner jag inte **vetemjöl, socker, majs, komejerier** och **gluten**, för detta är något som alla vid det här laget måste ha förstått att det inte är bra för kroppen och kan ge oss stora mag/tarmproblem, men framförallt har man hittat stora kopplingar till den psykiska hälsan eftersom mage/tarm och hjärna är direktkopplade med varandra genom den stora *vagusnerven* och våta tarmbakterier. Ät därför gärna syrade grönsaker varje dag om din tarm klarar det.

Kroppen består till 70% av vatten. Behovet för en människa med normal aktivitetsnivå ligger ungefär på 0,033L/dag/kg. Så om du väger 75kg behöver då få i dig ca 2,5L. Glöm inte att du får i dig en del genom maten. En bra regel är 1 glas vatten per timme. Man kan inte dricka allt vatten på en och samma gång för det klarar kroppen inte av att ta upp och istället belastar du dina njurar i onödan och kissar ut det ganska snabbt.

**Kolesterol** är inte farligt, det är **livsviktigt**. Det är härsket kolesterol och dåligt fett som skadar kroppen. Ökat LDL visar på funktioner som inte är optimala i kroppen och detta kan leda till inflammationer. Kolesterol i maten och kolesterol i blodet är två helt olika saker som inte ska blandas ihop! Äter man för lite måste levern börja tillverka det och då sliter man onödigt mycket på det organ som ska bryta ner alla gifter vi tillför. Kolesterol behövs för att bilda t.ex. **könshormoner**.

-Läkare ger tyvärr kolesterolsänkande mediciner istället för att ändra patientens kost. Dessa mediciner är en av orsakerna till hjärtinfarkter eftersom hjärtats muskelceller behöver kolesterol för att orka jobba. Ät dem inte! Lägg om din kost!

-Om kolestrolet ökar mellan två tagningar visar det att det finns en inflammation i kroppen. Vanligast i blodkärl eller vävnader. Inflammationer i kroppen för att vi åldras på förtid.



*"Låt din mat vara din medicin och låt din medicin vara din mat"*