

# VAD ÄR DET VI ÄTER?

All mat vi äter består av kolhydrater, fett och protein. Mängden energi vi äter mäts i kilokalorier (kcal.) För att få en balanserad energiomsättning bör du äta lika mycket energi som du förbrukar varje dag. **TEXT: ELSA FRIES FOTO: ALLOVERPRESS**

**Ä**ter du för mycket energi, oavsett om den består av kolhydrater, fett eller protein, så lagras överskottet som kroppsfett. Äter du för lite energi så börjar kroppen tära på sina egna reserver, i form av fettvävnad och muskler. Varje näringsämne fyller en viktig funktion i kroppen och om man tar bort någon så hamnar kroppen oftast i obalans.

Energiinnehåll per näringsämne:

1g protein – 4 kcal.

1g kolhydrater – 4 kcal.

1g fett – 9 kcal.

1g alkohol – 7 kcal.

## KOLHYDRATER

Kolhydrater är ett samlingsnamn för stärkelse, socker och fibrer. Dessa finns i gryn, potatis, pasta, ris, bröd, baljväxter, frukt och grönsaker.

Kolhydrater är kroppens främsta energikälla eftersom de är lättast att omvandla till energi. De är nödvändiga både för hjärnaktivitet och fysisk pre-

station. Kolhydraterna förbrukas hela tiden, vilket innebär att de bör tillföras via kosten varje dag.

Kolhydrater kan delas in i snabba- och långsamma, beroende på hur snabbt de bryts ned i kroppen och går ut i blodet. Detta kan mätas med glykemiskt index (GI).

Kolhydrater har fått lite oförtjänt dåligt rykte på senare tid via lågkolhydratdieter. Det är dock viktigt att komma ihåg att många stärkelserika livsmedel till exempel potatis och fullkornsbröd, även innehåller massor av nyttiga fibrer, vitaminer och mineraler.

Om du dessutom vill gå ner i vikt genom förbränning, vilket är målet med lågkolhydratdieter, så bör du även äta en liten del kolhydrater för att upprätthålla ämnesomsättningen. Helt utan kolhydrater ställer kroppen om sig till svält vilket gör att både ämnesomsättningen och fettförbränningen sjunker.

## FETT

Fett har blivit väldigt omdebatterat den senaste tiden, det förkastas i vissa sammanhang och hyllas

i andra. Vilken sida man än står på i fettdebatten så är det viktigt att komma ihåg att det även fyller många livsnödvändiga funktioner i kroppen.

Fett behövs som energireserv, hormontillverkning, cellmembran, som stöd för inre organ, som värmeisolering och för att kroppen skall tillgodogöra sig de fettlösliga vitaminerna.

Fetterna kan delas upp i mättade-, enkelomättade- samt fleromättade fetter. Vi behöver alla sorterna men med vår kosthållning i Sverige och västvärlden idag är det vanligt att få i sig för mycket mättat fett.

Mättat fett finns främst i animaliska produkter som kött, ost, ägg, smör, ister, feta mejeriprodukter men även vissa vegetabiliska fetter som kokosfett och palmolja.

Enkelomättat- och fleromättat fett finns främst i vegetabiliska produkter som matolja, avocado, nötter, frön men även fet fisk.

## PROTEIN

Proteiner är kroppens byggstenar. De har som uppgift att bygga upp och reparera kroppens celler, vävnader och muskelmassa. Även hormoner, enzymer och antikroppar är uppbyggda av proteiner.

Protein består av 20 olika aminosyror. Äta av dessa kan kroppen inte själv bilda, utan de måste tillföras via maten. Om du äter varierat och använder olika proteinkällor så brukar det dock inte vara några problem att få i sig alla aminosyror.

Äter du för lite protein så börjar kroppen bryta ner sitt eget protein i form av muskler och vävnader. Det är därför extra viktigt att äta tillräckligt med protein när du tränar och vill bygga muskler. I Sverige är dock proteinbrist väldigt ovanligt. En vanlig medeltränad människa behöver cirka 0,8 g protein per kg kroppsvikt varje dag. Det innebär att om du väger 70 kg så behöver du 58 g protein per dag vilket motsvarar cirka 2 st 90 g hamburgare eller 1,5 st kycklingfilé.

Protein finns i kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, sojaprodukter, tofu, ärtor, bönor, linser men även i en hel del spannmålsprodukter som bröd, couscous, dinkelris, havregryn och quinoa.

Både kött och mejeriprodukter innehåller ofta en hel del mättat fett så försök att välja de magra alternativen. ■

