

# Hälsovakten

Nyhetsbrev, december 2008

*Hej !*

*Efter sommarens sköna avkoppling och höstens allt mörkare verklighet har vi nu fått vinterns mörker och kyla. Kanske har du haft tid att fundera på olika saker under sommaren/hösten? Vad är viktigt i livet, vad vill du satsa på?*

*2008 närmar sig sitt slut, och snart välkomnar vi det nya året 2009. Det finns många utmaningar, inom familjen, arbetet, samhällslivet. Men för många av oss känns en satsning på hälsa alltid aktuell.*

*Här får du några hälsotips på vägen, och kanske något erbjudande från Hälsovakten som passar dig. Hälsovakten är din vän, och hjälper dig gärna att nå dina mål.*

**Innehåll:**



- a. Äter du riktig frukost?
- b. Mörk choklad och blåbär: bra för överviktiga och diabetiker
- c. Ät fet mat, och bli smal ?!
- d. Tips för dig som kör Hälsovakten-på-Internet
- e. Uppgraderingserbjudanden

## a. Äter du riktig frukost?

En rejäl frukost är bästa sättet att börja dagen. Så har det alltid hetat och nu finns det vetenskapliga belägg för att man faktiskt blir smalare av att äta en rejäl frukost. Enligt en studie som gjorts i USA gäller följande.

- Den som äter frukost blir mindre hungrig under dagen och äter därför totalt sett mindre. Det är ett tydligt mönster att frukostätare är smalare medan frukostskippare och kvällsätare är mer överviktiga, säger Maria Lennernäs, professor i mat och måltidskunskap vid högskolan i Kristianstad. De i studien som åt en rejäl frukost gick ner 17 kilo på åtta månader medan de andra, som åt ungefär lika många kalorier totalt, bara gick ner 4,6 kilo.



(källa: FL-Net, augusti 2008)

## b. Mörk choklad och blåbär bra för överviktiga och diabetiker

Både kakao och blåbär innehåller mycket nyttiga antioxidanter. Svenska forskare har undersökt personer som åt vit choklad, mjölkchoklad och mörk choklad. De som åt vit choklad och mjölkchoklad fick ökad insulinivå och blodsockerhalt, medan den mörka chokladen hade bara marginell påverkan. Män och kvinnor reagerade dessutom olika på olika chokladsorter: för män var det mer negativt med vit choklad, och för kvinnor med mjölkchoklad.

Forskarna har också kommit fram till att mörk choklad kan rekommenderas till diabetiker och överviktiga. Liknande test gjordes med blåbär, i form av blåbärsdryck utan tillsatser eller extra socker, också med positivt resultat.



(källa: Svenska Dagbladet, augusti 2008)

## c. Ät fet mat, och bli smal ?!

Den hittills största utvärderingen av tre konkurrerande bantningsmetoder pekar ut fettrikare dieter som vinnare. Den pågående konflikten om effektivaste sättet att gå ner i vikt har nu gått in i en avgörande fas, och denna mycket väl genomförda studie ger hittills kanske mest avgörande argument som stödjer de nya dieterna.

En israelisk forskargrupp har under två år följt 322 något överviktiga personer, som alla åt dagens huvudmål på samma lunchrum där det fanns ett varierat utbud av mat. Deltagarna delades med slumpens hjälp upp i tre grupper:

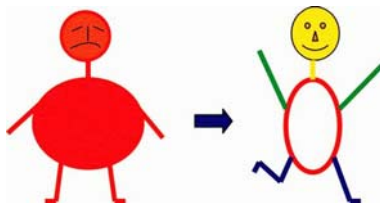
1. En grupp fick äta vanlig fettsnål kost enligt dagens kostråd, 1500 kcal/dag för kvinnor och 1800 för män. 30% kalorier från fett, 55% från kolhydrat.
2. Den andra gruppen åt medelhavskost med lika många kalorier, men mindre rött kött, mer kyckling och fisk, samt olivolja och nötter. 35% kalorier från fett.
3. Den tredje gruppen åt lågkolhydratdiet (på engelska "low-carb diet", som i sin extrema form kallas för Atkinsmetoden), dvs. med mindre, ca 40% av kalorierna från kolhydrat, och mer proteiner och fett. Obegränsat med kalorier.

Alla i studien arbetade på samma arbetsplats i Dimona i Israel och fick sina respektive kosten tillagade och serverade i lunchmatsalen varje dag. Det fungerade mycket väl, och över 80% av personerna var kvar i studien i minst två år.

Nyligen redovisades resultaten i en rapport i den ansedda medicinska tidskriften New England Journal of Medicine. Och det är siffror som har väckt stor uppmärksamhet. "En imponerande välgjord studie" - var en gemensam kommentar från de olika

aktörerna i kostrådsstriden.

- Huvudslutsatsen var att både medelhavsdieten och lågkolhydratdieten ("low-carb") var bättre än den traditionella dieten när det gäller viktnedgång och ökning av det goda kolesterolet. I genomsnitt gick alla deltagarna ner i vikt efter två år, ca 4,5 kilo för dem som åt low-carb- och medelhavskost och 2,9 kilo för de som åt fettsnålare mat. Intressant var också att män i studien gick ner i vikt mest, 4,9 kg, av low-carb-dieten, medan kvinnorna gick ner mest, 6,2 kg(!), av medelhavsdieten. För diabetiker visade det sig att glukos- och insulinnivåer blev bäst för dem som åt medelhavsdieten.
- Slutsatsen som de israeliska forskarna drar är att båda utmanarmetoderna är säkra och effektiva alternativ till lågfettkosten. Under en begränsad tid inte spelar någon roll vilken metod man väljer för att gå ner i vikt. Det viktigaste är att man lyckas följa dieten och minska vikten. Personliga preferenser och olika behov av metabol kontroll ska vägas in vid val av diet. Mer skraddarsydda och personliga råd tycks alltså vara framtiden när det gäller rådgivning kring kost och viktning.
- Med den israeliska studiens resultat i bakhuvudet blir det nog svårt att vid rådgivning framöver kunna säga att tallriksmodellen är det enda och bästa alternativet för alla som vill gå ned i vikt.



### HÄLSOVAKTENS KOMMENTAR:

Studien verkar mycket tillförlitlig. Men fler studier skulle behövas för att verkligen ändra på de gällande näringsrekommendationerna. Det är t.ex. svårt att veta vad en diet med hög proteinhalt kan ha för långtidseffekter på kroppen.

Vill du ändå börja äta efter en viss diet, så kan du redan nu få hjälp av Hälsovakten. I Hälsovakten-Aktiv (och i HV-Pro) kan du nämligen själv ställa in förhållandet fett/kolhydrat/protein så det passar just dig. Har du en annan version av Hälsovakten så kan du uppgradera dig till HV-Aktiv, se nedan.

**För dig som inte vet vad medelhavsdieten är:** Ät mycket fisk, gröna bladgrönsaker, grönsaker, frukt, fullkorn, bröd, olivolja, rapsolja. Komplettera med baljväxter (bönor och ärtor), nötter och potatis. Sparsamt med mörkt kött, ägg och mjölkprodukter.

Medelhavskosten har visat sig full med naturliga [antioxidanter](#). Innehåller nyttiga [enkelomättade fettsyror](#) och rikligt med den fleromättade fettsyran [Omega-3](#). Intaget av kolhydrater är måttligt, kommer främst från grönsaker och spannmål. Kosten har även visat sig bra mot hjärt- och kärlsjukdomar, dessutom ledgångsreumatism. Cancertalet är även lägre bland folk som lever i

grund av sitt måttliga intag av [snabba kolhydrater](#).



[Läs hela artikeln i original](#) »

(källa: *New England Journal of Medicine*, juli 2008; klicka på länken här intill och läs hela artikeln, den är lång och på engelska, men mycket intressant; här kommer samma länk i klartext <http://content.nejm.org/cgi/content/full/359/3/229> )

#### d. Tips för dig som kör Hälsovakten-på-Internet

**Har du Hälsovakten på Internet? Och tycker att programaren är för liten, allt är så smått?**

Det kan du lätt ändra på. I nya Internet Explorer (version 7, du kan hämta den gratis [här](#)) finns en ruta längs ner till höger, där du kan ändra från 100% till t.ex. 125%. Då blir plötsligt alla hemsidor större. Du kan se den rutan [här](#)!



Har du inget abonnemang idag? Testa Hälsovakten-Plus på Internet gratis i en vecka, om du inte har gjort det än.

[Gå till Hälsovakten på Internet](#) »

#### e. Uppgraderingserbjudanden

**ERBJUDANDE 1 - för dig som har Hälsovakten på Internet:** du kan uppgradera dig till en högre version genom att betala mellanskillnaden. För att jämföra HVs versioner, och priser [klicka här](#)

**ERBJUDANDE 2 - för dig som har Hälsovaktens grundversion på CD:** beställ extra CD-skiva med version 2.11.p. för 250:-

Eller så kan du uppgradera dig till den senaste CD-versionen av HV-Plus (version 2.11.p.) för 485:-, eller till HV-Aktiv (2.11.p.) för 1090:- (*normalpris för HV-Plus 895:-, HV-Aktiv 1575:-*)

**ERBJUDANDE 3 - för dig som har Hälsovakten-Plus på CD:**

Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Plus (version 2.11.p.) för 450:-, eller till HV-Aktiv (2.11.p.) för 685:- (*normalpris för HV-Plus 895:-, HV-Aktiv 1575:-*)

**ERBJUDANDE 4 - för dig som har Hälsovakten-Aktiv på CD:**

Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Aktiv (2.11.p.) för 585:- (*normalpris för HV-Aktiv 1575:-*)

**ERBJUDANDE 5 - för dig som har Hälsovakten-PRO på CD:**

Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-PRO (2.11.p.) för 2523:- (inkl. moms, normalpris för HV-Pro 4938:-)

- För att gå över från CD- till Internetversionen – se [hemsidan](#)

- För övriga CD-priser, se [hemsidan](#) , och för Internetversionen, [klicka här](#)



**Uppgraderingen går till så här:**

- **Hälsovakten på Internet** beställs eller uppgraderas genom en inbetalning till HÄLSOVAKTENS konto (se nederst i detta brev), ange bara din e-postadress vid betalningen. Eller genom kreditkortsbetalning på hemsidan <http://www.halsovakten.com/orderweb.asp> , då kan du börja direkt, efter bara några minuter.

Inga andra kostnader tillkommer. [Fråga oss gärna](#) om priset i ditt fall, om du är osäker.

**- Hälsovakten på CD uppgraderas så här:**

Du behöver inte skicka tillbaka din nuvarande CD-skiva, vi vill bara ha skivans serienummer, de 5 sista siffrorna räcker (eller din e-postadress om du vill uppgradera ditt abonnemang av Hälsovakten-på-Internet).

- Gå till hemsidan [www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se) och klicka på 'Beställ', *eller*
- Skicka e-post till [order@halsovakten.se](mailto:order@halsovakten.se) (ange ditt serienummer), *eller enklast och billigast:*
- Förskottsbeta beloppet till Hälsovakten HB:s postgiro 865119-2 eller bankgiro 5148-7817, eller genom kreditkort på hemsidan <http://www.halsovakten.com/ordercd.asp> så bjuder vi på portot och inga andra kostnader tillkommer. **Då ska du inte beställa på annat sätt**, ange bara ditt namn, leveransadress och serienumrets 5 sista siffror, vid betalningen. (serienumret finns mitt på din CD-skiva, nära hålet). Så fort din betalning har kommit in på vårt konto så postar vi beställningen hem till dig, oftast samma dag.

**Det var allt för den här gången.**

**Gå gärna ut och promenera, njut av naturen!**

**Är det kyligt? Gå ut ändå, du kommer att tycka om det efteråt!**

# Hälsovakten



*Sågtorpsvägen 23*

*183 56 Täby*

*Tel: 08 768 50 10*

*e-post: [info@halsovakten.se](mailto:info@halsovakten.se)*

*plusgiro nr. 865119-2*

*bankgiro nr. 5148-7817*

[www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se)

© 2008 Hälsovakten HB

[Avregistrera Nyhetsbrev](#) - [Kontakta Hälsovakten](#)