

FÖRORD 4

MINA NYCKLAR TILL GÅTAN 8

Rörelse

*aktivitet håller
kroppen igång*

30

Mat

*ger oss kraft
och energi*

66

Relationer

vi behöver varandra

108

Tankar

de kan förflytta berg

138

Omgivning

ett med naturen

170

Sömn

återhämtning gör underverk

194

SVARET PÅ HÄLSOGÅTAN 223

NÅGRA ORD PÅ VÄGEN 236

REFERENSER 239

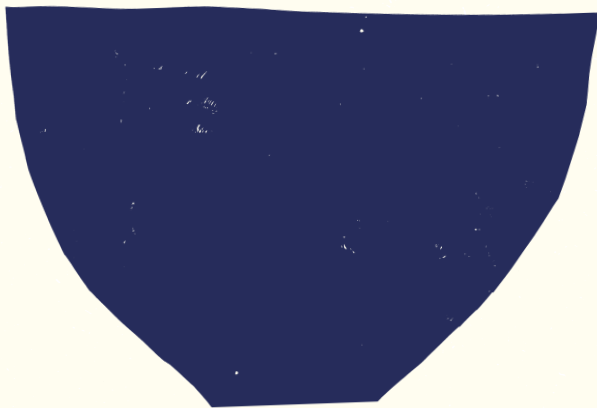
Den stora hälsogåtan

HAR DU NÅGONSIN undrat över hur man gör för att leva länge och hålla sig frisk? Vad som är bra att äta eller hur mycket och på vilket sätt du ska röra dig för att må bra? Varför finns det egentligen så många olika hälsoböcker, ibland med motsägelsefulla råd? För mig är det här en gåta. Jag som skriver den här boken är läkare och epidemiolog specialiserad inom allmänmedicin och folkhälsa, men trots det har jag länge brottats med samma frågor i min egen strävan att må bra. I jakten på den perfekta hälsan testade jag olika träningsformer, dieter och meditationsformer. Jag provade mer eller mindre välsmakande smoothies, kalla duschar, dyra kosttillskott och sömnappar utan att få någon riktig aha-känsla. Visst plockade jag upp en hel del kunskap längs vägen men kände samtidigt att lösningen inte var så enkel som att lägga till mer gojibär i kosten. I stället valde jag att grotta ned mig i vetenskapliga artiklar och självhjälpsböcker inom så vitt skilda områden som fysiologi, psykologi, antropologi och medicin. För mig stod det tidigt klart att hälsa inte bara handlar om motion eller kost. Vill man leva hälsosamt måste man ha koll på helheten, allt påverkar varandra. Jag blev också övertygad om att välfärdssjukdomarna som plågar oss är ett resultat av att vi lever ett liv som inte är i synk med

vad våra kroppar och hjärnor är anpassade till. Hjärnan utvecklades inte för att tala med IT-supporten om att webbrowsern hängt sig utan för ett liv i naturen.

Det finns hyllmeter efter hyllmeter med böcker om hälsa, men jag saknade en samlad bild av livets många olika aspekter som påverkar hur vi mår kopplat till vårt ursprung. Därför ville jag skriva en bok som på ett lättbegripligt sätt tog ett helhetsgrepp. Jag har sett som min främsta uppgift att binda ihop och tolka kunskap från vitt skilda områden till ett förhållningssätt som kan användas i stället för mirakelkurer och superfrukter. Jag letar svar i vårt förflutna, men har blicken inställd framåt på hur vi kan leva med god hälsa i vår fantastiska moderna värld.

Boken är inte ännu en 12-veckorsplan som utlovar en snabb och enkel lösning på ett komplext problem. Hälsa kräver långsiktighet, men du kan i stor utsträckning påverka den. Med relativt små, men smarta livsstilsval kan du förbättra din hälsa dramatiskt så länge som du vet vad som verkligen påverkar dig och du är ihärdig. Våra välfärdssjukdomar kan nämligen i stor utsträckning förebyggas genom förbättrade levnadsvanor. Med den här boken kommer du få kunskap som hjälper dig till bättre hälsa så att du kan få njuta av livet långt upp i åldern. Vad som krävs är sannolikt mindre besvärligt än du tror. Är du redo? Då kör vi!



Mat

ger oss kraft och energi



Jag står i mataffären. Jag är välutbildad och intresserad av kost och träning men ändå är det så svårt. Först kommer jag till brödsektionen. Det doftar gott av nybakat. Jag vet att fullkorn är bäst att äta, men väljer till slut ett ljust vetebaserat bröd efter att ha ögnat över de mörka. Varför vet jag inte riktigt själv, jag tycker ju faktiskt att mörka bröd är goda. Som för att kompensera för mitt tveksamma val skyndar jag mig vidare mot de nyttigare delarna av affären. Vid grönsakerna känns det bäst att vara. Färgerna lyser emot mig och jag fylls av en positiv känsla av att göra rätt. Men när jag står där är det som att all idérikedom försvinner. Pliktskyldigt lägger jag ned tomat, gurka och sallad men det var ju inte vad jag tänkt. Jag skulle ju botanisera bland sortimentet, prova lite nya sorter och köpa på mig rejält så att jag kunde laga spännande vegetariska rätter. Men orken försvinner, jag känner mig bara trött när jag tittar runt och inser att jag inte har en aning om hur man tillreder det mesta. Sedan känns grönsaker liksom inte riktigt som mat heller, snarare dekoration. Med lite tyngre steg och sänkt blick puttar jag vidare vagnen längs affärens långa gångar. Vid kött-disken stiger humöret igen och jag har det roligare. Det finns goda kryddiga korvar, och köttfärs går alltid hem hos barnen. Rikligt med protein är nog bra. Jag tränar ju

en del. Det spelar ingen roll att jag innerst inne vet att jag garanterat inte lider av proteinbrist, det känns ändå viktigt att fylla på musklerna. Stärkt och med hög stolt blick spatserar jag framåt och kommer snart till mejerivarorna. Här finns massor med gott. Mjölk, grädde, yoghurt och ostar. Det blir en hel del. På väg förbi frysdiskarna minns jag att det är bekvämt att bara värma mat till barnen. Det brukar alltid bli bråttom mellan deras aktiviteter. Snabbt har jag plockat på mig fryst pyttipanna, köttbullar och pizza. Jag ser på de portionsförpackade fiskbitarna från Norges alla odlingar. Fisk är ju nyttigt, men valet landar på de vanliga fiskpinnarna. Slutligen kommer jag ur labyrinten och är framme vid kassorna. Det är extrapris på choklad, men det bestämde jag mig redan innan jag gick in i affären att inte köpa idag. Jag gör en ansats att gå förbi men hjärnan börjar resonera med mig. Det är ju billigt, du behöver piggas upp, du har ju tränat mycket så det spelar ingen roll. Som så ofta förlorar jag kampen och köper dessutom på mig lite extra eftersom det blir billigare vid mängdköp. Jag drar en missnöjd suck och börjar trava upp varorna på bandet.

DET HÄR ÄR DET SVÅRASTE jag kommer att göra i den här boken. Att ge mig in i en diskussion om vad som är bra mat är att be om trubbel. Det finns så otroligt många åsikter förfäktade av personer med en stark övertygelse. Hur kan något så grundläggande som valet av vad vi ska äta vara bland det svåraste? Inga andra arter än människan tycks ha liknande bekymmer. Ännu en del av hälsogåtan alltså. Att ha friheten att välja och vraka bland olika sorters lättillgänglig mat är ett modernt lyxproblem. Tyvärr ett som är förenat med otroligt mycket olycka, ångest och negativa känslor för många. Vårt överflöd verkar onekligen bli vår död i de rika delarna av världen samtidigt som många i fattiga länder får klara sig på ensidig kost eller hjälpinsatser. Idag har en stor del av världens befolkning en kronisk sjukdom relaterad till intag av för mycket mat. Globalt har övervikt och fetma tredubblats sedan 1975 och nästan 40 procent av den vuxna populationen i världen är drabbad. Även i Sverige har vi stora problem. Hälften av alla vuxna uppfyller kriterierna för övervikt eller fetma som vi vet ökar risken för flera allvarliga sjukdomar, till exempel diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdomar och vissa cancerformer. För den som drabbas innebär fetma försämrad livskvalitet och förlorade levnadsår. För samhället är det en stor kostnadsbelastning. Sjukligheten relaterad till fetma beräknas idag kosta 70 miljarder per år i Sverige och tros öka.

Hur kunde det bli så här? Det finns ju massor av lättillgänglig information om hur man äter hälsosamt. Svaret ligger i vår evolution. Vi är precis som andra djur anpassade för ett liv

under en viss typ av förutsättningar. Att leva i konstant överflöd är inte ett av dem. Vi lägger på oss vikt, precis som våra hundar och katter när vi ger dem fri tillgång till foder utan ansträngning.

Människans dragning till kaloririk mat i kombination med vår naturliga strävan att inte göra av med energi i onödan, som togs upp i kapitlet om rörelse, ställer verkligen till det för oss i dagens samhälle. Om man tänker att våra hjärnor är inställda på att leva ett tufft liv med risk för brist på näring blir det att göra våld på sig själv om man inte tar varje tillfälle i akt att äta och välja det som är mest näringstätt. Inte undra på om du liksom jag har det svårt när vi strosar omkring bland överflödet i mataffären. För att klara av våra moderna liv måste vi köra över våra naturliga instinkter med logiska argument inhämtade från myndighetsinformation och hälsoböcker. Vi kan lära oss att stå emot till viss del, men egentligen är det ju lika onaturligt för oss att inte frossa i kaloririk mat när vi har chansen som att välja att leva som eremiter eller att avstå från att ha sex. Det går, men det kräver enorm uppoffring, som munkar och nunnor säkert vet.

I det här kapitlet kommer jag strunta i att grotta ned mig i olika moderna dieter. Du vet själv att de kommer och går utan att vara någon lösning för alla. Om det hade funnits en som verkligen fungerade skulle det inte kommit till nya. Vissa dieter kan absolut fungera för viktnedgång eller har andra fördelar, men om en vore ultimat hade vi sannolikt alla redan gått över till den. Det räcker inte med att en viss kosthållning är bra rent innehållsmässigt. Den måste också vara tillräckligt tillfredsställande för att vi ska kunna motstå de frestelser vi är benägna att falla för förr eller senare. Att stå emot det moderna utbudet av smakoptimerad kaloririk mat som marknadsförs aggressivt och är lättillgänglig dygnet runt i dagens samhälle är

nästan omöjligt. Jag kommer heller inte att ta upp etiska eller miljömässiga aspekter på kost. De är förstås viktiga, men i den här boken är det hälsan som står i fokus.

I stället för att utvärdera dieter kommer jag att leta ledtrådar till vad som utgör bra mat för oss människor med utgång från vårt ursprung. När det kommer till matintag och hälsa ger inte kosten hela svaret. Jag kommer därför också undersöka om det finns belägg för hur och när man ska äta, oberoende av vad man äter. Men jag ska inte avslöja för mycket här i introt, låt oss ta det från början.

EVOLUTION

Det kommer knappast som någon överraskning, men under större delen av människans existens här på jorden har vi inte ätit hamburgare, pizza, pasta, tacos, korv, chips, glass och choklad. Ändå tror jag nog många håller med om att det här är normal mat. Kanske inte nyttigt eller naturlig, men definitivt normal. Hur skulle den inte kunna vara det? De flesta av oss har ätit de här rätterna och tilltuggen sedan vi var små och de serveras överallt. Men vårt minne sträcker sig inte så långt tillbaka i tiden. I dagens Sverige tycker nog de flesta att det är främmande att äta komage, bräss, oxsvans, fårögon, hjärna, njure och lever, men för bara något sekel sedan ansågs det som högst normal mat. Då tänkte man säkerligen att det vore jättekonstigt om man inte ville äta de här delikatesserna och man kände knappast till dagens snabbmat jag räknade upp. Min poäng är att vad som är normalt ändras väldigt fort och det är dessutom högst varierande i olika kulturer. Efter att människan spred sig från sin ursprungsmiljö där vi en gång blev Homo sapiens, kan det knappast ha funnits en normal föda.

att vara tacksam för det man har stått mer i fokus. Men utöver detta sker även fysiologiska förändringar vid fasta. Nu för tiden har vi konstant tillgång på mat men rimligtvis har det inte alltid varit så. Under evolutionen bör det ha förekommit perioder i människans liv då det varit ont om mat kortare eller längre tider. Frukter, bär, nötter, rotknölar och bytesdjur hade variationer i tillgång under året och i synnerhet under extraordinära omständigheter som vid torka eller skyfall. Rimligtvis måste våra kroppar därför ha en viss anpassningsförmåga för att klara av att tuffare perioder. Även kortare fasta bör ha varit en del av vardagen. Vi har knappast kunnat reglera intaget så noga som vi gör idag med våra fasta mattider. Ett tecken på att vi är anpassade för varierad tillgång på föda är att vi som art bär runt på rätt mycket extraenergi lagrat i fett jämfört med andra djur. Vi har därför goda förutsättningar att klara oss utan mat under kortare svält eller fasta, men ger det rentav hälsan en boost? I studier har man sett positiva effekter på vikt, blodsocker och hjärt-kärlhälsa. Men fynden har inte varit så tydliga som förespråkare för fastedieter säkert hoppats. Att hålla nere sitt kaloriintag under längre tid tycks ha liknande fördelar som kortare fasta.

Men varför skulle fasta vara bra för oss? Kanske kan det vara så att kroppen i likhet med att den läker bäst när man sover, behöver perioder då vi inte äter för att kunna reparera sig och städa undan skadade celler och restprodukter på rätt sätt?

Ett mildare alternativ till fasta kan vara att tidsbegränsa sitt så kallade ätfönster. De flesta av oss äter större delen av våra vakna timmar, från morgon till sen kväll. Det hade knappast varit möjligt om vi behövde jaga eller samla ihop maten. Om man vill ge kroppen en chans att få vila från mat kan man till exempel äta en senare frukost eller inte äta något på kvällen efter middagen. På det sättet kan man få ihop en längre tid utan mat. Oavsett om det ger hälsofördelar i övrigt kan det vara

positivt att det totala energiintaget minskar om man annars riskerar att få i sig för mycket.

Vill du veta hur man ska äta om man verkligen vill gå upp i vikt? Då ska du göra som sumobrottare. De vill bli starka och tunga och äter därför väldigt kaloririka mål två gånger om dagen och vilar direkt efter maten i flera timmar: en gång på dagen och sedan på natten. På det sättet får de i sig massor av kalorier på en gång som kroppen inte har behov av direkt. I stället lagras överskottet som fett. Men att äta som en sumobrottare är nog inget att rekommendera, hur frestande det än låter.

Sammanfattningsvis finns det en hel del som talar för att vi mår bra av att minska på kaloriintaget och att kanske till och med fasta då och då. Men kanske räcker det med att dra ned på vårt matintag under delar av dygnet så att vi ger tarmarna längre chans att vila. Om inte annat leder det till att vi har färre timmar på dygnet att fylla på med kalorier.

ANDERS ANALYS

I det här kapitlet har jag vridit och vänt på frågan av hur och vad vi ska äta i vår moderna värld för att må bra och slippa välfärdssjukdomar. Jag har letat i vårt evolutionära ursprung, bland jägare och samlare och andra traditionella befolkningar. Undersökt vad längdlevarna i världen har för kost, vad forskningen kommit fram till och vad myndigheterna råder oss är nyttigt. Min slutsats är att det aldrig funnits *en* naturlig kost och att det inte finns bara *en* diet som är förenlig med hälsa. Tvärtom är budskapet som tränger fram att vi människor kan äta en stor mängd typer av kost och ändå må bra. Som art är vi allätare och äter vi så varierat att vi får i oss de näringsämnen

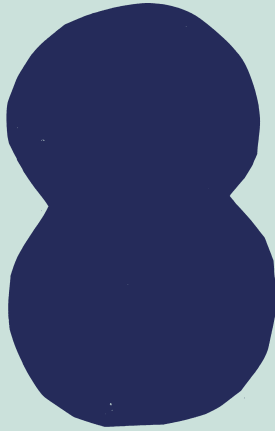
vi behöver spelar det mindre roll vad vi äter. Att vi kan livnära oss så mångsidigt är en av vår arts styrkor som möjliggjort att vi kunnat bosätta oss i världens alla hörn. Visst kan vi alla ha individuella genetiska skillnader, preferenser, allergier och tillstånd som gör att vi inte tål allt, men i grunden är vi väldigt flexibla. Alltför ensidig kost utgör däremot en fara. Men det finns ett stort problem i dagens moderna värld som går tvärs emot vad vi är anpassade till: överflödet av energität mat. För första gången i historien kan de av oss som lever i rika länder välja mer eller mindre utan begränsningar. Vi kan i våra mataffärer köpa livsmedel från hela världen och har tillgång till enorma mängder energirik mat vart vi än vänder oss dygnet runt. Men fri tillgång till mat gör det svårt att inte drabbas av övervikt. Detsamma gäller som vi sett för de kulturer runt om i världen som övergår från ett traditionellt liv till ett modernt. Svaret ligger troligen i att våra kroppar inte är anpassade till att begränsa energiintaget när maten är så energität och att våra hjärnor i vårt undermedvetna tror att det är bäst att äta och bunkra upp ordentligt när vi har chansen. De flesta av oss vet att det är nyttigare att laga från grunden och äta rikligt med grönsaker, men vårt evolutionära arv gör att det lätt blir som i introduktionsscenen. Vi tar genvägar och väljer mindre nyttiga alternativ. Det är egentligen inte så konstigt att det är svårt att stå emot mat som är framtagen för att vara aptitlig, snabblagad och som marknadsförs för att vi ska bli lockade att köpa.

Så vad är då lösningen för att hålla välfärdssjukdomar borta i vårt moderna samhälle? Svaret är, utöver att hålla sig aktiv som jag skrev i förra kapitlet, att minska mängden ultraprocesad mat du äter. Den är ofta är väldigt energität och lättsmält och innehåller stora mängder salt. Energin från den här typen av mat tas upp för snabbt för att kroppen ska hinna med och för att du ska hinna få mättnadskänslor i tid vilket leder till

att du äter mer än du behöver. Kroppen fungerar bättre på mat som den får kämpa lite med. Äter man mycket grönt, fullkorn och annan fiberrik mat är det lättare att hålla ned energiintaget och dessutom gynnas tarmfloran. Ett annat smart sätt att minska vårt överflödsätande är att korta ned tiden på dagen vi äter. Att till exempel inte äta på kvällen efter middagen kan minska mängden kalorier du får i dig under dagen. Dessutom får mag-tarmsystemet chans att vila.

Det är väldigt svårt att stå emot utbudet av lockande mat när man ställs inför det när våra undermedvetna krafter från vår evolution lätt tar över, i synnerhet om du är hungrig. Dessutom säljs det mesta i allt större förpackningar för att få oss att köpa mer. För att stå emot marknadsföringskrafterna kan det vara lättare om du planerar vad du ska köpa i förväg för att slippa impulsköp. Försök laga mat från grunden, då vet du vad som hamnar i grytan. Om du experimenterar lite och hittar nyttiga rätter du verkligen tycker om ökar sannolikheten att du får i dig bra mat samtidigt som de onyttiga alternativen framstår som mindre lockande.

Vi lever i en fantastisk tid med gastronomiska upplevelser som tidigare generationer knappast fått uppleva. Jag skulle inte vilja vara utan alla goda rätter som erbjuds. Ett sätt att så att säga både äta kakan och ha den kvar är att helt enkelt äta mindre mängd av godsaker. Köp mindre förpackningar även om priset är bättre vid storköp. Laga mindre portioner när du gör en efterrätt och njut i stället av varje sked.



KONKRETA RÅD

1. Ät varierat så att du får i dig alla näringsämnen och vitaminer för att säkerställa att du täcker alla kroppens behov.
2. Ät så oprocessade råvaror och livsmedel som möjligt för att undvika att du får i dig ett överflöd av kalorier på för kort tid.
3. Minska mängden salt du får i dig för att minska risken för högt blodtryck.
4. Ät mycket grönsaker, frukt och fibrer för att hjälpa tarmens bakterier och hålla dig frisk.

5. **Begränsa tiden på dygnet du äter så att mag-tarmsystemet får vila och ditt totala matintag blir lagom.**
6. **Planera vad du ska handla för mat så är det lättare att undvika onyttiga impulsköp.**
7. **Hitta nyttiga rätter du tycker om och låt dem utgöra grunden för din vardagsmat.**
8. **Välj dina tillfällen när du äter chips, glass, godis och liknande. Köp gärna mindre förpackningar och tänk på portionsstorlekarna.**