



Om

Mia Damhus, farmaceut, ernæringsterapeut DET, IFMCP og forfatter

Mia er oprindelig uddannet farmaceut, og har holdt kurser for apotekspersonale om vitaminer og mineraler. Siden 1996 har hun været ernæringsterapeut, og som en del af sit virke uddanner Mia ernæringsterapeuter. Center for Ernæring og Terapi stiftede hun sammen med Karen Kaae i 2004. Kombinationen af den naturvidenskabelige baggrund og ernæringsterapi betyder, at Mia Damhus har en klinisk og evidensbaseret tilgang til sin kostvejledning. Mange kender især Mia via hendes bøger om hhv. knogler og hormoner.

Variert kost er super-kost

Tema 2022: Super-kost I alle udgivelser af Sund Viden, her i 2022, kan du blive klogere på super-kost. Hver gang vil ernæringsterapeut Mia Damhus, Center for Ernæring og terapi, dele ud af sin viden.

Vi hører så tit det officielle kostråd om, at vi skal spise varieret. Det lyder nemt, men vi mennesker definerer ordet "varieret" forskelligt. Hvor varieret skal maden være, for at den er varieret? Og hvordan sammensætter du en varieret kost? Mia Damhus giver dig fem konkrete råd, som gør det meget nemmere at spise varieret.

"Mennesket er oprindelig skabt til at leve af det forhåndenværende, og flytte sig i takt med mulighederne for at skaffe føde. Med bondesamfundet kom en ny bofast kultur, hvor vi begyndte at holde husdyr og dyrke korn. Det blev hovedhjørnестene i den danske madkultur, der i høj grad har været/er bygget op omkring kød, mælk og brød. Det vil sige ikke særlig varieret kost," konstaterer Mia Damhus, og refererer til undersøgelser af danskernes kostvaner, som Fødevarestyrelsen gennemfører.

"I gennemsnit er det sådan, at 75% af den energi, vi indtager, kommer fra blot seks forskellige fødevarer plus sukker og alkohol. Det overrasker mange danskere, der selv mener, de spiser varieret. Og noget, der også overrasker mange, er, at fx pasta, brød og mysli ikke er forskellige fødevarer, fordi immunsystemet

tolker de tre ting fuldstændig ens," refererer Mia, der funderer sin rådgivning om varieret super-kost på disse fem nøgleord: Farve, smag, sæson, tilberedning og struktur.

1. Spis forskellige farver

"Farver kommer fra plantemad, og de forskellige farver i spektret har forskellige gunstige egenskaber. Fx violet, dvs. typisk bær og frugt, indeholder antocyaniner, der hjælper til dannelsen af kollagen, som er vigtigt for både knogler og hud. Hele det gule/orange/røde sortiment af frugter og grønsager indeholder karotenoider, og andre stoffer, der er antioxidante, og regulerer forskellige processer i kroppen såsom immunforsvaret og celledelingen. Den grønne farve skal også have et ord med på vejen, for i grøn plantekost er der masser af klorofyl, der indeholder magnesium, som vores vestlige kost generelt har for lidt af.

"Menneskets krop kræver varieret kost, og hvis du spiser for ensartet, kan det give fx allergi og tarmproblemer."

Tip

Godt i gang med grønsager

"Tag små skridt, og lev med luft i maven." Sådan lyder Mias to vigtigste råd til dig, der skal i gang med plantekost for at spise mere varieret. "Alle kan lære det, men som det gælder for alle forsøg på at ændre vaner, så er det vigtigt, at du ikke er for ambitiøs. Det er fint at begynde med en stor dusk persille, som du kværner ud over dine kartofler, og et par snackgulerødder, som du damper. Brug endelig også grønsager på frost, som er klar på få minutter. Begynd gerne med tilberedte grønsager. For ja – overgangen til mere grønt kan give luft i maven, og ved at tilberede dine grønsager, kan du minimere den gene."

I en særlig kategori har vi de grønne krydderier. Persille er fx propfyldt med C-vitaminer. Og så er der timian, rosmarin og oregano, der udmærker sig ved at regulere bakteriefloraen og dermed vores tarmmikrobiota. Helt grundlæggende er mit råd at skruer lidt ned for korn, selvom det også er fra planteriget, og til gengæld skruer op for de farver, som frugt og grønt repræsenterer."

2. Sødt, salt, surt og bittert

Når vi i det daglige taler om, hvordan mad smager, så er det mest baseret på lyst – dvs. om maden smager godt eller skidt. Men i relation til den sundhedsmæssige værdi ved at spise varieret, handler det om de fire grundsmage. "Sødt og salt får vi masser af. Fx via færdigforarbejdet mad, der har sneget sig ind i vores madkultur, fordi madlavningen skal gå hurtigt og være nem. Det sure og bitre kan vi med fordel skruer op for, for disse to ting stimulerer bugspytkirtlen, maven og leveren, så du får sat gang i både kroppens afgiftning og fordøjelse. Surt er nemt at finde – spis fx citron, sylt æbler og syltede ting. I den bitre kategori er fx grapefrugt, ruccolasalat, julesalat og valnødder," forklarer Mia Damhus, der har en konkret – og nem – genvej til at spise mere bittert: "Smør tahin eller humus på din rugbrøds- eller sandwich i stedet for smør. Begge dele kan du købe færdigt, og begge dele giver dig det bitre element plus en masse andre gode ting i tilgift."

3. Brug sæsonens råvarer

"I løbet af året veksler naturens spisekammer i takt med vejr og vind. Så hvis du spiser sæsonpræget, får du automatisk variation. Her om vinteren har vi fx stadig rodfrugter, grønkål, løg og porrer, som er dyrket i Danmark. I supermarkedets kølediske er også masser af frosne, danske grønsager. Frosne grønsager bliver behandlet, så næringsværdien stort set er intakt. Så de kan være lige så gode valg som udenlandske grønsager, der både taber næringsværdi under transporten, og koster i klimaregnskabet uanset, om de kommer med fly, lastbil eller andre transportmidler."

Tip

Sådan får du dine børn til at spise varieret

"Børn arver alt muligt fra forældrene – inklusive vaner. Men vidste du, at hvis mødre, der ammer, spiser varieret og krydret i ammeperioden, så bliver børnene mindre kræse? Ellers er mit vigtigste råd til forældre, at de selv spiser, som de gerne vil lære børnene at spise."

4. Spis både rå og tilberedt

"En af de store super-trends inden for kost har været at spise rå. Der er ingen grund til at stræbe efter udelukkende at spise rå. Ved fx at spise halvdelen af din mad tilberedt, får du flere fordele. Maden er nemmere at fordøje, nemmere at spise – og det bliver lettere at nå dagsmålet om 600 gram grønt og frugt. En super god idé er at blende de kogte grønsager. Det kan blive til en suppe eller en sovs, som giver koncentreret næringsværdi, men også er en fordel for alle med problemer i tænder og mund plus for småbørnsforældre, der gerne vil lokke nogle grønsager i deres børn. Den rå halvdel af din plantekost skal du endelig holde fast i. For enkelte næringsstoffer er varmekølsomme, og bliver hurtigt nedbrudt ved opvarmning. Og samtidig er der den fordel, at råkost repræsenterer en mangfoldig mikrobiologi, hvilket er godt for mikrobiotaen i tarmen."

5. Bland forskellige strukturer

"Mit femte råd til varieret kost handler om konsistens. Mennesket er et pattedyr, som er udstyret med en tyggefunktion. Den skal bruges. Samtidig er der det sensoriske element, hvor forskelligheden i konsistens aktiverer kroppens mad-parathed, som sætter gang i stimulering af fordøjelsen. Tænk derfor på at blende. Blødt og hårdt. Fast og flydende. Suppler, hvor du kan, med noget der er sprødt og knaser, så du får den sanseoplevelse, som kroppen konverterer til en fysiologisk effekt."

Vanespising og livretter

"Alle har forkærlighed for visse typer fødevarer og retter. Har du en livret? Har du en fast

menu til morgenmaden? Andre faste punkter på dagens eller ugens kostprogram? De fleste husstande – uanset om du bor alene, eller er en børnefamilie – har både populære råvarer og populære hverdagsretter, der går igen og igen. Hvis du lever af skyr om morgenen, rugbrød med ost eller kødpålæg til frokost og en pasta- eller risret om aftenen, så kan det umiddelbart lyde varieret. Men hvis det er samme kostplan hver eneste dag, så narrer du dig selv, hvis du gerne vil variere. Mit råd er, at vi bevidst tager fridage for nogle af de vane-ting, vi er vant til at spise. Og bevidst prøver at købe noget helt andet ind imellem."

Obs

Spis med øjnene

Du kender måske udtrykket "at spise med øjnene", som bliver brugt om mad, der ser appetitlig ud. Men vidste du, at det rent faktisk er sundt? Mia Damhus har forklaringen: "Farver – og i det hele taget dekorativ mad – giver en sensorisk oplevelse, der ikke kun stimulerer appetitten og lysten til at spise, men får kroppen til at reagere. Hele dit system registrerer, at om lidt kommer der mad, så derfor sætter fordøjelsen i gang. Med andre ord: Farverig mad, og smukt anrettet mad, stimulerer fordøjelsen. Så ud over den æstetiske værdi, giver farve-varieret mad altså både en næringsmæssig fordel og en fysiologisk fordel."

