

Kosten baserad på nordiska livsmedel

Receptboken om Nordisk Kost är här

Receptboken baserad på studien om Nordisk Kost släpps nu för allmänheten. Recepten bygger på en näringsprofil som baseras på aktuell vetenskap om hälsosam mat för hjärtat. Det nya med denna receptsamling är att livsmedlen till största del är nordiska som exempelvis kyckling, fet fisk, fullkornsprodukter baserade på korn och havre, frukt, bär, och grönsaker. Recepten ska vara lätta att laga, goda och fungera som vardagsmat.

Viola Adamsson, doktorand på Uppsala universitet och nutritionsschef på Lantmännen har i en nyligen publicerad studie (i Journal of Internal Medicine) visat att en kost baserad på nordiska livsmedel sänker det onda kolesterolet med i genomsnitt 21 procent, kan ge stora effekter på blodtrycket och dessutom visar studien också resultat på viktnedgång trots stor måttnad. 88 personer i Bollnäs åt under sex veckor den nordiska maten.

Recept lätta att följa och enkla att laga

I boken samlas recepten som används i studien. Det finns även en 3- och en 7-dagarsmeny som tillsammans också kan användas som en 10-dagarsmeny. I varje recept kan man även se hur maträtten serverades och hur stora portioner försökspersonerna fick äta.

– Att skapa recepten med våra nordiska livsmedel var inte speciellt svårt. De har bra näringsinnehåll som bevaras väl med skonsamma matlagningsmetoder. Livsmedlen som användes var exempelvis kyckling, fet fisk som lax, strömming och sill, fullkornsprodukter baserade på korn och havre, samt baljväxter som gula och gröna ärtor och bruna bönor, frukt, bär, rotsaker och grönsaker, säger Viola Adamsson.

Om studien

Den randomiserade, kontrollerade kliniska studien pågick i 6 veckor. Ett antal av försökspersonerna gavs även möjlighet att äta den nordiska kosten i upp till 10 veckor. Studien genomfördes på 88 kvinnor och män med lätt övervikt och måttligt förhöjda kolesterolvärden. Försöskosten tillagades i samarbete med Hotell- och restaurangprogrammet, Torsbergsgymnasiet i Bollnäs. Studien är den första som undersökt hälsoeffekter av en nordisk kost. Uppsalaforskarna går nu vidare med att studera hur en nordisk kost kan påverka hälsan på längre sikt, och kommer även undersöka hur kosten påverkar generna hos personer med bukfetma och begynnande diabetes.

Bilder, recept och mer information: www.lantmannen.com/nordiet

Receptsamlingen – Hälsosam nordisk mat

Beställs på Lantmännens hemsida: www.lantmannen.com

Pris: 100 kronor + porto

För mer information om studien vänligen kontakta:

Viola Adamsson, doktorand vid institutionen för Folkhälso- och vårdvetenskap

Uppsala universitet och nutritionsschef på Lantmännen viola.adamsson@lantmannen.com,

Tel: 0709 278792

För ytterligare information, bilder eller recept, vänligen kontakta:

Jenny Svederman, presschef Lantmännen, jenny.svederman@lantmannen.com

Tel: 0705 87 42 34