

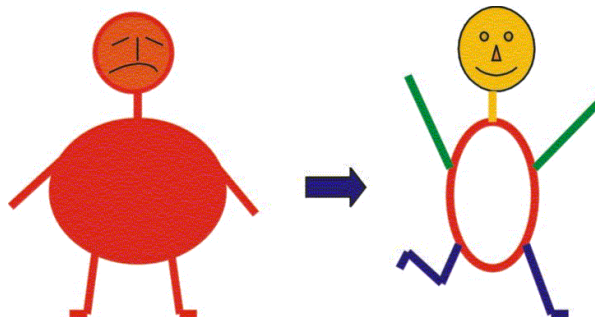
## Hej!

2012. Ett nytt år, och med det nya nyårslöften. Den här gången ska jag lyckas med mina mål! – tänker man. Och visst kan det bli så, men ställ tydliga och realistiska mål, det brukar löna sig.

Här får du några hälsonyheter som kan hjälpa dig att hålla din hälsa i trim, ifall hälsa eller vikt ingår i dina nyårslöften.

### Brevets innehåll:

- a. **Vilken diet är bäst för dig?**
- b. **Mörk choklad är nyttig, mörk nötchoklad är nyttigare**
- c. **Glöm inte vitaminerna när du bantar!**
- d. **Hälsovakten-tips**



### a. Vilken diet är bäst för dig?

Under de senaste 50 åren har ett stort antal viktnedskningsdieter sett dagens ljus, allt från Atkins, Rigshospitalets, flygvärdinnetieten, Viktvaktarna, till GI (*Glykemiskt Index*), isodieten, LCHF (*LowCarb, HighFat*) och en mängd andra. Kommer du ihåg dem? Alla dessa dieter har höjts till skyarna av sina uppfinnare och efterföljare, men ofta har de sedan fallit pladask, av olika skäl, och nya dieter har ersatt dem. Och du kan vara säker på att nya "revolutionerande" dieter kommer även i fortsättningen, aftenbladet måste ha något att skriva om.

Så vilken diet ska du följa om du vill gå ner i vikt?

Vi kan faktiskt vara nära ett slutligt svar på den frågan inom några år. Varje människa är unik, och var och en av oss har olika gener som vi inte kan

göra något åt, de bara finns i oss. Och de styr mycket: från vår ögonfärg och hur vårt ansikte ser ut, till hur vår kropp hanterar den mat vi äter, det vill säga vår ämnesomsättning. En nyutkommen bok sammanfattar läget på den fronten på ett bra sätt. Boken heter "Vikten av gener", och har skrivits av DN-medarbetarna Karin Bojs och Anna Bratt. Boken diskuterar det faktum att varje människa är genetiskt unik, och olika dieter passar för olika människor. Författarna skriver bl.a. så här:

"De självutnämnda guruer som har predikat den enda och sanna dieten har missat den detaljen. En del människor har lyckats bara gå ner enstaka kilon på en fettsnål diet och får dessutom sämre blodsockervärden. Andra mår dåligt av för lite kolhydrater, och i värsta fall kan farliga blodfettsvärden rusa i höjden. Redan nu börjar det komma vetenskapliga rön som antyder att en viss uppsättning gener kan göra det lämpligt för just dig att äta enligt en viss diet."

Det visar sig t.ex. att ca 40% av alla personer som har gentestats av ett stort gentestföretag bör vara försiktiga med fett om de har problem med vikten, omkring 45% bör se upp med kolhydrater, och resten bör minska på både fett och kolhydrater. Så, vilken grupp tillhör du?

Som författarna alldeles riktigt påpekar så kan det vara lite för tidigt att ta fram sådana tester, eftersom dessa bara tittar på några få gener, medan i verkligheten är det troligen fler gener som kan ge upphov till att du går upp i vikt. Men det sannolika är att vi inom några år kommer att kunna göra tester som kan peka ut individuella dieter utifrån fler bestämda gener.

OK, men vad ska jag göra tills dess om jag vill gå ner i vikt? undrar du kanske.

Det finns olika sätt. Antingen kan du testa olika dieter, och se vilken som passar dig. På 1 års sikt ger alla dagens dieter ungefär samma resultat (om du inte tröttnar på dem innan, förstås! och det är lätthänt om dieten är ensidig), så du måste i så fall ge det längre tid. Du kan alltid få hjälp med din diet i Hälsovakten-Aktiv, där du själv kan bestämma hur mycket fett, kolhydrat och protein du ska äta.

Eller så kan du äta allsidigt och vara säker på att om din mat ger dig färre kalorier än vad just du bränner så går du ner i vikt. Det är en vetenskaplig sanning som du inte kan rubba, det spelar ingen roll vilken diet du följer. Det viktiga då är förstås att du får i dig alla viktiga näringsämnen, trots att du äter mindre. Och det är just för den uppgiften, dvs. att hjälpa dig med en allsidig och näringsriktig kost, som vi skapade Hälsovakten för 15 år sedan. Inga tabletter, inga tillskott, inga konstigheter - bara vanlig mat! Och du är säker på att du får i dig alla viktiga näringsämnen.

## b. Mörk choklad är nyttig, mörk nötchoklad ....



.... är nyttigare

I [förra nyhetsbrevet](#) diskuterade vi hälsonyttan med att äta mörk choklad. Ännu bättre kan det bli för din hälsa om du också äter nötter, de innehåller både nyttiga fetter och flera B-vitaminer och mineraler. ([kolla själv i Hälsovakten!](#))

Eller varför inte slå två flugor i en smäll och äta mörk nötchoklad? Själva tycker vi att det är mums, både för kroppen och för själen! Och det blir ännu godare om du gör den själv, det är mycket enkelt, t.ex. enligt det här receptet som både barn och vuxna gillar (*från gimme-5.info*):

### ***Du behöver***

*200 g mörk choklad (minst 70 % kakao)*

*400 g hackade nötter efter smak (t.ex: mandlar, valnötter, pistage, pecan)*

*Smält chokladen i vattenbad och blanda ner de hackade nöterna. Häll ut på bakplåtspapper i en plåt och bred ut till önskad tjocklek. Avkyl i rumstemperatur. Förvara i glas eller burk. Choklad ska förvaras i rumstemperatur! Hållbarhet: 3-4 veckor.*

Choklad är någonting som många av oss, barn som vuxna, verkligen älskar! Vanlig choklad kan vi tyvärr inte äta speciellt mycket av utan att den påverkar oss på ett ohälsosamt sätt. Mörk choklad däremot, gärna i kombination med nötter, kan faktiskt betecknas som hälsokost! Choklad med hög kakaohalt innehåller massor med antioxidanter, både nöterna och kakaon innehåller en fördelaktig typ av fett.

## c. Glöm inte vitaminerna när du bantar!

När du vill gå ner i vikt så äter du mindre än vanligt. Det gör att du har mindre chans att få i dig alla viktiga vitaminer och mineraler som din kropp (och själ) behöver för att må bra. Och det är ju ingen höjdare att gå ner i vikt men bli sjuk på kuppen, eller hur?

OK, tänker du kanske, jag får väl äta vitamintabletter, bara för att vara på den säkra sidan. Men, är det vettigt? Hur många tar Alvedon varje dag för att förebygga huvudvärk?

Och det är inte samma sak med tabletter som med riktig mat: människokroppen är van att få alla viktiga näringsämnen genom maten, så har vi människor gjort i tiotusentals år, ja, så länge vi har existerat. Därför är kroppens kemiska fabrik byggd för att tillgodogöra sig alla nyttigheter från maten, den innehåller ett stort antal både kända och okända ämnen.

Om du istället äter vitamintabletter så försöker du "lura" kroppen att ta in vitaminer och mineraler på ett konstgjort sätt, oftast i koncentrerad

form som inte alltid är nyttig. Det kan bli en chock för kroppen vid för stora mängder: Oj! - protesterar vaktmästaren i din mage. Nu kommer en massa järn i en tablett. Det här gillar jag inte!

Faktum är att det finns många studier som visar att det är meningslöst att ta vitamintabletter, friska människor blir inte friskare av dem, se t.ex. här [www.expressen.se/halsa/1.1462048/meningslost-med-vitamintabletter](http://www.expressen.se/halsa/1.1462048/meningslost-med-vitamintabletter)

Dessutom är vanlig mat billigare och smakar klart godare än tabletter. När du äter bara vanlig mat och använder Hälsovakten-Plus eller HV-Aktiv så ser du direkt om något vitamin eller mineral saknas i din mat, och kan ändra lite på dina matvanor så att din kropp blir nöjd och ämnesomsättningen fungerar som den är avsedd att göra. Då fungerar även viktnedskningen bättre.

Fundera på det!

## d. Hälsovakten-tips

- **Månadsbetalningar**

Nu finns ett smidigt sätt att abonnera på Hälsovakten: genom månadsbetalningar. Du beställer Hälsovakten som vanligt, på hemsidan [www.halsovakten.se/orderweb.asp](http://www.halsovakten.se/orderweb.asp) och betalar med ditt kort, direkt på hemsidan, för den första månaden, t.ex. 89 kronor för Hälsovakten-Plus. Abonnemanget förlängs sedan automatiskt med löpande månadsdebitering med samma belopp, så länge du önskar vara medlem. Praktiskt och enkelt, eller hur?

**Gå ut och rör på dig! Fysisk aktivitet är kul,  
och ger din kropp en hälsosam kick.  
Och låt Hälsovakten hjälpa dig med kosten.**

# 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)**

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

© 2012 Hälsovakten AB