

Griskött är utmärkt bantarmat! Proteinet hemligheten hos Atkins

Såg du Vetenskapens Värld 4 oktober om den amerikanske doktorn Robert Atkins bantningsmetod? I programmet refererades undersökningar som BBC i England nyligen gjort om hur Atkins bantningsmetod fungerar. Att metoden fungerar finns många bevis för, men i programmet berättade man också hur metoden troligtvis fungerar.

kött

De flesta bantningsmetoder bannlyser kött, mjölkprodukter och allt som innehåller fett. Atkins har vänt upp och ned på alla tidigare begrepp och förordar kött, fisk, ägg och sojaprodukter, men även feta såser. Alltså som basföda. Det man ska undvika är främst bröd (socialstyrelsens 8 skivor per dag är direkt fel), pasta och andra spannmålsbaserade produkter och definitivt allt med socker i. Ost, mjölk, och inte minst bönor (vegetarianernas favoritmat) ska man inte heller äta för mycket av. Frukt och bär är ingen höjdarbarn för bantare, men grönsaker som broccoli och sallad är ok som vitaminkälla och komplement till kött och fisk.

I TV-programmet beskrevs hur överviktiga personer kan äta biffar, fläskkotletter och andra köttprodukter och spetsa maten med feta såser. Sedan kan man sätta sig i TV-soffan och gå ner i vikt.

Det fungerade tydligen i de tester man gjorde i England, men riktigt så har inte Atkins tänkt sig bantningsmetoden. Han förordar också motion och ett gott, ordnat och trivsamt rörligt liv (lägg märke till pilen i hans matpyramid). Att äta och må gott, helt enkelt. På sin hemsida tog han t o m avstånd från mediernas beskrivning av bantning framför TV:n.

Det tankarna närmast faller på när man läser hans bantningstips är att man ska unna sig att leva gott, men äta mer såsom vi gjorde på 1940- och 1950-talen, med rejäla mål mat med kött, fågel eller fisk minst en gång om dagen, gärna två. Och inte en massa bullar och kakor till kaffet förmiddagar och eftermiddagar och definitivt inga mellanmål med godis eller söt-saker eller extra macka på kvällen när det suger i magen när man ska sova. Och inte heller coca cola, öl eller söt dricka. Det är helt förkastligt om man vill gå ner i vikt, eller inte gå upp i vikt.

Vi svenskar har väl ofta tyckt engelsmännens ägg och bacon på morgonen vara lite fel, men enligt Atkins är det helt rätt mat att börja dagen med. Mer rätt än gröt och fil, som vi svenskar fått lära oss att ställa på frukostbordet.

Proteinet är hemligheten

Hemligheten med Atkins bantningsteori visar sig vara proteinintaget och inte i första hand den feta maten, som tidigare sagts när man

I Atkins matpyramid är kött och andra proteinrika födoämnen basmat, medan man ska vara försiktig med bröd, pasta, potatis och de flesta grönsaker, dvs kolhydratrik mat. Socker är givetvis bannlyst för en bantare och ska även undvikas av oss andra.



talat om Atkins bantardiet. Det är just proteininnehållet i maten som är själva poängen, som gör att vi kan äta hur mycket som helst utan att gå upp i vikt. I stället går vi ner i vikt, om vi är för feta.

Med mycket protein i födan håller vi oss mätta och välmående längre och äter inte så mycket annat som innehåller kolhydrater, t ex bröd. Proteinet beskrevs i programmet som en faktor som sätter hungerkänslan ur spel. Det smakar inte gott att äta mer, när vi ätit mycket proteinrik mat, sa man. Man beskrev t o m att man får kväljande känslor, om man äter för mycket protein.

Äter endast det kroppen behöver

Det visade sig också i testerna, att personer som äter proteinrik mat inte gärna äter mer än kroppen behöver, medan en som äter kolhydratrik mat inte känner samma mättnadskänsla och därför äter för många kalorier. Anorlunda beskrivet kan man säga att köttbantaren och kalorijägaren får i sig ungefär lika många kalorier, men kalorijägaren går alltid hungrig och lider, medan köttätares är mätt och glad!

Om vi översätter Vetenskapens Värld-programmens slutsatser till vår tids praktiska verklighet, är det är troligen våra moderna matvanor som ger oss bilringarna kring magen. Det är pastarestaurangerna, pizzeriorna, mycket bröd morgon och kväll och ibland mitt på dagen, den enkla snabbmaten och inte minst kaffefikat, i stället för riktig mat, som vi blir tjocka av. I stället är det fläskkotletter, bacon, biffar, kyckling och fisk som gäller, om vi vill hålla oss i lagom hull. Om du ska gå på McDonalds, beställ en Big Mac utan bröd och sallad! Då blir du troligen inte lika tjock som den arme film-

regissören just nu på biografdukarna.

Lägg också märke till att Atkins inte bannlyste sojaprodukter, som är en mycket rik proteinkälla ur växtriket.

I TV-programmet sas att Atkins troligen inte själv visste hur hans diet fungerar teoretiskt. Han är död nu, så man kan inte fråga. Han dog dock i en halkolycka och inte av sin diet! Jag håller inte med om TV-programets slutsatser. Att han har sojaprodukter med som basmat, tyder på att han var väl medveten om proteinets betydelse för hur dieten fungerar.

Efter det här inlägget i Vetenskapens Värld är det nog rätt tid att försöka hyfsa debatten om våra livsmedel och vad vi bör äta. Back to basic! Vi har fortfarande den matsmältning-funktion som utvecklades när vi var jägare på stenåldern. Den har inte ändrats under de senaste 30 40 åren. Lindbergs teori om stenålderskost som ett bättre alternativ till dagens kosthåll, fick stöd i programmet. Fläskkotletter som bantarmat låter också bättre för välmåendet, än vegetariska rätter med linser och bönor!

Stäng pizzeriorna, spagettirestaurangerna och smörgåsbarena! Öppna restauranger med hederlig husmanskost och fler grillhörnor med revbensspjäll och biffar, som i USA. Byt ut mjölk- och serialprodukterna och sätt in ägg och bacon på hotellens frukostbord! Upprätta varmkorvgubbens anseende!

Och förutom att vi alla kanske skulle må bättre och inte bli så tjocka, skulle vi i grisbranschen må bättre av ett bättre fläskpris! Just fläskpris! Enligt Atkins gör det feta ingen skada, när vi äter det tillsammans med protein. Mera fett på fläskkotletten är kanske på väg att bli rätt igen, även ur dietisk synpunkt?!

Lars-Gunnar Lannhard

Balkvåg med/utan lastplan



För vägning av smågrisgrupper, pallar, m m. Rostfritt stål. Egen tillverkning. Automatik, stopp av matning vid uppnådd vikt.

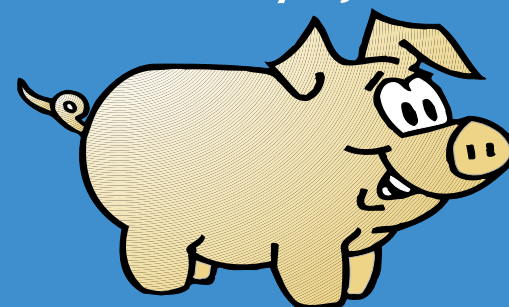
Balkvåg B1000, 0 - 2000 kg, kostar 10 900 kr exkl moms, med lastplan 12 900 kr exkl moms.

Vågar, automatik, handdatorer är vår specialitet!

PROFILVÅGEN

info@profilvagen.se www.profilvagen.se
Dalporten 6, 781 95 Borlänge Tel 0243-23 14 90 Fax 0243-23 14 89

Succé
med våra nya
premixer!
Gårdsoptimera dina
foderblandningar
för ett effektivt
foderutnyttjande!



Vänd dig till
premixspecialisten
så att även Du
kan prova!

 **KVARNBYFODER**

AB Kvarnbyfoder, Box 84, 245 21 Staffanstorp
Tel 046-25 30 70 Fax 046-25 03 71
info@kvarnbyfoder.se
www.kvarnbyfoder.se

FUNKI - SPECIALISTEN PÅ ENKLA OCH DRIFTSÄKRA LÖSNINGAR INOM



- Torrutfodring
- Blötutfodring
- Krossar och kvarnar
- Ventilation
- Stallinredning

Funki
CENTER

Marknadsföres av:

Funki AB
Fabriksvägen 2
264 39 KLIPPAN
Tel 0435 - 181 90
Fax 0435 - 103 55

NOJ Serviceverkstad AB
Fåglum, Sörgården 655
465 96 NOSSEBRO
Tel 0512 - 542 90
Fax 0512 - 541 40

"Det är behagligt att kunna göra något annat, medan roboten tvättar!"



Tvättning av svinstallar har hittills varit ett tungt och smutsigt arbete. Idag finns alternativet Clever Cleaner, en automatisk tvättrobot som utför grovjobbet vid stalltvättning.

Gunnar Carlsson
Lida Gård

Clever Cleaner

från

RamstaRobotics AB

Fyrisvallsgatan 24, 752 28 Uppsala
Tel 018-39 82 30 • Fax 018-60 42 82
www.ramstarobotics.se • info@ramstarobotics.se