

Bibelns hälsoråd med betoning på kost

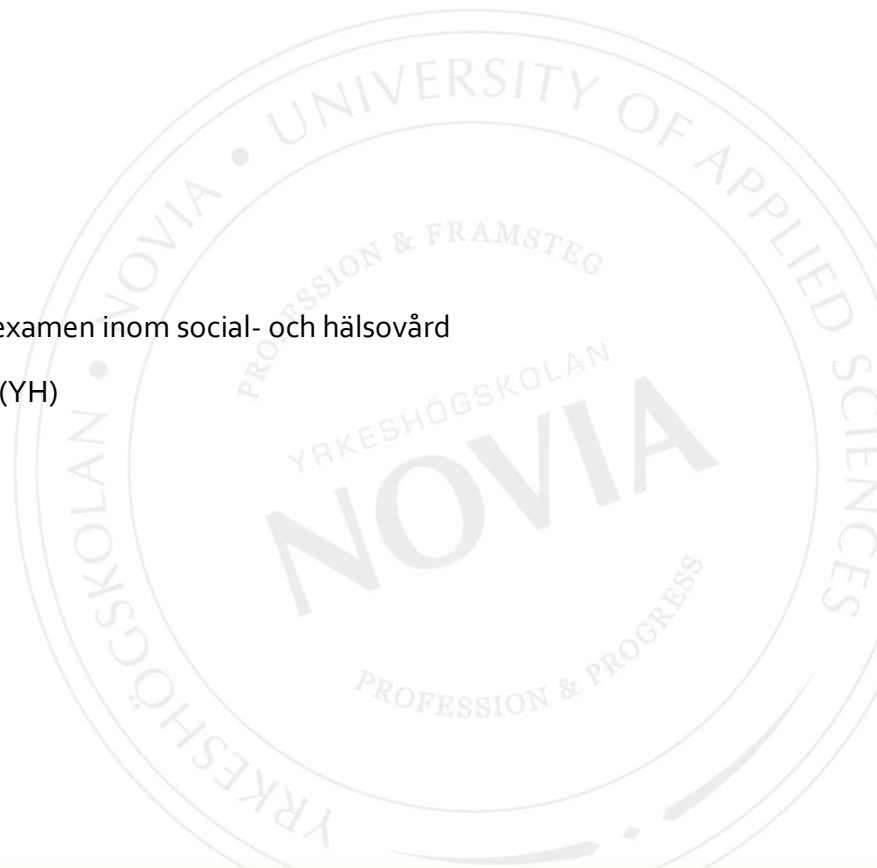
En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost

Jonas Nygård

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2019



EXAMENSARBETE

Författare: Jonas Nygård
Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost

Datum 8.5.2019 Sidantal 45

Bilagor 2

Abstrakt

Syftet med studien är att undersöka och utforska urgammal kunskap som skulle kunna användas inom hälsovården. Studien jämför Nordiska näringsrekommendationerna med de bibliska rekommendationerna. Metoden kvalitativ innehållsanalys har använts. Inför studien har respondenten sökt litteratur till hjälp, för att få en bredare bild av vad Bibeln och dagens rekommendationer säger. Som teoretisk utgångspunkt valdes Katie Erikssons teori om hälsa som sundhet, friskhet och välbefinnande. Datamaterialet är Nordiska näringsrekommendationerna och jämförelsematerialet Bibeln.

Eftersom ingen tidigare jämfört Nordiska näringsrekommendationerna med Bibeln finns det ingen tidigare forskning att jämföra med. Däremot är Nordiska näringsrekommendationernas publikation evidensbaserad och respondenten har sökt efter litteratur som överensstämmer med kost, hygien och förebyggande av sjukdomar. Resultatet visar främst likheter mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost. Nordiska näringsrekommendationerna lyfter emellertid fram kött som en viktig näringskälla medan Bibeln hävdar att animaliska produkter inte ingick i den ursprungliga kosten.

Språk: svenska

Nyckelord: Nordiska näringsrekommendationerna, Bibeln, kost, hygien, förebygga sjukdomar.

BACHELOR'S THESIS

Author: Jonas Nygård
Degree Programme: Public Health Nurse, Vasa
Supervisor: Marie Hjortell

Title: The Biblical health recommendations, with emphasis on diet – A comparison between The Nordic nutrition recommendations and the diet of Eden

Date 8.5.2019 Number of pages 45 Appendices 2

Abstract

The purpose of this study is to examine and explore ancient knowledge that could be used in the health sector. This study compares the Nordic nutrition recommendations with the biblical recommendations. The method used is a qualitative study. The respondent has searched for literature to help to get a broader picture of what the Bible, and today's recommendations says. As a theoretical starting point Katie Eriksson's theory about health as soundness, freshness and wellbeing has been used. The Nordic nutrition recommendations has been used as data and is compared with the Bible.

No one have compared the Nordic nutrition recommendations with the Bible, therefore there is no previous research to compare with. However, the Nordic nutrition recommendations' publication is evidence-based and the respondent have searched for literature that is consistent with diet, hygiene and prevention of diseases. The result shows that there's no big differences between the Nordic nutrition recommendations and the Bible. However, meat is according to the Nordic nutrition recommendations, an important food source. The Bible, on the other hand, claims that animal products weren't even included in the original diet.

Language: Swedish

Key words: Nordic nutrition recommendations, Bible, nutrition, hygiene, prevent diseases.

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Bakgrund	2
3.1	Nordiska näringsrekommendationerna	2
3.2	Essentiella näringsämnen	4
3.2.1	Protein enligt Nordiska näringsrekommendationerna	5
3.2.2	Protein enligt andra källor	6
3.3	Skadliga livsmedel	8
3.4	De största dödsorsakerna och orsakerna till dem	10
3.5	Hur kostrekommendationerna förändrats	13
3.6	Kostens historia enligt Bibeln	15
3.7	Kostråd enligt Bibeln, rena och orena djur	17
3.8	Mjölk, mejeriprodukter och kafeteriadieten	19
3.9	Valmöjligheter	21
3.10	Förebygga och motverka hjärtsjukdomar	21
3.11	Riskfaktorer	23
4	Teoretisk utgångspunkt	25
5	Metod	26
5.1	Kvalitativ metod	26
5.2	Dokumentstudie	27
5.3	Dataanalys	27
6	Etiska överväganden	29
7	Resultatpresentation	29
7.1	Kost	31
7.2	Förebygga sjukdomar	36
8	Diskussion	37
8.1	Resultatdiskussion	37
8.1.1	Kost – friskhet	38
8.1.2	Förebygga sjukdomar – sundhet	41
8.2	Metoddiskussion	42
9	Slutsats	43
10	Referenser	46
11	Bilagor	51

1 Inledning

Studiens fokus är hur vi kan förebygga ohälsa. Detta kan göras delvis med hjälp av kost, därför är kosten i fokus i studien. Jag har använt mig av Bibeln för att ta reda på vilken kost människan åt i början. Annan litteratur som bygger på Bibeln har använts, om hur man kan förebygga ohälsa. Vi som blivande hälsovårdare skall följa Livsmedelsverkets rekommendationer om att förebygga ohälsa och de tar sina rekommendationer från Nordiska näringsrekommendationerna (NNR). Jag har plockat ut delar från NNR som har med förebyggandet av ohälsa att göra och jämfört de med Bibeln för att se likheter och olikheter.

Studien kommer handla om de hälsoföreskrifter som Gud gav oss, som är nedskrivna i Bibeln och jag kommer främst ta hjälp av Moseböckerna i gamla testamentet var de flesta hälsoföreskrifter finns.

Kost är en viktig del av främjandet av hälsa och förebyggandet av sjukdomar. Kosten spelar en viktig roll i att upprätthålla hälsa men också utvecklingen av icke smittsamma sjukdomar. År 2008 dödade icke smittsamma sjukdomar 36 miljoner människor världen över, det är 63% av alla dödsfall (1). Nedan kommer mer statistik, både äldre och nyare, som visar att läget inte har ändrat så mycket. Vad är det som gör oss sjuka och vilka hälsoråd finns presenterade i Bibeln? Redan i Första Moseboken står det om den kost som Gud hade tänkt att människan skulle ha. Gud sade: ”Jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frö i sin frukt; detta skall ni ha att äta. Åt markens djur, åt himlens fåglar och åt dem som krälar på jorden, allt som har liv i sig, ger jag alla gröna örter att äta.” Och det blev så. Gud såg att allt som han hade gjort var mycket gott. Det blev kväll och det blev morgon. Det var den sjätte dagen (Första Moseboken 1:29-31 B2000).

Vi fick fröbärande örter och frukt att äta, alltså en vegansk kost. Bibeln presenterar emellertid en holistisk syn på människan som innefattar mer än bara kosten. Det betyder att vi inte kan särskilja det psykiska från det fysiska men denna studie är för kort för att ta upp allt, därför kommer fokus ligga på kosten och andra fysiska förebyggande åtgärder.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka och utforska urgammal kunskap som skulle kunna användas inom hälsovården. När det kommer till förebyggandet av ohälsa kommer studien jämföra Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) med de bibliska rekommendationerna. NNR är datamaterialet och Bibeln jämförelsematerialet. Livsmedelsverket, som hälsovårade skall följa, får sina rekommendationer från NNR, därför kommer fokus att ligga på deras utgåva. Genom att jämföra näringsrekommendationerna mellan NNR och Bibeln skall studien komma underfund med om de bibliska hälsoprinciperna går att tillämpa på människan i dag. I och med att ohälsa breder ut sig i Finland, norden och resten av världen är syftet med studien att försöka förstå varför människan lider av ohälsa och frågan är om det finns något man kan göra åt det. För faktum är att ohälsa är reversibelt, men vad är då det bästa man kan göra för att förbättra hälsan?

3 Bakgrund

I bakgrunden kommer följande områden att presenteras: Nordiska näringsrekommendationerna (NNR), essentiella näringsämnen, skadliga livsmedel, största dödsorsakerna, kostens historia, vad som är tillåtet och inte tillåtet att äta enligt Bibeln och förebyggandet av sjukdomar. Sökord som använts i Tritonias databaser är: protein; fruit; disease; meat; swine; food; genesis; obesity; physical health; nutrition; hälso- och sjukvård; hypertension; hälsa; Semmelweis; kolesterol Finland. Artiklarna som använts är referensgranskade. I tillägg känner respondenten till litteratur som kommer vara användbara i studien. Källor som använts för statistik kommer från Statistikcentralen och WHO. I litteratur refereras det ofta till WHO så det är en viktig källa. Källor som baserar sina rekommendationer på NNR har använts, som Valtion ravitsemusneuvottelukunta och Diabetes, hjärtförbundet och näringsforskarna på östra Finlands universitet. Källhänvisningarna (referenserna) är inmatade i Words referenssystem ”källhänvisningar och litteraturförteckningar” enligt Novias anvisningar.

3.1 Nordiska näringsrekommendationerna

De Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är de officiella rekommendationerna som används i norden. Publikationen ges ut vart åttonde år och den nyaste är från 2012 och den är senast uppdaterad 2018. I detta kapitel kommer en del av materialet att presenteras men

denna studie är för kort för att gå igenom allt, eftersom publikationen är 629 sidor lång. Den är skriven på engelska men de första tre kapitlen finns emellertid översatta till svenska och i tillägg finns en broschyr på svenska som tar fram det viktigaste. NNR används som riktlinje i Finland för att planera kosten för grupper av människor, till exempel skolmat.

Eftersom essentiella mikro- och makronutrientier (näringsämnen) är livsviktiga för att garantera en optimal funktion och utveckling av kroppens funktioner och dessutom minskar risken för kroniska sjukdomar, är det något av det viktigaste som är skrivet i NNR (2). En lista på mikro- och makronutrientier finns under rubriken essentiella näringsämnen (kapitel 3.2).

NNR betonar kost men rekommenderar också fysisk aktivitet för en optimal utveckling och funktion av kroppen, som bidrar till minskad risk för kostrelaterade sjukdomar. 5:e upplagan av NNR, som är den nyaste, har mer fokus än tidigare upplagor på matvanor och livsmedel som förebygger de största kostrelaterade sjukdomarna (3). NNR lyfter fram matvanor som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer – sjukdomar som alla är kopplade till matvanor och livsstil (4). Tidigare forskning har eftersträvat att identifiera enskilda näringsämnen som skulle bidra till bättre hälsa men man har kommit fram till att interaktionen mellan näringsämnen är för komplex för att säga att ett visst näringsämne skulle bidra till bättre hälsa. Därför har man istället börjat se på kosten som helhet eftersom de flesta livsmedel innehåller många näringsämnen (3). När NNR skriver om essentiella näringsämnen lyfter de fram sådana livsmedel som är i topp med att förse människan med de näringsämnen hon behöver och för att ge optimal hälsa.

Kostråden visar hur man kan äta för att få i sig rätt mängd vitaminer, mineraler, protein, fett, fibrer och kolhydrater (4). Kost som är rik på grönsaker, inklusive mörka gröna blad, färska ärtor och bönor, kål, lök, rotfrukter, grönsaker (t ex, tomater, paprika, avokado och oliver), baljväxter, frukt och bär, nötter och frön, fullkorn, fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor och breda fetter (som härstammar ifrån, till exempel raps, linfrö, eller oliver) associeras med lägre risk för de flesta kroniska sjukdomar till skillnad från en västerländsk typ av kost (se kapitel 3.3) (3). En sådan dominerande växtbaserad kost ger höga halter av mikronäringsämnen (essentiella vitaminer och mineraler) och typer av fetter (inklusive essentiella fettsyror) och kolhydrater som generellt sett är gynnsamma för en god hälsa (3). Tonvikten har lagts vid att utvärdera olika livsmedelsgrupper och kostmönster och vilken roll de har i att förebygga de stora kostrelaterade folksjukdomarna (se kapitel 3.4) (4).

3.2 Essentiella näringsämnen

På senare tid har NNR satt mer fokus på de nordiska ländernas matvanor och tonvikten ligger på vissa vitaminer och mineraler som D-vitamin, selen, jod, natrium, järn, och folat. Dessa är så kallade mikronutrientier. Makronutrienternas underkategorier är fleromättade-, enkelomättade-, mättade- och transfettsyror; proteiner; fibrer och tillsatt raffinerat socker (2). Det finns alltså många olika slags fetter men det nyttigaste är omättat fett som finns bland annat i linfröolja (krossade linfrön) (3).

Historiskt sätt har huvudmålet med NNR varit att fastställa en nivå på näringsämnen människan behöver för att motverka bristsjukdomar. Före de hade fastslagit vilka vitaminer och mineraler som är essentiella kunde bristsjukdomar bero på jod- eller D-vitaminbrist. Mellan 1920-talet och 1941 har fokus varit på att fastställa rekommendationer om näringsintag. Nuförtiden ligger fokus mer på att minska övervikt, fetma och de största livsstilsrelaterade sjukdomarna som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och osteoporos. Nyligen har intresset ökat för att optimera näringsintaget för att maximera fysiologiska och mentala funktioner och minimera risken för kroniska sjukdomar. Ett högre intag av näringsämnen än rekommenderat är inte nödvändigtvis bättre för hälsan. Ett högre intag kan till och med leda till negativa hälsoeffekter. Eftersom nya vetenskapliga rön om sambanden mellan näringsintag, näringsstatus och hälsa publiceras regelbundet ökar kunskapen. Näringsrekommendationer behöver uppdateras regelbundet (5).

År 1973 utkom en fallrapport som troligtvis är unik. Mellan 1965 och 1966 var det nämligen en 27 årig man som fastade helt. Han fastade 382 dagar utan mat. Mannen vägde 207 kg när studien började och när han skrevs ut vägde han 81 kg. Han fick multivitamin, vätska och mineraler efter behov. Han var alltså över ett år utan mat (6). Denna rapport visar att människor inte svimmar, kollapsar eller dör om hon inte får något att äta var tredje till femte timme. Kroppen använder lagrad energi i form av fett. Detta är ett extremfall men det visar att det inte kommer ha någon effekt på kroppen av att vara dagar utan mat. Patienten mådde dessutom bra och var uppe och rörde på sig hela tiden. Men hur länge är det då säkert att fasta? Flera artiklar anger upp emot 40 dagar för friska människor (7). Det kan låta litet kraftigt men det visar att man inte behöver oroa sig över en missad måltid. Man behöver alltså inte äta godis och dricka limonad eftersom man känner sig hungrig och det är det enda som säljs på bensinstationen, kroppen klarar sig fint utan. Baserat på denna rapport kan man säga att de essentiella näringsämnena skulle vara vatten, vitaminer och

mineraler. De essentiella näringsämnen är dock vitaminer, mineraler, fett, proteiner, fibrer och kolhydrater (2).

3.2.1 Protein enligt Nordiska näringsrekommendationerna

Kött, fisk, mjölk och ägg har stora mängder av hög proteinkvalitet. Baljväxter, fullkornsspannmål, nötter och frön är bra och viktiga källor till vegetabiliskt protein (8) (9). Andra vegetabiliska livsmedel ger också protein, men i lägre halter. Alla essentiella aminosyror finns i vegetabiliska livsmedel, men proportionerna är inte lika optimala som i animaliska livsmedel. Proteiner är inte ett problem bland vegetarianer som konsumerar varierad kost, så länge energibehovet uppfylls. Men eftersom vegetabiliska proteiner snabbare bryta ned i kroppen, anses det att veganer kräver ett något högre proteinintag (9). Forskningen som visar detta är gjord av Food and agriculture organization of the united nations. De forskar i enskilda näringsämnen (i detta fall aminosyror) inverkan på kroppen och om möjligt hur de bryts ned i kroppen (10). NNR skriver att det skulle behöva göras studier var en kontrollerad grupp äter protein från olika källor (11).

Kvaliteten på protein i kosten är vanligtvis hög i en typisk nordisk varierad kost. I praktiken är skillnaderna i kvaliteten mellan proteiner av mindre vikt i kost som innehåller olika proteinkällor (8). I NNR presenteras en hel del studier och nedan kommer det nämnas en del av studierna från kapitel 12 ur NNR 2012 om protein.

Rekommenderat proteinintag för vuxna 18-64 år är 10-20E%, 10E% betyder ett proteinintag på 0,8 g/kg kroppsvikt vilket är den fastställda rekommendationen för friska vuxna (8) (12). 20E% betyder 1,5 g/kg kroppsvikt (12). Protein bör alltså utgöra 10-20% av det totala energiintaget (E%). Resten av detta kapitel kommer vara en summering av intressanta studier som finns presenterade i NNR 2012 i kapitel 12 om protein.

Tre studier från NNR visar ett en lågkolhydrat-högproteinkost (LC/HP) ökar risk för dödlighet på alla områden. Detta med en proteinkonsumtion på 20-23E% (E% betyder energiprocent) (11). Tre studier som gjordes för kardiovaskulär dödlighet (hjärt- och kärlsjukdomar) visar ett möjligt omvänt förhållande när det kommer till vegetabiliskt protein. Alltså att vegetabiliskt protein skulle bidra till att motverka hjärt- och kärlsjukdomar. En annan studie visade att en LC/HP kost med animaliskt protein ökade risken för dödlighet i cancer. The world cancer research fond har också hittat samband mellan konsumtionen av rött- och processerat kött och flera olika cancerformer, särskilt kolorektalcancer. En svensk studie visade även samband mellan LC/HP kost och ökad risk

för kardiovaskulära sjukdomar, medan ett möjligt omvänt samband visas vid intag av vegetabiliskt protein. Ytterligare tre studier fann ett omvänt förhållande mellan vegetabiliskt protein och hypertoni och blodtrycksförändringar. En ny omfattande studie bland riskgrupper (överviktiga/fetma, hypertension och diabetespatienter) hittade en liten fördelaktig effekt med intag av protein, särskilt vegetabiliskt protein. Två högkvalitetsstudier fann också en betydande omvänd effekt vid en daglig konsumtion av sojaprotein (25-30g) och LDL-kolesterolkoncentration (11). När det kommer till typ 2-diabetes visar en studie om långtids LC/HP diet ett möjligt samband mellan animaliskt protein och ökad risk för typ 2-diabetes (12).

När det kommer till proteinintag vid fysisk aktivitet debatteras detta fortfarande. Vid kritisk analys av dessa studier finns stöd för att det ökade proteinbehovet kan bero på för låga energinivåer. Även om NNR inte skriver så mycket om proteinintag vid fysisk aktivitet skriver de att ett något högre intag av protein kan behövas för styrketränande atleter, då föreslås ett dagligt proteinintag på 1,2-1,7 g/kg kroppsvikt. Den mängden bör intas under 24 timmar efter träningen och behovet uppfylls med hjälp av kost, det behövs alltså inga extratillskott av proteiner eller aminosyror. En studie visar att proteinsyntesen är densamma oberoende av ett intag på 30 eller 90 gram protein under en måltid (12). När det kommer till barn under de första månaderna resulterar ett högt proteinintag belastning på njurarna. Rekommenderat proteinintag för barn 6-11 månader är 1,1 g/kg kroppsvikt (7-15E%), före det är det bara bröstmjolk som gäller så det finns inget behov av att räkna protein från andra källor. Bevisen är dock övertygande att ett högre intag av protein i barndomen bidrar till ökad risk för fetma senare i livet. Där är de två första levnadsåren de viktigaste. Animaliskt protein, speciellt från mjölkprodukter anses ha ett starkare samband med tillväxt och särskilt med viktökning än vegetabiliskt protein. Ett högre intag av animaliskt protein tyder också på tidigarelagd pubertet (13). Alla dessa studier nämns i NNR 2012 i kapitel 12 om protein.

3.2.2 Protein enligt andra källor

Protein upptäcktes som ett näringsämne år 1838. Då blev det också känt att det fanns ett samband med alla former av liv, från den enklaste encelliga organismen till människan. Ordet protein kommer från grekiska ordet protos som betyder först. Människans intresse av protein har ökat med åren; det har framkommit att det är viktigt för muskelfunktion, hormonsyntes och produktion av enzymer (14). Behov av protein ökar vid tillväxtåren,

under reparation av vävnader (t.ex. efter skada eller operation) och under muskelbyggande träning (8) (15).








Proteiner är komplexa molekyler som är uppbyggda av molekylära byggstenar som kallas aminosyror. Det finns 20 aminosyror som kroppen använder för att bygga upp de proteiner den behöver för liv och hälsa. Hos vuxna kallas åtta av dessa 20 essentiella, eftersom de måste komma från kosten. De återstående 12 aminosyrorna producerar kroppen själv (15) (8).

På 60-talet gjorde Hardinge och Stare en forskning var de såg på den kompletta dieten av tre grupper: köttätande amerikaner, veganer (de som utesluter alla animaliska produkter från sin kost) och lakto-ovo-vegetarianer (som exkluderar alla animaliska produkter med undantag för mejeriprodukter och ägg) (9) (15). De jämförde intaget med en perfekt balans av aminosyror som människan behöver enligt två standarder: standarden som fastställdes av Dr. Rose på 40- och 50-talet (som använts av WHO) och bröstmjolk. Den enda mat som är specifikt utformad för att möta människans behov av aminosyror är just bröstmjolk. Bland de tre dieterna hade vegandieten den bästa kvaliteten av protein. Den veganska dieten kom närmast den blandning av aminosyror som bröstmjolk har och den som WHO rekommenderade (15). Nedan visas en bild som är ett resultat av Hardinge och Stares forskning. Köttdieten (non-vegetarian) skiljer sig mest från båda standarderna, nästan dubbelt så mycket som vegansk diet.

Type of diet	<i>Percent variance from Rose's standard</i>
pure-vegetarian	28%
non-vegetarian	48%
	<i>Percent variance from human breast milk</i>
pure-vegetarian	13%
non-vegetarian	22%

Figur 1. Vegandieten ger den bästa proteinkvaliteten (15).

Bilden nedan visar att människor behöver minst mängd protein per liter mjölk i jämförelse med andra arter. Lägg märke till att den relativa tillväxttiden är snabbare hos djur som har högre proteinhalt i mjölken.

	Mean values for protein content, mg/liter	Time required to double birth weight (days)
Human	1.2	120
 Horse	2.4	60
 Cow	3.3	47
 Goat	4.1	19
 Dog	7.1	8
 Cat	9.5	7
 Rat	11.8	4.5

Figur 2. Jämförelse av mjölk från olika proteinkällor (14).

3.3 Skadliga livsmedel

Den västerländska kosten som kännetecknas av hög konsumtion av charkuteriprodukter och rött kött (dvs. nöt, gris och lamm) och livsmedel med låga nivåer av essentiella näringsämnen. Men däremot mycket socker och fett (dvs. mat med hög energitäthet) och mycket salt, vilket är förknippat med negativa hälsoeffekter och kroniska sjukdomar. Det som däremot minskar risken för sjukdomar som hypertoni, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer är naturlig fiberrik mat. Dit hör grönsaker, frukt, bär, nötter, frön och sädeslag, dessa har så kallad låg energidensitet. Dessa livsmedel kan också bidra till att hålla vikten. Fetma och för mycket kroppsfett är etablerade riskfaktorer för de flesta kroniska sjukdomar, inklusive många typer av cancer. En kost med låg energidensitet skyddar inte bara människan för dessa sjukdomar men kan också skydda mot majoriteten av kroniska sjukdomar (3).

Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) fokuserar inte så mycket på vad man inte borde äta, de lyfter istället fram det som man borde äta mer av. NNR fokuserar nu mer på helheten i kosten än tidigare. Det vill säga vilka kostmönster som är hälsosamma och hur kostförändringen borde ske, dessa presenteras i tabell 1 nedan. Tabellen nedan visar hur nordbor generellt behöver ändra sina matvanor för att äta mer hälsosamt (4).

Tabell 1. Kostförändringar som potentiellt främjar energi, balans och hälsa i de nordiska länderna (4). De livsmedel som presenteras under "begränsa" i tabellen är nödvändigtvis inte skadliga i liten mängd men är det i större mängder.

ÖKA	
Grönsaker och baljväxter	
Frukt och bär	
Fisk och skaldjur	
Nötter och frön	
BYT UT	
Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl	▶ Spannmålsprodukter av fullkorn
Smör, smörbaserade matfetter	▶ Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
Feta mejeriprodukter	▶ Magra mejeriprodukter
BEGRÄNSA	
Charkprodukter och rött kött	
Drycker och livsmedel med tillsatt socker	
Salt och alkohol	

BEGRÄNSA svinkött (rött kött). Det har visat sig att andelen svin som bär på sapovirus är hög och Livsmedelsverket skriver att det har blivit vanligare med metacillinresistenta stafylokocker, MRSA-bakterier, i svinkött (16) (17). I Finland utgör dock detta inget problem i och med att köttet hanteras på bästa sätt. Fåglar och andra djur som bär på salmonella kan smitta både människor och djur (18). Nedan finns en tabell med uppräknade sjukdomar som kan smitta både människor och kan spridas tillbaka till djuren.

Tabell 2. Sjukdomar från djur som kan smitta människor (19).

Sjukdomar från domesticerade djur och fåglar är	
Tuberkulos	Svinkoppor
Mjältbrand	Kokoppor
Mul- och klövsjuka	Rots (ovanlig)
Brucellos	Rabies
Mjölksjuka	Papegojsjuka

Även om människan inte blir sjuk av alla ovannämnda sjukdomar kan hon vara bärare på virus och bakterier som kan spridas tillbaka till djur.

3.4 De största dödsorsakerna och orsakerna till dem

Man brukar säga att människan lever för länge nu för tiden och att hon i och med det lider av så många sjukdomar. Men när man säger att människan lever längre nu, vad är det man jämför med, 20-30 år tillbaka? Världens äldsta man blev 969 år gammal (Första Moseboken 5:25-27). Vad gjorde att han levde så länge? Lever människan ohälsosammare i dag? Nedan presenteras en tabell på dödsorsaker i Finland.

Tabell 3. Dödsorsaker i Finland 2017 (20).

Dödsorsak	Döda totalt %	Män %	Kvinnor %
Cirkulationsorganens sjukdomar	19 077	36 9 553	36 9 524
Tumörer	12 949	24 6 905	26 6 044
Demens, Alzheimers sjukdom	9 390	17 3 059	11 6 331
Olyckor (exkl. alkoholförgiftningsolycka)	2 325	4 1 519	6 806
Andningsorganens sjukdomar	2 084	4 1 263	5 821
Alkoholrelaterade sjukdomar och alkoholförgiftningsolycka	1 558	3 1 160	4 398
Matsmältningsorganens sjukdomar	1 231	2 606	2 625
Själv mord	824	2 611	2 213
Övriga dödsorsaker	4 232	8 2 183	8 2 049
Totalt	53 670	100 26 859	100 26 811

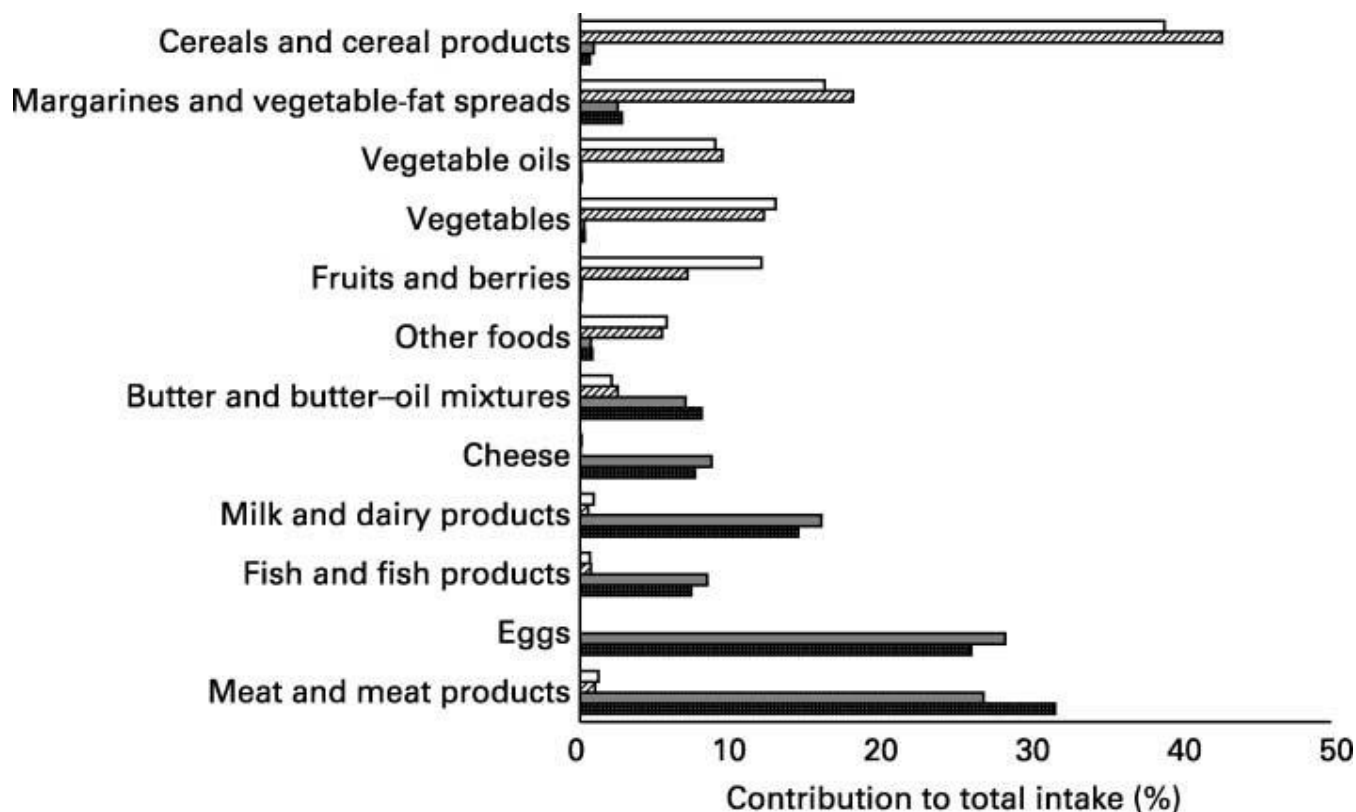
Detta är de vanligaste sjukdomarna i Finland och cirkulationsorganens sjukdomar är världens vanligaste sjukdomar (21).

På 1990-talet var hjärtfel största dödsorsaken i världen (14). Enligt WHO:s statistik från 2015 var ischemiska hjärtsjukdomar och stroke världens vanligaste dödsorsaker och det har förblivit så de senaste 15 åren (21). Dessa hör till cirkulationsorganens sjukdomar. I nyheterna kommer det stora rubriker när ett flygplan med 100 passagerare kraschar och då spekuleras det i hur man kunde ha förhindrat det, men när miljoner människor dör av livsstilsrelaterade sjukdomar varje år produceras det inte lika stora rubriker. Kanske kommer det lite större rubriker när en känd person dör i hjärtattack men då anses dödsorsaken som något oundvikligt. Finns det någonting man kan göra för förebygga dessa sjukdomar?. En av orsakerna till kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar är kolesterol.

Kött, köttprodukter och ägg är de största källorna till kolesterol hos finländare.

Växtsteroler som i sin tur sänker kolesterolet kommer som namnet säger från växtriket. De kan sänka LDL-kolesterolet med upp till 20%. Det betyder att även om man äter mer växtbaserat så kan den kosten ändå inte kompensera för all mat som man äter från djurriket. Finländska män får i sig 284 mg kolesterol per dag och kvinnor 201 mg/dag. Med tanke på det höga antalet sjukdomar som är kopplade till ett högt kolestrolintag kunde man tänka sig att en minskning på intaget av kolesterol skulle gynna människor speciellt i de länder var man är mer stillasittande. Förutom att växtsteroler sänker kolesterolet i kroppen så har det en skyddande effekt mot cancer. Dessutom innehåller kolesterolrik mat oftast mycket mättat fett som bidrar till åderförkalkning (22).

Inom den vegetariska kosten skiljer sig också näringsämnen. Man kan till exempel äta fullkornsmjöl istället för raffinerat vetemjöl. Fullkornsvetemjöl innehåller 10% mer av växtsteroler än raffinerat. I Finland finns det ypperliga möjligheter att få i sig både fullkorn och råg som är goda källor till växtsteroler (22). Nedan visas statistik på varifrån män och kvinnor i Finland får i sig växtsteroler och kolesterol.



Figur 3. Källor av växtsteroler och kolesterol som män och kvinnor i Finland får i sig via kosten. Den första stapeln uppifrån (vit) är växtsteroler hos kvinnor, den andra växtsteroler hos män, den tredje kolesterol hos kvinnor och den fjärde kolesterol hos män (22).

Mjölk och mjölkprodukter är en av de största källorna till kolesterol. Här måste tilläggas att det handlar om komjölk. Bröstmjölk spelar en viktig roll i att sänka kolesterolet och blodtrycket senare i vuxen ålder; har gynnsamma effekter på barns IQ (ammad >6 månader); har en skyddande effekt på inflammatoriska tarmsjukdomar (IBD) och celiaki och har en skyddande effekt mot typ 1- och typ 2-diabetes. Bröstmjölken kan även skydda mot cancer vid amning under minst sex månaders tid. Helamning längre än fyra månader gör att barnet växer långsammare vilket minskar risken för övervikt och fetma senare i livet. Om man däremot byter ut bröstmjölken mot annan mat för tidigt kan det resultera i ett högre proteinintag vilket kan leda till övervikt och fetma (23). Komjölk har 2,75 gånger mer protein (mg/liter) än bröstmjölk, se figur 2 i kapitel 3.2.2 (15). Även om bröstmjölken kan ha en effekt på att sänka kolesterolet och blodtrycket, är dessa livsstilsrelaterade sjukdomar och där kan man inte försumma betydelsen av att äta hälsosamt. Det anses att det är omega-3- och omega-6-fettsyrorna som sänker kolesterolet (23).

3.5 Hur kostrekommendationerna förändrats

I detta kapitel kommer kostpyramiden att presenteras, hur den ser ut nu och hur den har förändrats. Man kan inte säga att pyramiderna i Finland har varit förbryllande även om fallet varit så i andra länder i världen (24). Nedan presenteras pyramider från 2014 och 1998 av Livsmedelsverket för att jämföra hur den förändrats. Efter det kommer matpyramiden med tonvikt på närodlat från Diabetesförbundet. Eftersom den första utgåvan av Nordiska näringsrekommendationerna publicerades 2004 är det den pyramid som visas från Evira (nuvarande Livsmedelsverket).



Figur 4. Matpyramid från 2014 av Livsmedelsverket (25). I och med namnbytet från Evira till Livsmedelsverket har de vid tidpunkten för denna studie bytt hemsida, därför finns tyvärr endast en finsk matpyramid att tillgå även om hemsidan också finns på svenska.



Figur 5 och 6. Matpyramid och matcirkel från 1998 av Evira (nuvarande livsmedelsverket).



Evira heter från och med 2019 Livsmedelsverket. De har i och med förändringen förnyat hemsidan. Därmed finns inga historiska bilder att få tag på men respondenten hade sparat två bilder från 1998 från hemsidan evira.fi före den stängde ned.



Figur 7. En version från 2018 av matpyramiden med tonvikt på närodlad. Matpyramiden med östersjökost är ett samarbetsprojekt mellan Diabetesförbundet, Hjärtförbundet och näringsforskarna på Östra Finlands universitet (26).

Pyramiderna ser i stort sett likadana ut men de har litet olika tyngdpunkt i jämförelse med varandra. Bilderna kan emellertid vara aningen svårtydda. På pyramiden från 1998 ser det ut som att bullar är längst ned i pyramiden och på den från 2014 högst upp medan oljor och margarin har klättrat nedåt med åren. Pyramiden med närodlad liknar den från 2014 bortsett från frukter och nötter – som inte odlas i Finland i inte är med.

3.6 Kostens historia enligt Bibeln

De flesta kostrekommendationer är nedskrivna i Moseböckerna som kallas för lagen. Som det står i Första Mosebok 1:29 så fick människan fröbärande växterna och alla träd med frö i sin frukt, till föda. Den botaniska termen som används i Första Moseboken 2 'esev (växt på hebreiska) är ganska vanlig, men det fulla uttrycket 'esev hassadeh (åkerns gröda) används endast i Första Moseboken 2:5 och 3:18, där det hänvisas till den mat människan skulle äta efter syndafallet (Första Moseboken 3). Denna mat kunde endast erhållas genom hårt arbete. Första Moseboken 3:19 fastställer att dessa växter skulle användas för att göra

bröd, termen refererar till spannmål som hädanefter skulle utgöra basfödan för människan och dessa kunde endast odlas genom att bruka marken i människans anletes svett (27).

HERRENS lag är fullkomlig,
den förnyar livet.
Psaltaren 19:8 (28)

Enligt Första Moseboken 1:29 och 3:18 så var den ursprungliga kosten vegansk. Den bestod av nötter, frön, frukt, spannmål och grönsaker. Denna kost rådde fram till floden, den kända historien om Noas ark (Första Moseboken 7). Eftersom vegetationen hade förstörts av floden tillät Gud människan att äta kött för första gången. Det var en av orsakerna varför Noa tog med sig sju par av alla rena djur och bara ett par av de orena (Första Moseboken 7:1-2).

Allt levande som rör sig ska vara er föda, liksom jag gett de gröna växterna.
1 Moseboken 9:3 (29)

Läser man bara denna vers verkar det som att människan fick fritt tillstånd att äta vilket djur som helst utan gränser men en lista på rena och orena djur presenteras i följande kapitel om rena och orena djur.

Efter floden fick människan alltså tillåtelse att äta kött men i flera böcker i Bibeln står det att Gud försökte återställa den ursprungliga kosten. När hela Israels församling tågade ut ur Egypten till öknen Sin fick de manna att äta.

När daggen lite senare försvann, lämnade den kvar något tunt, frasigt, som liknade rimfrost på marken. När israeliterna såg detta, frågade de varandra: "Vad är det här?" De visste inte vad det var. Mose svarade: "Det är den mat som Herren har gett er att äta.

Andra Moseboken 16:14-15 (30)

Israels barn kallade det manna (på hebreiska: man, betyder "vad?"). Det liknade korianderfrö och var vitt och smakade som tunna kakor med honung (Andra Moseboken 16:31) (30).

Då sa Herren till Mose: "Jag ska låta mat regna ner från himlen till er. Sedan kan folket gå ut varje dag och samla in så mycket som de behöver. Jag ska pröva dem för att se om de följer mina instruktioner eller inte. När de på den sjätte dagen lagat vad de samlat in ska det vara dubbelt så mycket som de övriga dagarna."

2 Moseboken 16:4-5 (30)

Här gav Gud återigen en vegansk kost och dessutom påminde Han människan att vila på den sjunde dagen eftersom de skulle samla in dubbelt så mycket på sjätte dagen, fredag.

3.7 Kostråd enligt Bibeln, rena och orena djur

Nedan kommer en lista från Femte Moseboken vilka djur som är rena (tillåtna att äta) och vilka som är orena (inte tillåtna att äta) för människan.

Du får inte äta av något avskyvärt. Av följande fyrfotadjur får ni äta: nötkreatur, får och get, hjort, gasell, dovhjort, stenget, vildoxe, antilop och vildfår. De djur som både idisslar och har klövar som är delade i två delar får ni äta men inga andra. Dock ska ni inte äta följande, trots att de idisslar eller har klövna klövar: kamel, hare eller klippgrävling. De idisslar men har inga klövar. De är orena för er. Svin är också orena, för även om de har klövar, så idisslar de inte. Ni ska inte äta kött från dessa djur eller ens röra vid deras döda kroppar. Av det som lever i vatten får ni bara äta det som har fenor och fjäll. Ni får inte äta något som saknar fenor och fjäll, för det är orent för er.

Ni kan äta alla rena fåglar. Men de här ska ni inte äta: örn, lammgam, grågam, raafågeln, falken, gladan av alla arter, korp av alla arter, berggub, jorduggla, hornuggla, hög av alla arter, kattuggla, tornuggla och minervauggla; vidare: pelikan, asgam, fiskuv, häger, alla arter av pipare, härfågel och fladdermus. Alla flygande smådjur är orena och får inte ätas. Men alla rena flygande djur får ni äta.

5 Moseboken 14:3-20 (31). Samma sak står i 3 Moseboken 11.

Vissa djur är alltså rena, andra orena för människan att äta. Den ursprungliga dieten var vegansk men människan ville äta kött.

När Herren, din Gud, har utvidgat dina gränser så som han har lovat och du får lust att äta kött, så ät så mycket du vill.

Femte Moseboken 12:20 (31)

Eftersom människan ville äta kött så sade Gud att hon får göra det men det var inte den ursprungliga planen. Därför gav Han människan en lista på vilka djur de får äta. Han sade alltså vilka djur som är mer eller mindre hälsosamma för människan att äta.

Hela dagen har jag räckt ut mina händer mot ett trotsigt folk, som vandrar på den orätta vägen och följer sina egna planer. De håller till i gravar och tillbringar nätter i hemliga nästen, de äter griskött och har oren köttssoppa i sina kärl.

Jesaja 65:2,4 (32)

Gud säger att Hans väg är den rätta, Han vill skydda människan mot sådant som är dåligt. Förutom rådet att människan skall hålla sig borta från orena djur finns det andra råd som att inte äta fett eller blod.

Allt dess fett ska offras, svansen och fettet som finns runt inälvorna, de båda njurarna och fettet runt dem nära låren och fettet runt levern som ska tas ut med njurarna. Prästen ska bränna detta på altaret som ett eldoffer till Herren. När prästen offrar ett brännoffer för någon, ska djurets hud också tillfalla prästen. Sedan ska köttet från gemenskapsofferdjuret som offrats som tackoffer ätas upp samma dag som det offrats och ingenting får lämnas kvar till morgonen.

Men om någon bär fram ett slaktoffer som är ett löftesoffer eller ett frivilligt offer ska det ätas samma dag som offret bärs fram, men det som blir över kan ätas följande dag.

Om något däremot blir kvar till den tredje dagen måste det brännas. Om något av det äts på den tredje dagen är det inte accepterat. Offret räknas inte den till godo som bar fram det och det är orent. Den som äter det drar över sig skuld.

Kött som kommer i beröring med något som är orent får inte ätas utan ska brännas upp. Kött får bara ätas av den som själv är ren. Sedan talade Herren till Mose: "Säg till Israels folk att aldrig äta fett, vare sig från nötboskap, får eller getter. Fettet från ett självdött eller ihjälrivet djur kan användas till annat men får aldrig ätas. Ät aldrig blod vare sig från fåglar eller från andra djur var ni än bor."

Tredje Moseboken 7:3-5, 8, 15-19, 22-24, 26 (33)

Detta är helt i enlighet med Eviras (nuvarande Livsmedelsverket) rekommendationer om fett (34). De skriver till och med "Ta också bort synligt fett från köttet och skinnet från kycklingen innan du äter." Vidare skriver Evira "Skinnfritt fjäderfä – kyckling och kalkon – är fettsnålt och kvaliteten på fett hos fjäderfä är bättre än hos nötkreatur eller får." (35) Fett är kroppens energilager och den största energikällan men över hela världen blir människor större och fetare, det råder alltså ingen brist på fett, snarare tvärt om. De flesta går upp ungefär ett halvt kilogram i fett varje år efter ungdomsåren. Det innebär att de flesta äter ungefär 4000 kcal mer än vad de gör av med varje år (36).

Det är hjärnan, eller rättare sagt hypothalamus, som kontrollerar hur mycket man äter och hur väl man håller vikten. Hjärnan kan göra en hungrigare, mer aktiv, tröttare och sugen på sötsaker. En frisk kropp håller koll på energiintaget, den ser till att man återgår till normalvikt efter kortare perioder av viktneigung eller viktuppgång. Att gå ned i vikt går bra de första veckorna men vart efter blir man hungrigare och rör på sig mindre (36). I kapitel 3.4 presenterades kolesterol som en orsak till hjärt- och kärlsjukdomar men eftersom kolesterol är ett essentiellt näringsämne är det knappast den enda orsaken till sjukdomarna. Eftersom människan blir fetare kan det ha att göra med både kost och brist på fysisk aktivitet.

Förutom kostråden finns det många renlighetslagar presenterade i Bibeln. I Tredje Moseboken står det till exempel om att tvätta kläder, händerna och bada efter man rört vid någon som är sjuk.

Den som rör vid den sjukes kropp ska tvätta sina kläder och bada i vatten och vara oren ända till kvällen.

Tredje Moseboken 15:7 (37)

Var och en som den sjuke rör vid utan att ha sköljt sina händer i vatten ska tvätta sina kläder och bada i vatten och vara oren ända till kvällen.

Tredje Moseboken 15:11 (37)

År 1843 höll Oliver Wendell Holmes ett föredrag var han rekommenderade klädbyte och grundlig tvättning, samt att läkare skulle få lägga handen vid en förlossning först 24 timmar efter en obduktion. Fyra år senare lyckades den berömde Semmelweis förebygga sjukdomar med just tvättning (38). Detta skedde över 3000 år efter att Mose skrev ned renlighetslagarna.

3.8 Mjolk, mejeriprodukter och kafeteriadieten

Efter kött, köttprodukter och ägg kommer mjölk och mejeriprodukter på en tredje plats vad gäller intaget av kolesterol i Finland (22). De produkter som innehåller kombinationen av mjölk, ägg och socker är speciellt skadliga för oss, detta skrev Ellen White redan i slutet på 1800-talet (39). Det är just den kombinationen som man i dag skulle kalla för skräpmat eller kafeteriadieten som det gjorts studier på, alltså ingredienserna för till exempel glass och kakor (40).

Det har gjorts många försök bland djur hur man skall få dem att gå upp i vikt. 1976 gjorde Anthony Sclafani ett radikalare drag än vad forskare dittills hade gjort. Han gick till närmaste varuhus och köpte sig en massa godsaker från hyllorna. Han bjöd sedan råttor på en kalasdiet med bland annat ”chocolate chip cookies”, ost och chokladmjölk. Han fick direkt ett tydligt resultat. Råttorna som fick denna diet gick upp tre gånger så fort som råttorna som fick i sig vanlig mat. Denna diet kom senare att kallas för kafeteriadieten. Sclafani fann den effektivaste dieten för att göra försöksdjur feta. Efter detta har forskare tagit fram drycker som effektiverar viktuppgången. Sockerlösningar är en av de faktorer som enskilt har störst effekt. Det har visat sig att vikten når nya höjder om man byter ut vatten mot saft (40).

Här nämndes en studie på råttor och i slutet av detta kapitel nämns en studie på får som fick äta extra mycket protein. Denna studie går inte ut på att undersöka djur men de är så mycket lättare att studera när det gäller primitiva beteenden. För människan innebär ätandet något socialt, kulturellt, emotionellt och annat som djuren inte har, i och med att de saknar samma kommunikation och deras sociala påverkan från omgivningen är mindre. De är också lättare att kontrollera i en laboratoriemiljö. När det gäller människor kan man lätt skylla på lathet om de går upp i vikt men djur i laboratorier har man koll på. Djurstudier visar att de omedvetet äter sig feta om de serveras fel mat och det finns ingen anledning att tro att detta inte gäller människan (40).

Det är svårare och dyrare att studera människor över lång tid och då kan djurstudier vara till hjälp. Men med endast en djurstudie kan man inte säga att det säkert skulle gälla för människor, utan det man istället har djurstudierna till är att svara på frågor som ”är detta rimligt”, ”skulle detta kunna ske även hos människor” och liknande (40). Djuurstudier har emellertid inget med evolution att göra, alltså att människan skulle komma från råttor eller får eller andra djur men eftersom genetiken till viss del är samma bland människor och djur går det att dra likheter. Med kosten har man alltså kunnat se likheter men när mediciner skall tas fram råder det så pass stora skillnader att djurförsök är förkastliga (41).

För att återgå till kafeteriadieten så har den även undersökts på människor, om än på kortare sikt än motsvarande djurstudier. På 90-talet genomfördes en studie där tio män fick äta mat som vanligen hittas i en kafeteria. Försökspersonerna hade bland annat att välja på muffins, pannkakor, ostburgare, kycklingspaj, enchiladas med riven ost, margarin, socker, majonnäs, ostkaka, chokladkaka, pudding (choklad och vanilj), jelly beans, M&Ms, mjölk, cola och root beer. Deltagarna skulle äta sig mätta på den maten och de fick värma den själv. Resultatet blev att deltagarna nästan dubblade sitt intag av kalorier under en vecka och det fanns inget som tydde på att de skulle minska på sitt kaloriintag. I slutet på veckan hade deltagarna gått upp i snitt 2,3 kg. Ingen sade att de skulle överäta, de fick äta så mycket de ville (40).

Det finns några liknande studier och alla visar att kafeteriadieten fungerar utmärkt för att göra både djur och människor feta. Denna mat har en belönande effekt men man kan inte enskilt skylla på mängden fett, socker eller kolhydrater. Det är en kombination av de ingredienser som utgör dieten. Den belönande effekten kommer av att hjärnan sänder ut hormoner som gör att människan till och med kan äta med en hedonisk hunger, alltså den hungern som upplevs trots kroppen egentligen inte är i behov av energi eller näring (40). Drivet att äta påverkas också av minnen och förväntningar, sömn, stress, yttre miljö och livssituation, självkontroll, fettlager, träning och fysisk aktivitet (40).

Andra djurstudier har visat att för högt intag av protein leder till osteoporos bland får (42). Får är ju inte människor men de som utfört studien menar att människan kan ta lärdom av den och som det står i Första Moseboken 1:30 skulle också djuren ha en växtbaserad kost (se kapitel 3.2.2).

3.9 Valmöjligheter

Den lättillgängliga skräpmatens gör det enkelt för människor i alla åldrar att köpa ohälsosam mat. Föräldrar som inte orkar koka mat kan istället köpa färdig mat åt sina barn. Men man skall inte skylla allt på föräldrarna, samhället ansvarar till exempel för hur lättillgängligt godis är i butiken. Det man brukar se sist i butiken, alltså närmast kassan, är just godis. Flera länder har insett problematiken med att sälja godis i kassan. I Storbritannien har man till och med infört en lag om att förbjuda att placera godis närmst kassan. Butikerna har insett att föräldrarna köper godis till sina barn om de får se godiset medan de väntar på att betala (43).

Skräpmatens bidrar till viktökning (se kapitel 3.8.). Det bästa är att förhindra fetma så tidigt som möjligt. När väl fettceller bildats kan de bevaras i kroppen i årtal om man fortsätter äta ett överskott på kalorier, vilket i sin tur leder till att fler fettceller bildas (44). Det tragiska är att när finländare väl lider av fetma är det till och med billigare att utföra en fetmaoperation än att bekämpa det med kommunal hälsovård. Medelpriset för en fetmaoperation ligger på 33 870€, motsvarande vård via hälsovården skulle kosta 50 495€ (45).

En tidig studie från 1972 om livsstil och hälsa var bland de första att presentera övertygande svar på levnadsvanor som förlänger livslängden. I den nio år långa uppföljningen av 6928 vuxna personer visade det sig att sju vanor som regelbundet följdes bidrog till en längre livstid. Dessa var tillräcklig sömn (7 till 8 timmar per natt), inget ätande mellan måltiderna, en daglig näringsrik frukost, bevarandet av ett normalt BMI, regelbunden fysisk aktivitet och avhållsamhet från tobak och alkohol (46) (47). Detta kan göras för att förebygga ohälsa.

3.10 Förebygga och motverka hjärtsjukdomar

Övervikt är en av orsakerna till hjärt- och många andra sjukdomar, det går att förebygga bland annat med att äta frukost, som många menar är det viktigaste måltiden på dagen. Kvaliteten på frukosten bidrar också till att förebygga sjukdomar. Att börja dagen med en hälsosam frukost hjälper till att avvärja hunger för resten av dagen, när man kan frestas att äta något näringsfattigt med hög kaloritäthet, till exempel godis. Att äta en frukost som innehåller fullkorn bidrar till att blodsockret hålls på en bra nivå. Fullkorn bidrar även till ett friskt hjärta (48). Som nämnts i kapitel 3.4 så bidrar växtsteroler till att sänka

kolesterolet vilket har fördelar kanske speciellt för hjärtpatienter. Man behöver givetvis inte låta det gå så långt att man blir intagen på en hjärtavdelning för att ändra sin kost. Det rekommenderas redan för barn att äta fullkornsprodukter. Frukosten ger energi direkt på morgonen så man orkar ta itu med dagens sysslor.

Det kanske låter motsägelsefullt att man kan äta för att gå ned i vikt eller att frukost skulle hålla en från att gå upp i vikt. Men det har visat sig att de som äter regelbundet frukost är mindre benägna att äta mellan måltiderna och fylla på med fet mat senare på dagen (48). Att endast äta en hälsosam frukost och lunch, jämfört med att äta sex gånger under dagen, minskar på kroppsvikten, fettlever, blodsockret, C-peptid och glukagon (49).

Man har tidigare antagit att fler måltider per dag minskar på hunger, energiintaget och kroppsvikten. Det är dock oklart hur det skulle bidra till hälsa och förlängd livslängd. Om man däremot minskar på antalet måltider kan man minska oxidativ stress och öka stressresistensen och på det sättet förlänga livslängden (49). Köttintag försämrar däremot insulinkänsligheten och leder till ökad oxidativ stress (50).

Vad folk kanske inte känner till är att glukostoleransen minskar allteftersom dagen fortskrider. Detta innebär att kroppens förmåga att hantera socker minskar mot kvällen. Blodsockret kan vara 10-15% högre när man äter sex gånger (tre måltider och tre mellanmål) per dag, jämfört med tre måltider per dag. Förr när det inte fanns olika typer av insulin mot typ 2-diabetes, rekommenderades ett mellanmål vid läggdags eftersom insulinnivåerna når en topp mitt i natten. Mellanmålet före läggdags bidrog till att förhindra hypoglykemi (lågt blodsocker). Med dagens medicinering är detta inte bara onödigt utan också kontraproduktivt. Den tyngsta måltiden bör vara på morgonen och fokus bör ligga på frukt och spannmål. Det förbereder en för den mest aktiva delen av dagen. En stor lunch som innehåller flera portioner av grönsaker är också viktigt. Allteftersom dagen fortskrider minskar vår förmåga att hantera blodsockret, därför är en lättare måltid på kvällen (idealiskt för överviktiga typ 2-diabetiker är att inte äta någon middag över huvud taget), utan raffinerat socker, att föredra (51).

NAFLD (icke alkoholbetingad fettlever) är utbrett på grund av den allmänna epidemien av fetma. Bästa sättet att stoppa denna process är regelbunden motion och att äta mindre av mat som innehåller djurfetter. NAFLD är den vanligaste kroniska leversjukdomen hos den allmänna befolkningen och den utgör en enorm belastning på de offentliga hälso- och sjukvårdskostnaderna. Under de senaste åren har en växande mängd bevis visat att NAFLD

också är en systemisk sjukdom, som är en anmärkningsvärd riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar, såsom CAD (kranskärlsjukdom), diastolisk dysfunktion i vänster kammare (LV), överdriven ansamling av fett i epikardium (hjärtats ytterhinna), kammarhypertrofi och aortaförkalkning, samt ökad tjocklek i tunica intima (innersta lagret i blodkärlens vägg) i halspulsådern på grund av åderförkalkning (52).

Om hälso- och sjukvårdssystemen skulle fungera skulle inte kostnaderna öka. Om hälsovården (och hela vårdssystemet) skulle fungera skulle befolkningen vara friskare. Om befolkningen skulle vara friskare skulle det behövas mindre mediciner, operationer och sjukhusvistelserna skulle förkortas. Om kostnaderna skulle gå ned skulle samhället ha råd att ta hand om de äldre, de blinda och de som inte har råd att täcka sina kostnader. Men istället ökar kostnaderna sjukvårdskostnaderna i hela världen (53).

3.11 Riskfaktorer

Globaliseringen av ohälsosam livsstil är största dödsorsaken i de rika, såväl som i de fattiga länderna. Hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och kronisk lungsjukdom har gått förbi de smittsamma sjukdomarna. En av de största riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar är hypertoni (för högt blodtryck). Hypertoni, som kan leda till hjärtattack och stroke, påverkar nu en miljard människor världen över. Forskare har uppskattat att hypertoni dödar nio miljoner människor varje år. Men dödligheten skulle inte behöva vara så hög, det går nämligen att förebygga hypertoni. Att förebygga hypertoni på naturlig väg är mindre kostsamt och betydligt säkrare för patienterna än att t.ex. göra en by-pass operation eller dialys, vilket man kan behöva göra vid obehandlad hypertoni (54).

Cirka två miljoner vuxna finländare lider av hypertoni och bara var femte har ett idealt blodtryck. Då lämnar det lite drygt två miljoner finländare som lider av prehypertoni. Det ideala blodtrycket är 120/80 mmHg och kriteriet för att lida av hypertoni är 140/90. Det betyder att de som har ett blodtryck enda upp till 139/89 lider av prehypertoni. Risken att drabbas av hjärtinfarkt och stroke är 2-3 gånger större vid 140/90, 4-6 gånger större vid 160/100 och 6-9 gånger större vid 180/110. Ålder och andra riskfaktorer för blodkärlssjukdomar ökar också risken. År 2012 använde cirka en miljon finländare blodtrycksmedicin, men nästan hälften av dem uppnådde inte blodtrycks målet. Hypertoni kan leda till vänsterkammarhypertrofi (ökad massa hos hjärtats vänstra kammare), njurskador och ögonproblem. Problemen ökar i takt med det stigande blodtrycket. En sund livsstil kräver att riskfaktorerna elimineras för att förebygga hypertoni (55).

Tabell 4. Utvalda komplikationer orsakade av hypertoni (56).

<i>Målorgan</i>	<i>Komplikation</i>
<i>Hjärna</i>	Stroke Demens Hypertensiv encefalopati (förvirring, latargi (onormal psykisk trötthet), anfall och koma)
<i>Hjärta</i>	Hjärtattack Hjärtförstoring Ökad risk för rytmstörningar
<i>Blodkärl</i>	Aneurysm (artärbråck) Åderförkalkning (trängre och hårdare artärer)
<i>Njure</i>	Njurskada Njursvikt och dialys
<i>Öga</i>	Arterioler i ögats näthinna (förändringar i små blodkärl) Blindhet
<i>Prostata (män)</i>	Långsam och svag urinstråle Problem med tömning

De kanske mest förödande effekterna av hypertoni påverkar hjärnan. Stroke är en fruktad och omedelbart förödande komplikation men hypertoni kan också påskynda hjärnans åldrande. Man har sett samband mellan kognitivt förfall och demens bland medelålders vuxna och det verkar vara det systoliska trycket som orsakar de skadorna (det diastoliska trycket är inte mindre viktigt att ta i beaktande för det). Hypertoni leder till brister i hjärnans funktion som: minne, reaktion, uppmärksamhet, fokus, resonemang, problemlösning, planering och verkställande (56).

Människor under 60 års ålder, som på ett adekvat sätt behandlar sitt höga blodtryck löper 50% mindre risk att få en stroke än de som inte behandlar sitt blodtryck. Bland personer över 60 år, som behandlar sitt höga blodtryck, löper 35% mindre risk att drabbas av stroke (57).

4 Teoretisk utgångspunkt

I detta kapitel presenteras Katie Erikssons teori om hälsa som sundhet, friskhet och välbefinnande. Hälsa är en helhet av sundhet, friskhet och välbefinnande (58). Ordet hälsa har anknytning till tyskans "heil" som betyder lycka och frälsning. Engelskans "health" härleds till "whole". Kopplingarna mellan att vara hel och att ha hälsa är enligt Eriksson uppenbara (58). "Hälsa" betecknar enligt en semantisk analys ett tillstånd av friskhet, sundhet och välbefinnande. En semantisk analys analyserar de språkliga uttryckens eller symbolernas betydelse, alltså en analys av ordens betydelse för att man skall kunna analysera och definiera begreppen. Hälsobegreppets synonymer har inte förändrats under tidsperioden mellan åren 1932 och 1978.

Synonymer till "hälsa" är "sund" och "frisk". Det kan fastslås att hälsa innebär innehavandet av givna egenskaper. "Sund" har två betydelser: 1) psykisk sundhet, vilket innebär att personen är oförvillad och klok och 2) hälsosam, vilket refererar till personens handlingar och konsekvensinsikt. En sund person handlar hälsosamt. Hälsa kännetecknas också med egenskapen "friskhet" eller "frisk". "Frisk" refererar till olika fysiska egenskaper hos människan, särskilt "kry", "rask", "duktig", "hurtig" och "fräsch". Friskhet står alltså för den fysiska hälsan. Både "sund(het)" och "frisk(het)" är kännetecknen på organismens funktion. "Sund" och "frisk" kan förekomma hos människan i olika grader och graden av sundhet eller friskhet kan uppskattas både av individen själv (patienten) eller av den som observerar individen (vårdaren) (58).

Sedan 1940-talet, då den psykiska världsåskådningen uppstod, har man gjort omfattande försök att definiera psykisk hälsa men man har inte kommit fram till någon allmän accepterad definition. De olika definitionerna refererar till människan som helhet och ett primärt mål är att förbättra människan (58).

"Välbefinnande" sluter sig till "att äga hälsa" vilket betyder att finna sig väl i att vara sund och frisk. Detta innebär att hälsa är en mänsklig känsla om det allmänna tillståndet både fysiskt och psykiskt. Var sundhet betecknar den psykiska hälsan och friskhet den fysiska. Välbefinnande är ett upplevt tillstånd av välbehag. Känslan är en helhetskänsla (58).

5 Metod

För att svara på syftet med studien har metoden kvalitativ innehållsanalys valts (59).

Datainsamlingsmetoden är materialet och datamaterialet är Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) och jämförelsematerialet Bibeln. Valda delar har valts ut ur både NNR och Bibeln. NNR är en publikation på 629 sidor och Bibeln är ännu längre, därför har inte båda dokumenten analyserats i helhet eftersom denna studie är för kort för det. I tillägg känner respondenten till material som är användbart för studien eftersom det kan vara svårt att förstå ett dokument som är skrivet för 3500 år sedan. Ur Bibeln har valts ut delar som har med förbyggande av ohälsa att göra, vilket utgör utgångspunkten. I bakgrunden har valda delar av NNR och Bibeln presenterats. Syftet är att hitta det som sägs om förebyggandet av ohälsa i NNR och Bibeln och jämföra likheter och olikheter mellan de dokumenten. Detta för att se om det som är nedskrivet i Bibeln skulle kunna tillämpas inom hälsovården. Målet med studien är att utforska den uråldriga kunskap som är nedskriven i Bibeln. Det kan verka som att Bibeln kräver mycket tolkning men den får tolka sig själv med hjälp av andra bibelverser.

Utgångspunkterna som använts är både NNR och Bibeln för att kunna jämföra vilka likheter och olikheter som finns. Om det finns olikheter och det finns belegg för att de bibliska rekommendationerna skulle kunna främja hälsa skulle NNR kunna ändra rekommendationerna, eftersom de inte är permanent oförändrade (60).

Ingen inom Novia har skrivit om detta ämne tidigare, så eventuella resultat från tidigare studier fås från utomstående källor. Studiens syfte är att jämföra Nordiska näringsrekommendationerna med den kunskap som Bibeln hävdar om hälsa.

Tritonias databaser har använts för sökning av artiklar. Eftersom sökningen gäller uråldrig kunskap är inte nya artiklar ett inklusionskriterie. Förts har abstraktet lästs för att se om artikeln motsvarar det som sökes.

5.1 Kvalitativ metod

Syftet med studien är att söka efter det viktigaste i Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) och jämföra det med hälsobudskapet som är presenterat i Bibeln. Detta för att få mer kunskap om hur man kan förebygga ohälsa. De skrivna orden i verserna i Bibeln som har med kost att göra kommer att belysas med hjälp av andra verser och annan litteratur. Varför annan litteratur används är för att det kan vara svårt att sätta sig in i något som skett

för 3500 år sedan. Man kan tycka att de föreskrifter som finns nämnda om rena och orena djur inte gäller människan i dag eftersom det råder en ”bättre” förståelse hur man tillreder maten på bästa sätt, detta utforskas närmare (se kapitel 3.7). Dataanalysen analyseras med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (61).

5.2 Dokumentstudie

Texter och dokument kan bestå av dagböcker, journaler, bloggar och andra typer av texter. Analysen utgår från det syfte som finns för studien. Domäner kan göras för att lättare få fram lämpliga kategorier och teman när man till exempel analyserar en dagbok. Men tanke på syftet på studien har en kvalitativ innehållsanalys valts. Innehållsanalysen används för att för att visa det synliga innehållet i dokumenten (59).

5.3 Dataanalys

I den analytiska processen strävar respondenten att förstå och få en helhetsbild av det insamlade datamaterialet. Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är en lång utgåva, därför kommer det viktigaste att plockas ut. Två matriser har framställts med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. Den första matrisen, som finns i resultatpresentationen, är uppdelad i de teman som respondenten tagit fram efter att han läst materialet. För att tillämpa Erikssons teori om hälsa som sundhet, friskhet och välbefinnande på studien utgör dessa tre teman den andra matrisens huvudkategorier (bilaga 2). Sundhet utgör förebyggandet av sjukdomar och friskhet utgör kost och därefter finner människan välbefinnande. För att fylla matrisen har en innehållsanalys av datamaterialet använts.

Baserat på teman har respondenten plockat ut det viktigaste ur NNR och Bibeln till den första matrisen. Under de två teman har åtta kategorierna satts: vitaminer, mineraler, fett, proteiner, fibrer, kolhydrater, hygien och fysisk aktivitet. Dessa är först representerade i tabeller i resultatpresentationen för att få en överskådlig blick av materialet. Eftersom det viktigaste skall presenteras har först de essentiella näringsämnen använts, som utgör grunden för att förebygga ohälsa. När det kommer till Bibeln skall följande frågor besvaras för att få en uppfattning om det insamlade datamaterialet: (61)

1. Vem har skrivit texten? Bibeln har 40 olika författare, Moseböckerna är skrivna av Moses själv (Andra Moseboken 17:14, 24:4, 4 Mos. 33:2 och 5 Mos. 31:9-11, 22, 24-26) Hälsoföreskrifterna är främst hämtade från Moseböckerna.

2. Var är den skriven? Moses föddes i Egypten (Andra Moseboken 2) och dog i Moabs land, dagens Jordanien (Femte Moseboken 34).
3. När skrevs den? År 1446 f. Kr. tågade Moses ut med sitt folk ur Egypten och han blev 120 år gammal (Andra Moseboken 12:40-41, Första Kungaboken 6:1, Domarboken 11:26 och Femte Moseboken 34:7).
4. Vad är nedskrivet? I studien presenteras de verser som har med förebyggandet av ohälsa att göra.
5. Varför blev det nedskrivet? Gud vill se människan så frisk som möjligt. I det ingår inte bara kost men NNR sätter mest fokus på kosten så det kommer denna studie också att göra. Efter syndafloden fick människan tillåtelse att äta kött men Moses skrev ned vilka djur som fick ätas och vilka som inte skulle ätas (se kapitel 3.7). Detta är nedskrivet redan i Första Moseboken (se kapitel 3.6).

Frågorna är inte ställda för att göra en teologisk studie, vilket studien inte är, frågorna är ställda för att kunna förstå varför det är skrivet.

För att fördjupa sig i datamaterialet har respondenten läst igenom materialet för att få insikt i och bli bekant med det. Respondenten har emellertid en förförståelse av Bibeln eftersom han läst igenom den en gång från pärm till pärm innan studien. Efter att ha fått en förståelse av materialet analyseras det med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys.

Rubriker sätts på det lästa materialet för att beskriva olika aspekter av innehållet. Detta sätts in i de två matriserna för att få en överskådlig blick över vilka näringsämnen, livsmedel och andra förebyggande åtgärder som viktiga för att förebygga ohälsa. Matriserna skall visa en överskådlig blick av jämförelsen mellan NNR och Bibeln.

Slutsatser av det insamlade datamaterialet presenteras. För att öka tillförlitligheten i studien kommer en koppling mellan datamaterialet och resultatet att beskrivas. Urvalet av bibelverserna är de som går att jämföra med NNR. Sammanhanget kommer att presenteras (61).

Eftersom syftet med studien är att jämföra NNR med Bibeln används en kvalitativ innehållsanalys. Bibeln har en lång historia men det har förekommit litet diskussion om hur de nedskrivna råden kan användas i dag. Eftersom Bibeln tolkar sig själv kommer inte

respondentens subjektiva tolkning att inverka på studien men för att försäkra sig om det använder han sig av lärare som säkerställer detta (61).

6 Etiska överväganden

Etiska frågor väcks om man har begränsade engelska och metodologiska kunskaper att förstå och kunna göra rättvisa bedömningar av Nordiska näringsrekommendationerna (NNR), som finns i full utgåva endast på engelska. Grupper som presenteras kan beskrivas nedlåtande i och med att det finns risk för feltolkningar. Regler som finns i den fysiska världen skall även appliceras i den virtuella, med tanke på vad som skall göras och hur det skall göras, även om inte allt kan jämföras. Det är viktigt att inte skriva kränkande om den forskning som representeras (59). Denna studie kommer inte att läggas ut på internet före den publiceras av Novia. Eventuell datainsamling, förutom NNR, Bibeln och annat material som respondenten känner till sedan tidigare, görs med hjälp av Tritonias databaser.

7 Resultatpresentation

I resultatet presenteras en matris som jämför Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) med Bibeln. Eftersom de essentiella näringsämnen är livsviktiga och dessutom minskar risken för kroniska sjukdomar utgör de en del av matrisen för att på ett överskådligt sätt kunna se vilka de är och vilka livsmedel NNR och Bibeln rekommenderar (se kapitel 3.1) (2). NNR finns endast i full version på engelska, därav citat på engelska utanför matrisen. Bibeln är citerad på svenska. Den ursprungliga bibliska kosten utgör endast två verser men innefattar underförstått de vegetabiliska livsmedel som NNR rekommenderar (se kapitel 3.6).

Matris 1. I matrisen presenteras Nordiska näringsrekommendationernas essentiella näringsämnen och andra förebyggande åtgärder jämfört den ursprungliga kosten från Bibeln. Bibeln skriver inte rakt ut de olika näringsämnen men de är underförstådda. För att ta reda på vad Bibeln säger om animaliska produkter, se kapitel 3.7 (Kostråd enligt Bibeln, rena och orena djur). Den ursprungliga bibliska kosten utgör två verser vilket inte är mycket, för att få en djupare förståelse av de vegetabiliska livsmedlen, se kapitel 3.6.

Nordiska näringsrekommendationerna	Bibeln
Vitaminer och mineraler Grönsaker, inklusive mörka gröna blad, färska ärter och bönor, kål, lök, rotfrukter, grönsaker (t ex, tomater, paprika, avokado och oliver), baljväxter, frukt och bär, nötter och frön,	Vitaminer och mineraler ”Jag ger er de fröbärande växterna på hela jorden och alla fruktträden med frö i sin frukt” (Första Moseboken

fullkorn, fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor och bredbara fetter (som härstammar ifrån, till exempel raps, linfrö, eller oliver) (3)	1:29). Spannmål, nötter, frön och frukt (se kapitel 3.6)
Fett Vegetabiliska oljor och bredbara fetter (som härstammar ifrån, till exempel raps, linfrö, eller oliver) (3)	Fett Spannmål, nötter, frön och frukt (Första Moseboken 1:29 och 3:18)
Proteiner Kött, fisk, mjölk, ägg, baljväxter, fullkornsspannmål, nötter och frön (8)	Proteiner Nötter, frön frukt, spannmål och grönsaker (Första Moseboken 1:29 och 3:18). För animaliska källor se kapitel 3.7 (Kostråd enligt Bibeln, rena och orena djur)
Fibrer Grönsaker, frukt, bär, nötter, frön och sädeslag (3)	Fibrer Nötter, frön frukt, spannmål och grönsaker (Första Moseboken 1:29 och 3:18)
Kolhydrater Grönsaker, inklusive mörka gröna blad, färska ärter och bönor, kål, lök, rotfrukter, grönsaker (t ex, tomater, paprika, avokado och oliver), baljväxter, frukt och bär, nötter och frön, fullkorn, fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor och bredbara fetter (som härstammar ifrån, till exempel raps, linfrö, eller oliver) (3)	Kolhydrater Nötter, frön frukt, spannmål och grönsaker (Första Moseboken 1:29 och 3:18). För animaliska källor se kapitel 3.7 (Kostråd enligt Bibeln, rena och orena djur).
Hygien Det enda NNR säger om hygien är i samband med munhygien och socker (62). I dagens läge, efter att Oliver Wendell Holmes och Semmelweis började införa handtvätt på 1800-talet, tas det för givet att handtvätt är viktigt för att förebygga sjukdomar (38).	Hygien I renlighetslagarna ingår bland annat föreskrifter om när man skall tvätta händerna och att ha en pinne med sig för att gräva en grop med och täcka över avföringen ute i naturen (se kapitel 3.7).
Fysisk aktivitet Motion (underkategori av fysisk aktivitet) – över 20 minuter dagligen för vuxna (utöver de dagliga aktiviteterna).	Fysisk aktivitet Adam och Eva skulle svettas och kämpa för sitt bröd (1 Mos. 3:19). Alla utförde fysisk aktivitet.

Baserat på de essentiella näringsämnen som NNR presenterar har temat kost fått sina kategorier (2). Kost är emellertid inte de enda rekommendationerna för att förebygga ohälsa, NNR skriver att fysisk aktivitet är en viktig del. För att ha två teman att spegla mot Erikssons teori om hälsa som sundhet, friskhet och välbefinnande har respondenten valt att sätta fysisk aktivitet och hygien i ett skilt tema. Bibeln har många intressanta råd om hur man kan förebygga ohälsa, däribland hygien. Respondenten har valt att lyfta fram hygien som en kategori eftersom det inom social- och hälsovården historiskt varit viktigt. Hur dessa teman speglas mot Erikssons teori finns i resultatdiskussionen.

Resultatet är sammanställt utgående från två teman, i olika tabeller, med sammanlagt åtta kategorier. De åtta kategorierna är vitaminer, mineraler, fett, protein, fibrer, kolhydrater, hygien och fysisk aktivitet. Teman och kategorierna har sammanställts i två tabeller för att göra det överskådligt.

Tabell 5. Tema 1. Kost har mycket med förebyggande av sjukdom att göra. Här är kosten presenterad som ett tema. Båda teman sedan skall kunna analyseras med hjälp av den teoretiska utgångspunkten (se matris 2 i bilaga 2) (2).

Kost					
Vitaminer	Mineraler	Fett	Protein	Fibrer	Kolhydrater

Tabell 6. Tema 2. Förebygga sjukdomar.

Förebygga sjukdomar	
Hygien	Fysisk aktivitet

7.1 Kost

I kapitlet om kost kommer kategorierna vitaminer, mineraler, fett, protein, fibrer och kolhydrater att presenteras. Respondenten har emellertid inte satt ut skilda rubriker för varje enskild kategori eftersom dessa flyter in i varandra när man ser på det mest väsentliga som Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) skriver om. NNR menar att forskare har börjat se på kosten som helhet eftersom de flesta livsmedel innehåller många näringsämnen (se kapitel 3.1) (3). Därför flyter näringsämnena ihop och när NNR skriver om det väsentligaste i publikationen skriver de samtidigt om neutrinerna. Makronäringsämnena (fett, protein, fibrer och kolhydrater) kan inverka på mikronäringsämnena (vitaminer och mineraler), speciellt när det kommer till tillsatt socker, mer om detta nedan. I tillägg finns det enskilda kapitel i NNR som tar upp varje näringsämne skilt för sig men eftersom NNR och Bibeln jämförs i denna studie passar det bättre att ta upp om kosten som helhet eftersom de enskilda näringsämnena inte är uppräknade i Bibeln.

När det kommer till mikronutrienten skulle man kunna säga att det finns en hel uppsjö av vitaminer och mineraler. Vitaminerna utgör 13 kapitel och mineralerna hela 14 kapitel i

Nordiska näringsrekommendationerna (NNR), sammanlagt nästan 300 sidor. Det skulle således vara mycket att gå igenom för att få en sammanställning men inte ens NNR har rekommendationer angående alla dessa essentiella näringsämnen (63). Redan i introduktionen av NNR nämns D-vitamin, vilket är mycket viktigt för finländare att äta som kosttillskott. NNR menar att finländare blivit bättre på att äta D-vitamin, vilket är positivt (64). Som nämnts i bakgrunden om NNR (kapitel 3.1) så förser en växtbaserad kost människan med höga mängder av essentiella vitaminer och mineraler (3). Vitaminer och mineraler går alltså hand i hand, därför tas de båda upp samtidigt.

Förutom D-vitamin är det bra att äta B₁₂-vitamin som kosttillskott. Fermentering eller bakterier kan förse människan med B₁₂ från vegetabiliska livsmedel men NNR rekommenderar animaliska livsmedel. Sjögräs och alger innehåller delar av B₁₂ men det är oklart om dessa är tillräckliga (65). B₁₂ är bra för att upprätthålla en optimal funktion av hjärnan och nervsystemet inklusive för att undvika depression. Brist på B₁₂ kan leda till anemi, domningar och stickningar i armar och ben, svaghet, trötthet eller brist på balans. Människor med B₁₂-brist kan felaktigt bli diagnostiserade med Alzheimers sjukdom. Det är alltså viktigt för människan att få i sig B₁₂ men det behövs bara i små mängder. Under hela livstiden behövs bara cirka 0,3 gram (förutsatt att man delar upp det under livstiden). Enda sättet för vegetarianer att få i sig B₁₂, förutsatt att det inte är tillsatt i livsmedel, är om maten är odlad i jord som är rik på B₁₂. För friska människor upp till 30 års ålder rekommenderas det att man tar 5-10 µg B₁₂ som tillskott dagligen. Det bästa B₁₂-tillskottet är hydroxocobalamin som inte innehåller cyanidmolekyler och som är ett avgiftande vitamin. Är man över 30 år är det bra att ta blodprover med högst fem års mellanrum för att kolla upp behovet av B₁₂ och risk för sjukdomar (66) (67).

Om kosten ger tillräckligt med mat för att täcka energibehovet, innehåller alla makronutrientier, är varierande och innefattar alla livsmedelsgrupper omfattar det praktiskt taget alla näringsämnen. Undantag kan vara D-vitamin, järn, jod och kalcium för en del av befolkningen (68). Järnbristanemi är den vanligaste bristen på mikronäringsämne i världen. Järnbehovet är störst hos barn (6-24 månader) och ungdomar (12-16 år) på grund av den snabba tillväxten. Under fertil ålder har kvinnor ökat behov av järn på grund av järnförlust vid menstruation och överföring av järn till fostret under graviditeten. Finländska vuxna män får i sig 13,2 mg/d och kvinnor 10,0 mg/dag. Rekommenderat intag för män är 9 mg/dag och för kvinnor 15 mg/dag eller 9 mg/dag efter menopausen. För de som har ökat behov av järn rekommenderas livsmedel som ökar upptaget av järn, som till exempel C-vitamin. Exempel på sådana livsmedel är grönsaker, sallad, frukter, bär och

fruktjuice. Dessa människor bör undvika livsmedel som hämmar upptaget av järn. En betydande hämmare av järnupptaget är kalcium som finns i komjolk och andra mejeriprodukter, dessa livsmedel bör konsumeras med måtta (69). Svinmålla (ört), carobmjöl och grönkål är ypperliga kalciumkällor och svinmålla och grönkål är dessutom i topp när det kommer till K-vitamin men då är det bäst att koka dem (70) (71).

Under de första årtiondena på 1900-talet var det vanligt med struma i Finland, efter det infördes jod i salt vilket resulterade i en kraftig minskning av förekomsten av sjukdomar orsakade av jodbrist. Jod förekommer främst i havsväxter, de har en högre jodhalt än växter som odlas på land, detsamma gäller fisk och skaldjur som vistas i hav. Rekommenderat intag av jod för vuxna män och kvinnor är 150 µg/dag. Koncentrationen av jod i joderat salt varierar från 5 µg/g till 50 µg/g, dessutom kan joderat salt förekomma i bröd (72). I dagens Finland är det således ovanligt med jodbrist.

Dietary patterns rich in vegetables, including dark green leaves, fresh peas and beans, cabbage, onion, root vegetables, fruiting vegetables (e.g., tomatoes, peppers, avocados, and olives), pulses, fruits and berries, nuts and seeds, whole grains, fish and seafood, vegetable oils and vegetable oil-based fat spreads (derived from, for example, rapeseed, flaxseed, or olives), and low-fat dairy products are, compared to Western-type dietary patterns, associated with lower risk of most chronic diseases. Such plant food-dominated dietary patterns provide high amounts of micronutrients (essential minerals and vitamins), and the types of fats (including essential fatty acids) and carbohydrates in these diets are generally favourable to good health (3).

Gud sa: "Jag ger er de fröbärande växterna på hela jorden och alla fruktträden med frö i sin frukt. De ska vara er mat (73). Marken ska ge dig tistlar och törnen, och du ska äta dess växter. Hela livet ända tills du dör kommer du att få svettas och kämpa för ditt bröd (74).

Här lyfter NNR fram inte bara vitaminer och mineraler men också andra näringsämnen eftersom de kommer på köpet. Det är underförstått att den bibliska kosten innehåller samma livsmedel som NNR presenterade när det kommer till vegetabiliska livsmedel, se kapitel 3.6. Animaliska produkter presenteras nedan i samband med protein.

Fett delas upp i fleromättade-, enkelomättade-, mättade- och transfettsyror (2). Att ersätta mättade fettsyror med vegetabiliska källor (t.ex. oliv- eller rapsolja) är ett effektivt sätt att sänka koncentrationen av LDL-kolesterol. Det minskar också risken för t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar och åderförkalkning. Det är viktigt att se till kvaliteten på fett, detsamma gäller kvaliteten på kolhydrater (lågt intag av tillsatt socker rekommenderas) och mängden

rekommenderat fiberintag, detta uppnås bäst genom ett stort utbud av vegetabiliska livsmedel (2).

Because meat and dairy are also major contributors of saturated fatty acids, high-fat products should be exchanged for low-fat dairy and low-fat meat alternatives (2).

Sedan talade Herren till Mose: "Säg till Israels folk att aldrig äta fett, vare sig från nötboskap, får eller getter. Fettet från ett självdött eller ihjälrivet djur kan användas till annat men får aldrig ätas (33).

Protein bör utgöra 10-20% av det dagliga energiintaget (E%). Äldre (≤ 65 år) bör ha ett proteinintag på 15-20 E%. Intaget av protein bör uppfylla kraven för essentiella aminosyror, se kapitel 3.2.1 och 3.2.2 (2).

Dietary proteins are found in almost all foods of animal and plant origin. Meat, fish, milk, and eggs have large quantities of high-quality protein. Pulses, nuts, and seeds also have high protein content. This makes them important sources of proteins in vegetarian diets, especially for vegans who also exclude milk and eggs from their diet (8).

Du får inte äta av något avskyvärt. Av följande fyrfotadjur får ni äta: nötkreatur, får och get, hjort, gasell, dovhjort, stenget, vildoxe, antilop och vildfår. De djur som både idisslar och har klövar som är delade i två delar får ni äta men inga andra. Dock ska ni inte äta följande, trots att de idisslar eller har kluvna klövar: kamel, hare eller klippgrävling. De idisslar men har inga klövar. De är orena för er. Svin är också orena, för även om de har klövar, så idisslar de inte. Ni ska inte äta kött från dessa djur eller ens röra vid deras döda kroppar. Av det som lever i vatten får ni bara äta det som har fenor och fjäll. Ni får inte äta något som saknar fenor och fjäll, för det är orent för er.

Ni kan äta alla rena fåglar. Men de här ska ni inte äta: örn, lammgam, grågam, raafågeln, falken, gladan av alla arter, korp av alla arter, berguv, jorduggla, hornuggla, hök av alla arter, kattuggla, tornuggla och minervuggla; vidare: pelikan, asgam, fiskuv, häger, alla arter av pipare, härfågel och fladdermus. Alla flygande smådjur är orena och får inte ätas. Men alla rena flygande djur får ni äta (31).

Eftersom de största skillnaderna mellan NNR och Bibeln är angående protein valde respondenten att lista upp de djur som människan får och inte får äta enligt Bibeln.

NNR och Bibeln har samma livsmedel när det kommer fibrer. Det är underförstått att bibelverserna som citeras motsvarar de som NNR listar upp. För att få en utförligare förklaring på vad Bibeln rekommenderar, se kapitel 3.6.

Plant foods such as vegetables, fruits and berries, nuts and seeds, and whole-grain cereals are rich in dietary fibre, micronutrients, and potential bioactive constituents (3).

Gud sa: "Jag ger er de fröbärande växterna på hela jorden och alla fruktträden med frö i sin frukt. De ska vara er mat (73). Marken ska ge dig tistlar och törnen, och du ska äta dess växter. Hela livet ända tills du dör kommer du att få svettas och kämpa för ditt bröd (74).

De viktigaste källorna till kolhydrater är fullkornspannmål, frukter, grönsaker, baljväxter, nötter och frön. Ett intag på 45-60E% (energiprocent) är förknippat med minskad risk för kroniska sjukdomar. Kolhydratintaget är dock beroende av kvaliteten på kolhydraterna. Ett tillräckligt intag av fibrer minskar förstoppning och bidrar till minskad risk för kolorektalcancer och flera kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Fiberrika livsmedel hjälper dessutom att bibehålla en hälsosam kroppsvikt. Intag av lämpliga mängder kostfibrer från en mängd olika livsmedel är också viktigt för barn (2). Denna studie fokuserar främst på människor från två till 64 års ålder eftersom det täcker den största delen av människans livstid. En planerad kost bör innehålla naturliga fiberrika livsmedel såsom grönsaker, fullkorn, frukt, bär, baljväxter, nötter och frön (2).

Intag av tillsatt socker bör hållas under 10 E%. En begränsning av intaget av tillsatt raffinerat socker är viktigt för att säkerställa ett tillräckligt intag av mikronäringsämnen och fibrer och för att stödja hälsosamma kostmönster. Detta är särskilt viktigt för barn och personer med ett lågt energiintag. Konsumtion av sockerhaltiga drycker har förknippats med en ökad risk för typ 2-diabetes och viktökning och bör därför begränsas. Frekvent konsumtion av sockerhaltiga livsmedel bör undvikas för att minska risken för karies. Rekommenderat intag av kolhydrater är 45-60 E% (2).

Frequent consumption of plant foods that are rich in dietary fibre, such as whole-grain cereals, is generally associated with health benefits, and frequent consumption of foods rich in refined grains and sifted flour and added sugars is associated with increased risk of chronic diseases (2).

Gud sa: "Jag ger er de fröbärande växterna på hela jorden och alla fruktträden med frö i sin frukt. De ska vara er mat (73). Marken ska ge dig tistlar och törnen, och du ska äta dess växter. Hela livet ända tills du dör kommer du att få svettas och kämpa för ditt bröd (74).

Se kapitel 3.6 för en förklaring vilka livsmedel som menas med den bibliska kosten.

7.2 Förebygga sjukdomar

Under förebyggandet av sjukdomar kommer hygien och fysisk aktivitet att tas upp. Det enda Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) säger om hygien är i samband med munhygien och socker (62).

Prophylactic use of fluoride and improved oral hygiene are important factors that modify the effect of sugar intake. As stated above, factors such as fluoride prophylaxis, oral hygiene, meal pattern, and meal composition interact (62).

I dagens läge, efter att Oliver Wendell Holmes och Semmelweis började införa handtvätt på 1800-talet, tas det för givet att handtvätt är viktigt för att förebygga sjukdomar (38). Så var inte fallet när Mose skrev ned Tredje Moseboken. Guds folk hade varit i fångenskap i Egypten i fyra generationer och de hade glömt bort renlighetslagarna (Första Moseboken). Noa visste vilka djur han skulle ta med på båten, han visste vilka som rena och orena (Första Moseboken 7:1-2), alltså måste Gud ha gett renlighetslagarna innan Mose skrev ned dem. Efter att Guds folk tågat ut ur Egypten (Andra Moseboken) skrev Mose ned lagarna och de finns bevarade i Moseböckerna. I renlighetslagarna ingår föreskrifter om när man skulle tvätta händerna (se kapitel 3.7). Det skrev Mose ned över 3000 år innan Semmelweis (38). Förutom att tvätta händerna gav Gud råd att ha en pinne med för att gräva en grop med och täcka över avföringen.

Det ska finnas en särskild plats utanför lägret där du kan uträtta dina behov. Du ska i din personliga utrustning ha en pinne att gräva med, så att du kan göra en grop och efteråt täcka över avföringen.
Femte Moseboken 23:12-12 (75)

I dagens Finland tas det för givet att man spolar ned avföringen och tvättar händerna men att göra så som Gud rekommenderade har inte varit en självklarhet genom historien.

När det kommer till fysisk aktivitet finns det mer att gå på i NNR. Det finns ett helt kapitel om fysisk aktivitet. De skriver bland annat om fysisk aktivitet i samband med vätska. Vätskeförlust genom svettning är i allmänhet liten, men kan öka till flera liter per dag i en varm och fuktig miljö eller vid tung träning i varma förhållanden (76). Motion är egentligen en underkategori av fysisk aktivitet och förknippas med fysiskt-, psykiskt- och socialt välbefinnande. Utöver de dagliga aktiviteterna rekommenderas över 20 minuter daglig motion för vuxna. I de nordiska länderna har den genomsnittliga vikten och antalet överviktiga/obesa ökat de senaste decennierna, detta trots att energiintaget har varit relativt

stabil från mitten av 70-talet till 1997. Men många studier påverkas av att deltagarna äter energitäta livsmedel som innehåller mycket fett och socker. Trots detta tyder det på att graden av fysisk aktivitet har minskat. Detta har dels med stillasittande arbeten att göra. Fysisk aktivitet är viktigt för att förebygga sjukdomar, förbättra hälsan och livskvaliteten. Otillräcklig fysisk aktivitet orsakar för tidig död hos 9% av världens befolkning och mer än fem miljoner dödsfall årligen. NNR skriver att flera studier visar ett omvänt förhållande mellan fysisk aktivitet och kranskärlsjukdomar hos båda könen och olika åldersgrupper. Personer som är stillasittande löper dubbelt så stor risk för att utveckla kranskärlsjukdomar jämfört med de fysiskt aktiva (77).

The recommendations emphasize food patterns and nutrient intakes that, in combination with sufficient and varied physical activity, are optimal for development and function of the body and that contribute to a reduced risk of certain diet-associated diseases (3).

Hela livet ända tills du dör
kommer du att få svettas och kämpa för ditt bröd (74).
Fysisk träning är bra på sitt sätt, men gudsfruktan är nyttig på alla sätt (78).

8 Diskussion

I diskussionen kommer resultatdiskussion och metoddiskussion att presenteras. Likheter och olikheter mellan Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) och Bibeln kommer att diskuteras. NNR är datamaterialet och Bibeln jämförelsematerialet. Resultatdiskussionen speglar mot resultatet som finns presenterat i matris 2 (bilaga 2) som är baserad på studiens teoretiska utgångspunkt. För en beskrivning på varför och hur teman valts, se kapitel 7.

8.1 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen har respondenten tolkat resultatet enligt Erikssons teori om hälsa som sundhet, friskhet och välbefinnande (58). Sundhet är enligt Eriksson den psykiska dimensionen i hälsa men i denna studie används sundhet som de förebyggande åtgärder som i första hand är fysiska. Friskhet handlar i sin tur om kost och efter sundhet och friskhet uppnår människan välbefinnande. Under tolkningens gång har respondenten sett att resultatet stämmer överens med Erikssons syn på hälsa. I studien har respondenten fått fram två teman och åtta kategorier. Det första temat är kost som följs av sex kategorier. Kategorierna är vitaminer, mineraler, fett, protein, fibrer och kolhydrater. Det andra temat

är att förebygga sjukdomar, som följs av två kategorier: hygien och fysisk aktivitet (dessa två teman finns i varsin överskådlig tabell i kapitel 7). För att resultatdiskussionen skall ha samma struktur som resultatpresentationen är kapitlet indelat i *kost* och *förebygga sjukdomar*. Matris 2 som finns bifogad som bilaga 2 är vidare indelad i sundhet, friskhet och välbefinnande för att det skall passa in med Erikssons teori. Detta ses i ljuset av Erikssons teori om hälsa (58).

8.1.1 Kost – friskhet

Under temat kost tas kategorierna vitaminer, mineraler, fett, protein, fibrer och kolhydrater upp. Dessa utgör sundhet. Parallellt med kost finns förebyggandet av sjukdomar som utgör sundhet. Dessa leder till att människan upplever välbefinnande. Erikssons teori om hälsa innefattar sundhet, friskhet och välbefinnande (58). Respondenten har valt att kost får representera friskhet.

Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är datamaterialet och Bibeln jämförelsematerialet. Dessa jämförs med varandra med hjälp av annan litteratur som finns i bakgrunden. Respondenten har valt att plocka ut delar från studien som bör diskuteras. Eftersom resultatdiskussionen skall ha samma struktur som resultatpresentationen kommer näringsämnen att tas upp i samma ordning. Eftersom NNR och Bibeln skiljer sig mest när det kommer till protein kommer det emellertid att diskuteras mest. Valda delar presenteras med *kursivstil* från studien och diskussionen kommer direkt efter i samma stycke.

En betydande hämmare av järnupptaget är kalcium som finns i komjölk och andra mejeriprodukter, dessa livsmedel bör konsumeras med måtta (kapitel 7.1) (69). På samma sida skriver NNR att komjölk är en viktig källa till näringsämnen och bör därför inte uteslutas ur kosten. Vilka näringsämnen framkommer inte men det brukar vara kalcium som framkommer i samband med mjölk. Det finns inget näringsämne i mjölken som människan inte skulle få i sig från andra källor, mer om detta i nästa stycke. Frågan är varför dessa produkter skall ätas med måtta när det finns livsmedel som bättre förser människan med de näringsämnen som fås från mjölken (71).

Om kosten ger tillräckligt med mat för att täcka energibehovet, innehåller alla makronutrientier, är varierande och innefattar alla livsmedelsgrupper omfattar det praktiskt taget alla näringsämnen. Undantag kan vara D-vitamin, järn, jod och kalcium för en del av befolkningen (kapitel 8.1) (68). K-vitamin (som är ett fettlösligt vitamin) lagras inte i kroppen. Tidigare trodde man att de flesta hade tillräckliga mängder K-vitamin i

kroppen. På sistone har det kommit fram att många, speciellt äldre, inte har tillräckligt med K-vitamin. NNR nämner inget rekommenderat intag av K-vitamin men WHO rekommenderar 85 µg för vuxna män och 65 µg för vuxna kvinnor. Men för en optimal funktion av hjärnan behövs troligen mycket mer än de rekommenderade värdena (70). WHO:s standard uppfylls lätt genom att äta gröna bladgrönsaker. Svinmålla (ört), carobmjöl och grönkål är ypperliga kalciumkällor och svinmålla och grönkål är dessutom i topp när det kommer till K-vitamin men då är det bäst att koka dem (70) (71).

Linfrön (eller egentligen linfröolja, betyder att man måste krossa dem) är rik på både omega-3 och omega-6 (3). Linfrön finns presenterade i matrisen i kapitel 7, likaså baljväxter som ingår i den bibliska kosten fastän orden inte nämns i Bibeln. De är bland annat källor till protein. Eftersom andra vegetabiliska livsmedel också innehåller protein är det inget problem att få i sig tillräcklig mängd (9). Efter floden (Första Moseboken 7) har människan ätit kött, fisk, mjölk och ägg men i matriserna presenteras den ursprungliga bibliska kosten. Eftersom den ursprungliga kosten i princip utgör två verser kan man tycka att den bibliska kosten är ensidig. Dessa verser innefattar dock de vegetabiliska livsmedel som NNR skriver om så man kan konstatera att människan kan leva på den ursprungliga kosten.

Av de essentiella näringsämnen är kanske protein det mest intressanta. Inte undra på att det har varit en sådan fascination om protein – något som är nödvändigt för all form av liv är inspirerande. Det finns ingen myt om vikten av protein i kosten. Men den så kallade överlägsenhet av animaliska proteinkällor är förvånande när man tittar närmare på proteinernas natur. Det är här som partiskheten för animaliskt protein börjar krypa in. Det är uppenbart att djur är fysiologiskt mer som människor än vad växter är. Om man då jämför kött från en enda djurart (t.ex. biff) med mat från en enda växtart (t.ex. gröt), borde det inte komma som någon överraskning att blandningen av aminosyror i animaliska produkter tenderar att vara närmare de proportioner som människan har. På grund av detta har många felaktigt motiverat att en kost baserad på animaliska proteinkällor skulle vara bättre än en kost baserad på vegetabiliska produkter, för att försörja människan med tillräckliga mängder av de essentiella aminosyrorerna (15). Detta leder tillbaka till den grundläggande frågan: ger animaliska näringskällor bättre kvalitet av protein än vegetabiliska källor? Om man ser på kosten som helhet är svaret nej. Detta kom Hardinge och Stare fram till i sin forskning redan på 60-talet. Budskapet från forskningen är uppenbar. Om man ser på ett enda livsmedel har animaliska produkter övertaget i att förse

människan med bästa proteinkvalité, men som helhet har en vegansk kost övertaget (se kapitel 3.2.2).

I figur 5 (kapitel 3.1.1) presenterar NNR att risken för cancer minskar om man minskar på konsumtionen av kött. NNR hänvisar till en rapport från WCRF som menar att konsumtionen av processerat kött behöver minska betydligt i de nordiska länderna. Slutsatsen i rapporten visar att en minskning av köttkonsumtionen inte skulle ha en negativ inverkan på intaget av essentiella näringsämnen (79).

Alla essentiella aminosyror finns i vegetabiliska livsmedel, men proportionerna är inte lika optimala som i animaliska livsmedel (kapitel 3.2.1). Rapporten NNR refererar till anser att man måste se på enskilda näringsämnen (i detta fall aminosyror), men både WHO:s förra standard och NNR lyfter fram att det är bättre att se till kosten som helhet än till ett näringsämne (10) (15). NNR skriver att det skulle behöva göras studier var en kontrollerad grupp äter protein från olika källor för att få reda på mer om skillnaden mellan animaliskt och vegetabiliskt protein (11).

Men eftersom vegetabiliska proteiner är lättare för kroppen att bryta ned, anses det att veganer kräver ett något högre proteinintag (kapitel 3.2.1). Här hänvisas inte till någon studie och att kroppen enklare bryter ned vegetabiliskt protein tyder mer på någonting positivt eftersom näringsämnena kommer snabbare ut i kroppen desto snabbare de lämnar matspjälkningssystemet.

Flera artiklar anger upp emot 40 dagar för friska människor (kapitel 3.2) (7). Här är det fasta det handlar om och hur länge människan kan fasta. Detta är intressant eftersom Jesus fastade under fyrtio dagar och fyrtio nätter (Matteusevangeliet 4:2).

Listan på de vanligaste dödsorsakerna i Finland visar att det finns mycket förebyggande arbete att göra (kapitel 3.4). Vad skall människan äta? Det verkar som att djuren har det enklare medan människan förlitar sig på expertråd. I början hade människan Gud som expert men hon ville gå sin egen väg. Historien har sett brokig ut men under största tiden har kulturen, vilket egentligen bara är ett finare ord för mamma, varit vägledande när det kommer till mat. Föräldrarna har sagt vad som skall ätas, hur mycket och i vilken ordning. Men under de senaste årtiondena har mamma förlorat mycket av sin makt över hur middagen skall se ut för att överlåta det åt vetenskap och de som säljer mat och till en mindre utsträckning regeringen, som tar sina rekommendationer från NNR. Mose själv blev 120 år gammal, men ändå var hans syn inte nedsatt och han hade inte mist sin styrka

(Femte Moseboken 34:7). Mycket tyder på att vi lever ohälsosammare i dag och att vi kan ta lärdom av den uråldriga kunskap som Bibeln presenterar om kost och förebyggande av sjukdomar.

8.1.2 Förebygga sjukdomar – sundhet

Under temat förebygga sjukdomar, tas hygien och fysisk aktivitet upp. Dessa utgör sundhet i studien. Parallellt med förebyggandet av sjukdomar finns kost som utgör friskhet. Dessa leder till att människan upplever välbefinnande. Erikssons teori om hälsa innefattar sundhet friskhet och välbefinnande (58). Respondenten har valt att förebyggandet av sjukdomar får representera sundhet. Varför kosten tas upp före förebyggandet av sjukdomar är för att studien har betoning på kost men det finns annat man kan göra för att förebygga ohälsa. I Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) finns det ett kapitel om motion men hygien finns det litet om, därför kommer fysisk aktivitet tas upp före hygien.

Ordet hälsa kommer från ordet hel som betyder lycka och frälsning (58). Förebyggandet av sjukdomar och kost går hand i hand för att uppnå hälsa. Ordet hel beskriver bra att det är flera saker som leder till hälsa, en helhet. Människan vill förebygga sjukdomar för att ha hälsa. I resultatet kommer det fram att hälsa är något som uppnås långsiktigt, det är till exempel inte så att man kan motionera 20 minuter en dag och sedan har man hälsa resten av livet. Hälsa uppnås delvis genom att motionerna över 20 minuter varje dag och i tillägg att äta rätt kost. Både NNR och Bibeln lyfter fram fysisk aktivitet. NNR skriver att motion är en underkategori till fysisk aktivitet och förknippas med fysiskt-, psykiskt- och socialt välbefinnande. Som sagt så rekommenderar NNR över 20 minuter daglig motion för vuxna. I och med att den genomsnittliga vikten och antalet överviktiga/obesa ökat de senaste decennierna tyder det på att människan rör på sig mindre. Det har inte enbart med brist på fysisk aktivitet att göra men det är en bidragande faktor.

Adam och Eva skulle bruka jorden i sitt anletes svett (Första Moseboken 3:19). Aposteln Paulus skriver också att fysisk träning är bra (Första Timotheosbrevet 4). Alla fick sin dagliga motion förr, det är först i modern tid som stillasittandet har blivit ett problem.

NNR skriver inte mycket om hygien men däremot har Bibeln intressanta föreskrifter som i dag tas som en självklarhet. Om människan skulle ha följt renlighetslagarna som Mose skrev ned skulle hon ha förebyggt många sjukdomar under 3000 år. Semmelweis och andra hade inte behövt uppleva motstånd för något som skulle varit uppenbart gott.

8.2 Metoddiskussion

Metoddiskussionen skall påvisa hur kvaliteten har säkerställts i examensarbetet. Det är betydelsefullt att ha ett kritiskt förhållningssätt till det som gjorts i arbetet och att diskutera det. Styrkor och begränsningar och svagheter skall diskuteras. Kvantitativa metoden diskuteras med hjälp av begreppen trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet (80).

Bara Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) och Biblen utgör ett omfattande material som visar likheter och olikheter mellan världens äldsta böcker och de nyaste näringsrekommendationerna. I tillägg har respondenten använt sig av material som han vet kommer till användning för att få mer klarhet i vad Bibeln rekommenderar och som hjälper till att jämföra den med dagens näringsrekommendationer. Materialet bör behandlas på ett mångsidigt och omsorgsfullt sätt. För att öka trovärdigheten vid kategorisering och analys har respondenten använt sig av lärare som medbedömare.

Pålitlighet, trovärdighet, tillförlitlighet och överförbarhet belyser kvalitativ innehållsanalys. Dessa ord är delvis synonyma med varandra. Det är viktigt att beskriva vad som är gjort på ett trovärdigt sätt. Respondenten har gått igenom studien utifrån syfte, frågor, metoderna för datainsamlingen, analysprocessen och presentation av resultatet. Det är viktigt att vara kritisk mot sig själv och tänka igenom sin egen utbildning och erfarenhet på området (59). Lämplig metod för att besvara syftet och frågeställningen är viktigt. En dokumentstudie med kvalitativ metod valdes eftersom det besvarar studiens syftet bäst. En kvalitativ innehållsanalys kan ske både induktivt och deduktivt (59).

Studien anses mer trovärdig om andra forskningar kommit fram till samma resultat. Eftersom det är svårt att hitta tidigare forskning inom detta ämne är det svårt att säga. Men respondenten anser att ämnet är relevant, intressant och till nytta både för samhället och de som tar del av studien (81).

Respondenten hade inte läst NNR före studien, men har reflekterat med lärare om resultatet kan påverka trovärdigheten. Resultatet visas på ett överskådligt sätt med hjälp av två teman i varsin tabell (tabell 4 och 5) och i form av två matriser (kapitel 7 och bilaga 2).

Studiens pålitlighet stärks genom att den subjektiva kunskapen hanteras på ett genomtänkt och öppet sätt. Detta sker genom att respondenten själv reflekterar över vilken betydelse förkunskapen spelar roll. Det sker också genom att lärare ges möjlighet att analysera hur respondenten kan ha dragit sina slutsatser. Respondenten beskriver hur studien har fortlöpt

och skall kunna redovisa när slutsatser dragits. Den som läser examensarbetet skall själv kunna bedöma vad som är studiens slutsatser och vad som är kopplat till respondentens subjektivitet. Det subjektiva inflytandet skall reduceras över kunskapen (82).

Respondenten har sökt litteratur i form av böcker och på internet. Litteraturen som använts har varit på engelska, svenska och finska. NNR finns enbart på engelska i fullständig version, däremot har svenska översättningar av Bibeln använts. Annan litteratur har sökts med hjälp av Tritonias databaser. Eftersom det är svårt att hitta litteratur om det specifika ämnet har respondenten använt sig av litteratur som överlag har med kost och förebyggande av sjukdomar att göra. I tillägg kände respondenten till annan litteratur innan studien som kom till användning.

Ett av forskningens mål är att resultatet kan överföras till andra människor eller situationer. Om ett resultat har giltighet utanför studien kallas det för att resultatet är överförbart eller generaliserbart (82). Till detta krävs att resultatet är tydligt skrivet och säkrandet av trovärdigheten, pålitligheten och bekräftelsebarheten görs för att kunna bedöma resultatets överförbarhet. Resultatet visar att det inte är så stora olikheter mellan NNR och Bibeln. Respondenten anser att studiens resultat är överförbart.

Etiska problem som identifierats innan studien skall presenteras och hur de hanteras (83). Endast respondenten och lärare har tagit del av studien innan publikation. Respondenten har på det sättet säkerställt att forskningsetiken har följts i examensarbetet. Forskningsetiska frågor diskuteras om det är relevant (81)

9 Slutsats

Sundhet är enligt Eriksson den psykiska dimensionen i hälsa men i denna studie används sundhet som de förebyggande åtgärder som i första hand är fysiska. De inverkar emellertid indirekt på det psykiska eller andliga eftersom människan enklare kan fokusera på Gud i ett friskt tillstånd. För andras och egen skull har hälsovårdaren inte råd att försumma de fysiska lagarna, vårdslöshet när det gäller de fysiska vanorna kommer att leda till vårdslöshet på det moraliska området (84).

Syftet med denna kvalitativa litteraturstudie var att undersöka och utforska urgammal kunskap och ta reda på om detta skulle kunna användas inom hälsovård. Studien jämförde Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) med Bibeln för att hitta likheter och olikheter när det kommer till att förebygga ohälsa. Enligt examensarbetets resultat skulle

sjukdomar kunna förebyggas med hjälp av den bibliska kosten som från början var vegansk (Första Moseboken 1:29). Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) har också kommit fram till att människan mår bättre av att äta mer veganskt. Även om de inte skriver ut ordet "veganskt" så kan man ändå dra den slutsatsen eftersom de rekommenderar att man skall äta mer vegetabiliska livsmedel. Ordet veganskt är kopplat till vad man inte får äta och det tar NNR upp. De rekommenderar inte en helt vegansk kost men varför de inte gör det är en fråga eftersom förebyggandet av ohälsa tyckts leda mot det.

Denna studie var utmanande eftersom ingen tidigare har jämfört NNR med Bibeln men respondenten antog utmaningen att göra detta. Däremot finns det böcker som jämför vad WHO och Bibeln rekommenderar, vilket respondenten tagit del av. WHO har världsomfattande rekommendationer medan NNR är avsatt för Norden. NNR lyfter emellertid fram statistik från hela världen.

I dagens läge råder det många frågor kring kost och om att förebygga ohälsa. Eftersom intresset är så stort är det ett intressant ämne att studera vad de första rekommendationerna var kontra de nyaste. Denna studie skulle haft möjlighet att utvidga forskningen inom området men med tanke på studiens längd och att det var respondentens första examensarbete så får detta vara en bra börja. Respondenten tycker att det är viktigt med mera forskning inom detta ämne eftersom ohälsa blir vanligare i Finland och resten av världen. Det tycks vara så att människan var friskare förr (på Bibelns tid) och nu bara blir sjukare. För att lära sig av sina misstag borde det vara på sin plats att forska i historien och vad är bättre än att forska i världens äldsta böcker som finns i Bibeln. För hälsovårdare är detta viktigt eftersom de skall främja hälsa för befolkningen. Kost, hygien och fysisk aktivitet är inte det enda som hälsovården skall erbjuda en bättring på men det är en bra början. Vidare forskning inom området för respondentens del skulle exempelvis vara att testa den bibliska kosten på en grupp människor för att se om det bidrar till förebyggande av ohälsa.

Denna studie har inte lyft fram den klassiska synen på tro. Bibelns definition på tro är en övertygelse, att man fått svar på frågor man har. Det finns många frågor gällande förebyggandet av ohälsa och studiens syfte och fråga är om människan skulle må bäst av de ursprungliga föreskrifterna. Någon skulle kunna hävda att Bibeln handlar om vidskepelse, men den hävdar att man inte skall ha något med det att göra (Femte Moseboken 18:10-11)

Det visar sig att Bibeln bidrar till kunskap och förnuft. Den presenterar också en ideologi om Guds regeringssystem. Mänskligheten har under de senaste tusen åren upptäckt olika slags former att utöva makt. Detta har innefattat allt från anarki till envælde, var envælde varit den vanligaste formen. 'Gud är fruktad i de heligas råd, stor och mer vördad än alla omkring honom.' (Psaltaren 89:8 SFB15). Bibeln visar att det finns ett himmelskt råd i Guds regeringssystem. Gud behöver inte råd, Han är allvetande. Ändå inbjuder Han andra skapade varelser för att diskutera, upprätta och etablera planer (Ordspråksboken 15:22, 11:14). Om Gud är villig att inbjuda andra till ett råd skulle man kunna utesluta alternativen att han skulle vara en envåldshärskare eller tyrann.

NNR beaktar omfattande forskningsrön om näringsämnenas inverkan vid förebyggande av sjukdomar och främjande av hälsan. Näringsrekommendationerna är inte permanent oförändrade, utan de förändras i och med att levnadssätten och folkhälsosituationen förändras och nya forskningsrön erhålls (60). Eftersom NNR använder sig av nya forskningsrön var det intressant att se om de motsvarade den Bibliska kosten. Ämnet har gett respondenten både en historisk inblick och nutida förståelse för hur man kan förebygga ohälsa. Tack till alla lärare och vänner som gjort detta examensarbete möjligt.

10 Referenser

1. **Tan, M.** Religiosity, dietary habit, intake of fruit and vegetable, and vegetarian status among Seventh-Day Adventists in West Malaysia. *Journal of Behavioral Medicine*. 2016, Vol. 39, ss. 675-686.
2. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 24-27. ISBN: 978-92-893-2670-4.
3. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 19-22. ISBN: 978-92-893-2670-4.
4. **Livsmedelsverket.** *Nordiska näringsrekommendationer 2012 – en presentation*. Uppsala : Kph Trycksaksbolaget AB, Uppsala, oktober 2013. ss. 2-5. ISBN 978 91 7714 215 7.
5. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 44. ISBN: 978-92-893-2670-4.
6. *Features of a successful therapeutic fast of 382 days' duration.* **Stewart, W. K., & Fleming, L. W.** 569, Dundee : University Department of Medicine, Dundee DD1 4HN, Scotland, 1973, Postgraduate medical journal, Vol. 49, ss. 203-9.
7. **Johnstone, A. M.** Fasting – the ultimate diet? *Obesity Reviews*. den 12 januari 2007, Vol. 8, ss. 211-222. doi:10.1111/j.1467-789X.2006.00266.x.
8. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 281-284. ISBN: 978-92-893-2670-4.
9. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 125-126. ISBN: 978-92-893-2670-4.
10. **Food and agriculture organization of the united nations. Rom, 2013.** *Dietary protein quality evaluation in human nutrition*. Report of an FAO Expert Consultation. Auckland, Nya Zeeland : FAO Food and nutrition paper, 31 mars–2 april, 2011. s. 3. ISBN 978-92-5-107417-6. ISSN 0254-4725.
11. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 286-289. ISBN: 978-92-893-2670-4.
12. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 293-296. ISBN: 978-92-893-2670-4.
13. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 299-301. ISBN: 978-92-893-2670-4.

14. **Nedley, N., & DeRose, D.** *Proof positive: How to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle*. 1:a upplagan. Ardmore, Okla : Nedley Publishing, 1998. s. 55. ISBN 0-9661979-3-3.
15. —. *Proof positive: How to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle*. 1:a upplagan. Ardmore, Okla : Nedley Publishing, 1998. ss. 148-149. ISBN 0-9661979-3-3.
16. **Reuter, G.** Incidence, Diversity, and Molecular Epidemiology of Sapoviruses in Swine across Europe. *Journal of Clinical Microbiology*. 2010, s. 363.
17. **Evira.** MRSA i svinkött utgör inte risk för konsumenterna i Finland. *Livsmedelssäkerhetsverket*. [Online] den 7 5 2018. [Citat: den 18 5 2018.] <https://www.evira.fi/sv/om-evira/aktuellt/sivulistauslohko/mrsa-i-svinkott-utgor-inte-risk-for-konsumenterna-i-finland/>.
18. —. Salmonellasmitta hos vilda djur. *Livsmedelssäkerhetsverket*. [Online] den 26 4 2016. [Citat: den 22 5 2018.] <https://www.evira.fi/sv/djur/djurhalsa-och-sjukdomar/djursjukdomar/vilda-djur/salmonellasmitta-hos-vilda-djur/>.
19. **White, J.** *Abundant Health*. New York : TEACH Services Inc, 2005. s. 181. ISBN-10: 1572583142 ISBN-13: 978-1572583146.
20. **Statistikcentralen.** Hälsa. *Dödsorsaker*. [Online] den 20 november 2018. [Citat: den 12 februari 2019.] Uppdaterad: 20.11.2018. https://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_terveys_sv.html.
21. **World health organisation.** The top 10 causes of death. [Online] den 12 1 2017. [Citat: den 20 5 2018.] <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.
22. **Valsta, L. M.** Estimation of plant sterol and cholesterol intake in Finland: Quality of new values and their effect on intake. *British Journal of Nutrition*. 2004, ss. 671–678.
23. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 86-87, 89, 91-92. ISBN: 978-92-893-2670-4.
24. **Pollan, M.** *In defense of food: An eater's manifesto*. New York : Penguin Press, 2008. s. 3. ISBN 978-0-141-03472-0.
25. **Valtion ravitsemusneuvottelukunta.** Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Helsingfors, Nyland, Finland : u.n., 2014. 5, s. 21. ISBN 978-952-453-801-5 (verkkojulkaisu).
26. **Diabetesförbundet, Hjärtförbundet och näringsforskarna på Östra Finlands universitet.** Varsågod - Östersjökost, affisch med matpyramid. [Online] den 16 augusti 2018. [Citat: den 28 februari 2019.] https://www.diabetes.fi/d-kauppa/material_pa_svenska/varsagod_-_ostersjokost_affisch_med_matpyramid.19272.shtml.
27. **Veith, W.** *The genesis conflict*. u.o. : Amazing discoveries, 2002. s. 33. ISBN: 0-9682363-5-9.

28. **Biblica, Inc.** *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 446. ISBN: 978-91-88247-73-5.
29. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 8. ISBN: 978-91-88247-73-5.
30. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. ss. 59-60. ISBN: 978-91-88247-73-5.
31. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. ss. 152-153. ISBN: 978-91-88247-73-5.
32. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 614. ISBN: 978-91-88247-73-5.
33. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 86. ISBN: 978-91-88247-73-5.
34. **Evira.** Fett. *Livsmedelssäkerhetsverket*. [Online] den 23 11 2016. [Citat: den 21 20 2018.] <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/halsoframjande-kost/naringsamnen2/fett2/>.
35. —. Kött, köttprodukter och ägg. *Livsmedelssäkerhetsverket*. [Online] den 11 november 2016. [Citat: den 14 november 2018.] <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/halsoframjande-kost/fodoamnen2/kott-kottprodukter-och-agg2/>.
36. **Gudiol, J.** *Skitmat : vad det är, varför det gör dig fet och varför du fortsätter äta det*. 1,1. u.o. : Träningslära.se, 2014. s. 6. ISBN 9789176092866.
37. **Bible.com.** Tredje Moseboken 15, Svenska folkbibeln 2015 (SFB15). [Online] [Citat: den 8 maj 2019.] <https://www.bible.com/sv/bible/1223/LEV.15.SFB15>.
38. *How Semmelweis combined apparently incompatible ideas. A personal view of scientific theory.* **Nilstun, T.** 36, Lund : Lakartidningen, 2005, Vol. 102, s. 2482.
39. **White, E. G. H.** *The ministry of healing*. u.o. : Mountain View, Calif: Pacific Press Pub. Association, 1942. s. 302.
40. **Gudiol, J.** *Skitmat : vad det är, varför det gör dig fet och varför du fortsätter äta det*. 1,1. u.o. : Träningslära.se, 2014. ss. 18-22. ISBN 9789176092866.
41. **Physicians Committee for Responsible Medicine®.** Failure to Replicate: A Big Nail in the Animal Research Coffin. *Good Science Digest*. [Online] den 7 september 2018. [Citat: den 6 november 2018.] <https://www.pcrm.org/news/good-science-digest/failure-replicate-big-nail-animal-research-coffin>.
42. **Brand, T.** The influence of dietary crude protein intake on bone and mineral metabolism in sheep. *Journal of the South African Veterinary Association*. 1999, ss. 9-13.
43. **The independent.** Sweets at supermarket checkouts to be banned in fight against childhood obesity. [Online] den 2 Juni 2018. [Citat: den 8 Juni 2018.] <https://www.independent.co.uk/news/uk/politics/sweets-banned-supermarkets-checkouts-childhood-obesity-jun-food-meal-deals-a8380246.html>.
44. **Handysides, A. R.** *Celebrations: Living Life to the Fullest*. u.o. : General conference of seventh-day adventists health ministries department, 2012. s. 20. ISBN 978-1-4652-0940-5.

45. **Mäklin, S.** Cost–utility of bariatric surgery for morbid obesity in Finland. *British Journal of Surgery*. 2011, ss. 1422-1429.
46. **Handysides, A. R.** *Celebrations: Living Life to the Fullest*. u.o. : General conference of seventh-day adventists health ministries department, 2012. ss. 25-26. ISBN 978-1-4652-0940-5.
47. **Breslow, N. B. Belloc and L.** Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*. 1972, Vol. 1, 3, ss. 409–421.
48. **Tufts University Health & Nutrition Letter.** Wake-up call: Start the new year right by resolving to start your day with a healthy breakfast.(SpecialReport)(Report). *Tufts University Health & Nutrition Letter*. Januari 2012, Vol. 29, 11, s. 4.
49. **Kahleova, H.** Eating two larger meals a day (breakfast and lunch) is more effective than six smaller meals in a reduced-energy regimen for patients with type 2 diabetes: A randomised crossover study. *Diabetologia*. 2014, Vol. 57, 8, ss. 1552-1560.
50. **Belinova, L.** Differential acute postprandial effects of processed meat and isocaloric vegan meals on the gastrointestinal hormone response in subjects suffering from type 2 diabetes and healthy controls: A randomized crossover study. *PLoS ONE*. September 2014, Vol. 9, 9, s. 1.
51. **Nedley, N., & DeRose, D.** *Proof positive: How to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle*. 1:a upplagan. Ardmore, Okla : Nedley Publishing, 1998. s. 182. ISBN 0-9661979-3-3.
52. **Käräjämäki, A. J.** Non-Alcoholic Fatty Liver Disease as a Predictor of Atrial Fibrillation in Middle-Aged Population (OPERA Study). *PLoS ONE*. den 16 November 2015, Vol. 10, 11.
53. **Wallenfeldt, T.** Hälso- och sjukvården behöver bättre verktyg för strategiskt beslutsfattande. *CGI*. [Online] den 19 April 2018. [Citat: den 3 Juli 2018.] <https://www.cgi.se/blogg/halso-och-sjukvarden-behover-battre-verktyg-for-strategiskt-beslutsfattande>.
54. **World health organization.** A global brief on hypertension Silent killer, global public health crisis. [Online] April 2013. [Citat: den 22 Juli 2018.] http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. WHO reference number: WHO/DCO/WHD/2013.2.
55. **Tarnanen, K., Jula, A. & Komulainen, J.** Verenpaine koholla? Käypä hoito. [Online] den 10 Augusti 2015. [Citat: den 22 Juli 2018.] <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00016>. Artikkelin tunnus: khp00016 (000.000).
56. **DeRose, D.** *30 Days to Natural Blood Pressure: The “No Pressure” Solution*. Foresthill : Compasshealth consulting, inc, 2016. s. 9. ISBN-13 978-1-942730-05-7.
57. —. *30 Days to Natural Blood Pressure: The “No Pressure” Solution*. Foresthill : Compasshealth consulting, inc, 2016. s. 11. ISBN-13 978-1-942730-05-7.
58. **Eriksson, K.** *Vårdvetenskap: Vetenskapen om vårdandet : om det tidlösa i tiden*. 1:a upplagan. Stockholm : Liber, 2018. ss. 152, 154-156, 163. ISBN 978-91-47-10665-3.

59. **Henricson, M.** *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:2. Lund : Studentlitteratur AB, 2017. ss. 72-73, 225-226, 290, 295-297. ISBN 978-91-44-11328-9.
60. **Evira.** Näringsrekommendationer. *Livsmedelssäkerhetsverket*. [Online] den 23 11 2016. [Citat: den 1 6 2018.] <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/halsoframjande-kost/naringsrekommendationer/>.
61. **Elo, S. & Kyngäs, H.** The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*. 2008, 62, ss. 107-113. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x.
62. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 263. ISBN: 978-92-893-2670-4.
63. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 29. ISBN: 978-92-893-2670-4.
64. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 16. ISBN: 978-92-893-2670-4.
65. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 449. ISBN: 978-92-893-2670-4.
66. **Nedley, N., & DeRose, D.** *Proof positive: How to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle*. 1:a upplagan. Ardmore, Okla : Nedley Publishing, 1998. ss. 491-492. ISBN 0-9661979-3-3.
67. **Nedley, N.** *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance*. 1:a upplagan. Ardmore : Nedley Publishing, 2011. ss. 162-163.
68. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 625. ISBN: 978-92-893-2670-4.
69. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 543-544. ISBN: 978-92-893-2670-4.
70. **Nedley, N.** *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance*. 1:a upplagan. Ardmore : Nedley Publishing, 2011. s. 168.
71. —. *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance*. 1:a upplagan. Ardmore : Nedley Publishing, 2011. s. 244.
72. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 583-584. ISBN: 978-92-893-2670-4.
73. **Biblica, Inc.** *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 3. ISBN: 978-91-88247-73-5.
74. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 5. ISBN: 978-91-88247-73-5.

75. —. *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 159. ISBN: 978-91-88247-73-5.
76. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 156, 163. ISBN: 978-92-893-2670-4.
77. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 195-196. ISBN: 978-92-893-2670-4.
78. **Biblica, Inc.** *nuBibeln*. u.o. : Sjöbergs Förlag AB, 2017. s. 994. ISBN: 978-91-88247-73-5.
79. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. s. 113. ISBN: 978-92-893-2670-4.
80. **Henricson, M.** *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:2. Lund : Studentlitteratur AB, 2017. s. 412. ISBN 978-91-44-11328-9.
81. **Nyberg, R. & Tidström, A.** *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. [red.] R., Tidström, A. Nyberg. Lund : Studentlitteratur, 2012. ss. 175, 177.
82. **Henricson, M.** *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:2. Lund : Studentlitteratur AB, 2017. ss. 37-39. ISBN 978-91-44-11328-9.
83. —. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:2. Lund : Studentlitteratur AB, 2017. s. 499. ISBN 978-91-44-11328-9.
84. **White, E. G. H.** *Hälsa för hela människan*. [övers.] Kenth Stolpe. Gävle : SDA media, 2002. s. 105. Originallets titel: The ministry of healing. ISBN 91- 7256-215-3.
85. **Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : u.n., 2014. ss. 148-151. ISBN: 978-92-893-2670-4.
86. **Henricson, M.** *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:2. Lund : Studentlitteratur AB, 2017. s. 31. ISBN 978-91-44-11328-9.

11 Bilagor

Nedan visas fyra bilder från Nordiska näringsrekommendationerna om kostförändringar, för att få en inblick i hur de har skrivit om saken. Eftersom protein är ett essentiellt näringsämne inkluderas kött och andra livsmedel som är intressanta när de jämförs med Bibelns rekommendationer. Det finns en hel del material om proteiner och kött i NNR och

under de följande sidorna finns en tabell om för och nackdelar med olika kostförändringar. Detta är bara fyra sidor tagna ur NNR för att få en överblick hur de presenterar ändringar i kosten.

Table 1. Possible dietary changes from present average consumption to reach a sustainable diet: Health and environmental impact (10, 48, 49)

Consumption changes. Change in present average consumption	Health effects		Environmental effects		Comments
	Positive	Negative	Positive	Negative	
Meat and eggs					
Less Meat – Ruminants (beef, sheep, game)	Less saturated fat Decreased cancer risk	Less iron and zinc	Less GHG* Less eutrophication	Lack of grazing animals where land is in abundance results in difficulty keeping the landscape open and varied. This might have a negative impact on biodiversity.	2/3 of all grain produced goes to animal feed. Demand for soy drives deforestation in the Amazon. Combined meat and milk production is more efficient than only meat production.
Less Meat – Pork, poultry	Less saturated fat Decreased cancer risk	Less iron and zinc	Less GHG	Pork and fowl production does not affect biodiversity.	2/3 of grain produced used in animal feed. Demand for soy drives deforestation in the Amazon. Fowl production is very efficient
More eggs	Source of many nutrients		Climate effective	Soy in feed drives deforestation in Amazonas.	Soy can be replaced by domestic legumes.
Dairy products					
Less Dairy Milk	Less saturated fat (if consumption of high-fat dairy is reduced)	Less calcium Less iodine	Less GHG* Less eutrophication	Lack of grazing animals where land is in abundance results in difficulty keeping the landscape open and varied. This might have a negative impact on biodiversity.	Difficult to meet calcium recommendations without milk and dairy products.
Less Dairy Cheese	Less saturated fat Less salt	Less calcium Less iodine	Less GHG* Less eutrophication	Lack of grazing animals where land is in abundance results in difficulty keeping the landscape open and varied. This might have a negative impact on biodiversity.	Difficult to meet calcium recommendations without milk and dairy products.

Fish and shellfish				
More fish and seafood Wild	<ul style="list-style-type: none"> More unsaturated long-chain fatty acids More vitamin D More selenium More iodine 	Risk of being exposed to contaminants	<p>Increased pressure on fish stocks if not handled with caution following scientific advice.</p> <p>Leaking refrigerants on fishing vessels are strong greenhouse gases. Some fishing methods damage the ocean floor.</p> <p>Fishing methods are not always selective and large amounts of unwanted fish are caught and discarded.</p>	<p>Overexploitation of fish populations is a concern.</p> <p>Scientific advice and policies need to be followed.</p>
More fish and seafood Farmed	<ul style="list-style-type: none"> More unsaturated long-chain fatty acids More vitamin D More selenium More iodine 	<p>More vegetable-based fodder is used, including for predatory fish</p>	<p>Farmed predators need large amount of fodder based on fish.</p> <p>Farmed fish that escape might weaken the wild population's genetic pool.</p> <p>Disease might spread to wild fish.</p> <p>Eutrophication from concentration of fish.</p>	<p>Aquaculture is rapidly increasing.</p> <p>Herbivorous fish species and filtering organisms are interesting options.</p> <p>Microalgae oil with DHA and EPA could be an alternative to consuming fish, but supplements have not been shown to perform as well as the naturally occurring nutrients in fish.</p>
Plant food				
More fruits and berries	<ul style="list-style-type: none"> More dietary fibre More folate More nutrients overall 	Low climate impact	<p>Many fruits and berries are treated with pesticides.</p> <p>Large amounts are imported and transported long distances under climatized conditions.</p>	<p>Numerous foods in this category are transported by air.</p>
More field vegetables including root vegetables	<ul style="list-style-type: none"> More dietary fibre More folate More nutrients overall 	Low climate impact	<p>Many field vegetables are treated with pesticides</p>	<p>Choose those that store well. Many of these vegetables store well.</p>

Consumption challenges. Change in present average consumption	Health effects		Environmental effects		Comments
	Positive	Negative	Positive	Negative	
More, but less fossil fuelled greenhouse-grown, vegetables	More dietary fibre More folate More nutrients overall		Fewer pesticides are used and are often replaced with biological methods in greenhouses.	Fossil fuel is used for heating and cooling greenhouses.	Many greenhouse-grown vegetables are sensitive and require careful handling and certain temperature during transport. Many do not store well. More fossil free greenhouses are seen.
More potatoes	More dietary fibre More vitamins and minerals		Low climate impact	Potatoes are exposed to many diseases and pesticides are often used.	Store well
More dried legumes	Protein-dense plant food Low fat More dietary fibre More nutrients Overall health-promoting benefits	Might contain anti-nutritional substances and flatulence-promoting oligosaccharides	Nitrogen fixator Beneficial for crop rotation	Pesticide use	Store well Acceptability problems among some consumers
More nuts and seeds	Unsaturated fat Dietary fibre Protein Vitamins and minerals	Prone to mould.			Toxins, e.g. aflatoxins
More cereals and grains	More dietary fibre/whole grain (if the intake of whole-grain cereals is increased) More vitamins and minerals	Increased intake of rapidly absorbed starch, with only minimal amounts of fibre and nutrients (if the intake of refined grain is increased). Prone to mold	Low climate impact for cereals, higher impact for rice.	Production of fertilizers causes emission of N ₂ O. Fertilizer used on fields cause eutrophication and emission of N ₂ O. Pesticide use	Rice production leads to CH ₄ emissions due to anaerobic fermentation under water. Toxins, e.g. DON in cereals.
More organic	None	None	Less or no pesticide is used		Lower production per hectare

Beneficial for soil conditions Promotes biodiversity	
Dietary fats	
More vegetable oils	More unsaturated fats Repeseed production is part of agricultural rotation
Less butter	Pesticide use Less GHG* Less eutrophication Lack of grazing animals where land is in abundance results in difficulty keeping the landscape open and varied. This might have a negative impact on biodiversity.
Less palm oil	Less saturated fat Less pesticide use Less deforestation Biodiversity increases Palm oil production is very efficient per hectare. Land use change from deforestation is not included in the evaluation. Production of certified (sustainable production) palm oil is small but increasing. Trans fatty acid intake decreased dramatically when palm oil replaced partially hydrogenated fats.
Other	
Less savoury snacks	Less salt and fat
Less sweets	Less energy (sugar and fat) Some sweets have high climate impact This is a large group consisting of a variety of sugary and fatty foods. The nutritional benefit is very low.
More water as drink	Contains no extra energy The packaging and transport of bottled water has a significant climate impact.

GHG = greenhouse gases.

Bilaga 1. Möjliga kostförändringar från nuvarande genomsnittliga konsumtion för att nå en hållbar kost: hälso-och miljöpåverkan (85).

Bilaga 2. Matris 2. Matrisen utgår från Erikssons teori om hälsa som sundhet, friskhet och välbefinnande. Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är datamaterialet och Bibeln är jämförelsematerialet. NNR skiver samtidigt om vitaminer och mineraler, därför finns de under samma rubrik.

	Sundhet – förebygga sjukdomar	Friskhet – kost	Välbefinnande
NNR om vitaminer och mineraler		NNR lyfter fram de viktigaste vitaminerna och mineralerna för finländare att få i sig. D- och B ₁₂ -vitamin, järn, jod och kalcium.	Vitaminer och mineraler är essentiella näringsämnen som bidrar till välbefinnande.
Bibeln om vitaminer och mineraler		Bibeln utspelar sig på de breddgrader var D-vitamin inte var något problem och alla vitaminer och mineraler fanns i den ursprungliga kosten.	Vitaminer och mineraler är essentiella näringsämnen som bidrar till välbefinnande.
NNR om fett		Att ersätta mättade fettsyror med vegetabiliska källor (t.ex. oliv- eller rapsolja) är ett effektivt sätt att sänka koncentrationen av LDL-kolesterol. Det minskar också risken för t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar och åderförkalkning.	Risk för sjukdomar och däribland världens dödligaste sjukdomar minskar med hjälp av att äta rätt fett. Leder till välbefinnande.
Bibeln om fett		Råd om att inte äta fett från djur: "Säg till Israels folk att aldrig äta fett, vare sig från nötboskap, får eller getter. Fettet från ett självdött eller ihjälrivet djur kan användas till annat men får aldrig ätas." Se kapitel 3.7.	Men däremot att äta den ursprungliga kosten (1 Mos 1:29) som också innehåller fett leder till välbefinnande.

NNR om protein		Kött, fisk, mjölk och ägg har stora mängder av hög proteinkvalitet. Baljväxter, fullkornsspannmål, nötter och frön är bra och viktiga källor till vegetabiliskt protein (8) (9).	Proteiner som är nödvändigt för all form av liv bidrar till välbefinnande.
Bibeln om protein		Animaliskt protein (från rena djur) blev tillåtet att äta efter floden (1 Mos. 7) men ursprungliga kosten försedde människan med vegetabiliskt protein (1 Mos. 1:29 och 3:18).	Proteiner som är nödvändigt för all form av liv bidrar till välbefinnande.
NNR om fibrer		Grönsaker, frukt, bär, nötter, frön och sädeslag.	Fiberrika vegetabiliska livsmedel bidrar till minskad risk för sjukdomar som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa former av cancer.
Bibeln om fibrer		Spannmål, nötter, frön och frukt (1 Mos. 1:29 och 3:18, se kapitel 3.6).	Sjukdom kom efter att Adam och Eva syndade (1 Mos. 3), den bibliska kosten fortsätter för att förebygga sjukdomar. Vid fler tillfällen påminde Gud människan att återgå till den ursprungliga kosten (kapitel 3.6)
NNR om kolhydrater		De viktigaste källorna till kolhydrater är fullkornsspannmål, frukter, grönsaker, baljväxter, nötter och frön.	Rätta kolhydrater som är kroppens favoritföda leder till välbefinnande.

Bibeln om kolhydrater		Spannmål, nötter, frön och frukt (1 Mos. 1:29 och 3:18, se kapitel 3.6).	Rätta kolhydrater som är kroppens favoritföda leder till välbefinnande.
NNR om hygien	Det enda NNR säger om hygien är i samband med munhygien och socker (62). I dagens läge, efter att Oliver Wendell Holmes och Semmelweis började införa handtvätt på 1800-talet, tas det för givet att handtvätt är viktigt för att förebygga sjukdomar (38).		God hygien (och kost) som förebygger karies och andra sjukdomar leder till välbefinnande.
Bibeln om hygien	I renlighetslagarna ingår bland annat föreskrifter om när man skall tvätta händerna och att ha en pinne med sig för att gräva en grop med och täcka över avföringen ute i naturen (se kapitel 3.7).		Förhindra spridning av sjukdomar leder till välbefinnande.
NNR om fysisk aktivitet.	Motion (underkategori av fysisk aktivitet) – över 20 minuter dagligen för vuxna (utöver de dagliga aktiviteterna).		Fysiskt-, psykiskt- och socialt välbefinnande
Bibeln om fysisk aktivitet.	Adam och Eva skulle bruka jorden i sitt anletes svett (1 Mos. 3:19). Paulus säger också att fysisk träning är bra (1 Tim. 4)		Fysisk aktivitet var en självklarhet för att få sitt bröd fram till modern tid.

Stöd vid kostrådgivning

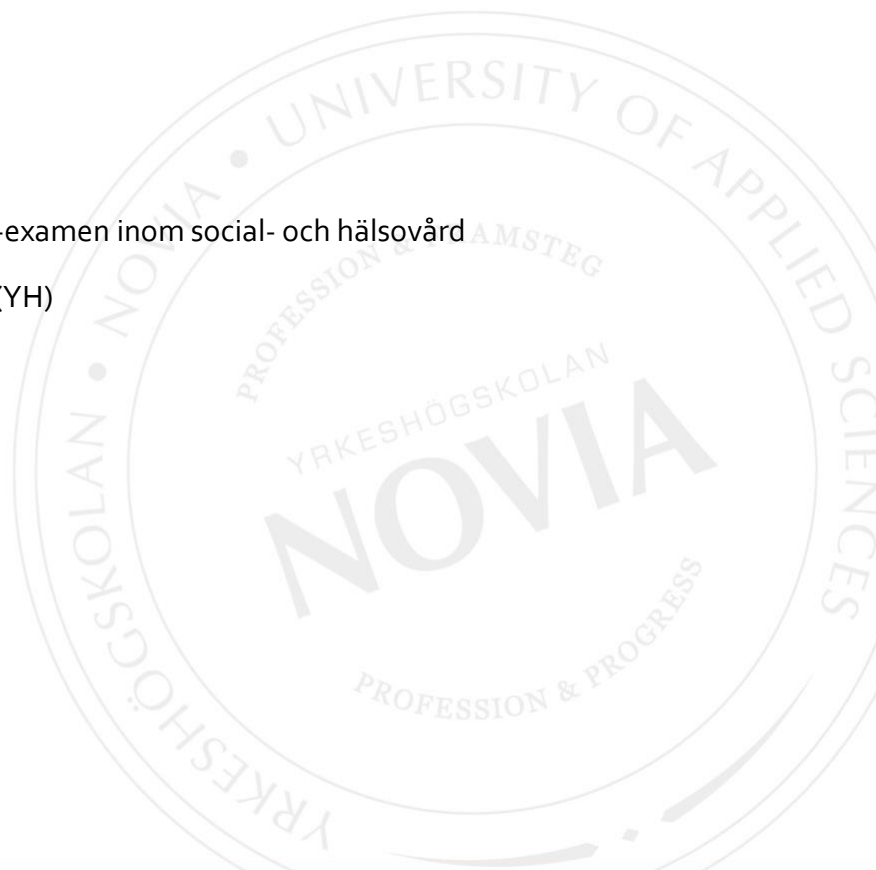
Ett diskussionsunderlag för hälsovårdare som stöd vid kostrådgivning med hjälp av motiverande samtal

Jonas Nygård

Utvecklingsarbete för YH-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: hälsovårdare (YH)

Vasa 2020



UTVECKLINGSARBETE

Författare: Jonas Nygård
Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Stöd vid kostrådgivning – Ett diskussionsunderlag för hälsovårdare som stöd vid kostrådgivning med hjälp av motiverande samtal

Datum 2020

Sidantal 20

Bilagor 1

Abstrakt

Kost är ett omtalat ämne i dagens samhälle. I examensarbetet "Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost" av Nygård 2019 framkom det att kostrekommendationerna inte förändrats så mycket genom historien. Trots att man haft bra rekommendationer ända från början till i dag ökar de kostrelaterade sjukdomarna. I kostrådgivning kan hälsovårdaren använda sig av motiverande samtal (MI) för att få kunden att själv ändra sina matvanor till det bättre. Syftet med detta utvecklingsarbete är att utforma ett diskussionsunderlag ämnad att användas av hälsovårdare och vårdpersonal. Detta skall förhoppningsvis göra att hälsovårdaren blir mer intresserad av MI och går en kurs i ämnet. Diskussionsunderlaget är baserat på kostrekommendationerna från examensarbetet och ny litteratur om kostrådgivning och MI. Tillförlitliga källor samt vad hälsovårdaren bör tänka på vid kostrådgivning finns presenterat i diskussionsunderlaget.

Språk: svenska

Nyckelord: kostrådgivning, motiverande samtal, diskussionsunderlag, hälsovårdare, vårdpersonal

DEVELOPMENT PROJECT

Author: Jonas Nygård
Degree Programme: Public health nurse, Vasa
Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: Support at nutrition counselling – A basis of discussion for public health nurses to assist in nutrition counselling with the help of motivational interviewing

Date 2020 Number of pages 20 Appendices 1

Abstract

Diet is a known and popular topic in today's society. In the thesis "The Biblical health recommendations, with emphasis on diet – A comparison between The Nordic nutrition recommendations and the diet of Eden" by Nygård 2019, it was revealed that the nutrition recommendations has not changed so much over the course of history. Despite the fact that nutrition recommendations have been there from the beginning until today, the diet-related diseases increases. In nutrition counselling the public health nurse can use motivational interviewing (MI) to get the customer to change their eating habits for the better. The purpose of this development project is to create a base for discussion for public health nurses and other health care professionals. This will, hopefully, make the public health nurse to become interested in MI, and attend a course on this subject. The base for discussion is based on the recommendations found in the thesis and new literature about nutrition counselling and MI. Trustworthy sources, as well what the public health nurse should keep in mind at the nutrition counselling is presented in the base for discussion.

Language: Swedish Key words: nutrition counselling, motivational interviewing, base for discussion, public health nurse, health care professionals

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte.....	2
3	Bakgrund.....	2
3.1	<i>Motiverande samtal</i>	<i>2</i>
3.2	<i>Hälsovårdarens kostrådgivning</i>	<i>5</i>
3.3	<i>Rekommendationer mot hjärt- och kärlsjukdomar.....</i>	<i>6</i>
4	Processbeskrivning.....	7
5	Kritisk granskning och diskussion.....	8
6	Referenser.....	9

Bilaga 1

1 Inledning

Förebyggande av ohälsa är hälsovårdarens främsta uppgift och det ligger även i tiden. Det skrivs ständigt om hur man kan förbättra hälsan med hjälp av ny forskning. De livsstilsrelaterade sjukdomarna som finns är ingenting nytt. Eftersom livsstilsrelaterade sjukdomar är de dödligaste i världen finns det mycket att jobba med som hälsovårdare. I Finland, så väl som i hela världen, är cirkulationsorganens sjukdomar de dödligaste (1). En del av hälsovårdarens arbete går ut på att samtala om kost med kunden.

Kostrådgivning är och bör vara en del av hälsovårdarens arbete eftersom det enligt Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är främst genom kosten som ohälsa förebyggs (2). Hälsovårdare behöver ha uppdaterad kunskap inom ämnet. Den dramatiska ökningen av övervikt och fetma bland vuxna och barn över hela världen är ett stort hot mot hälsan. Syftet med kostrådgivning är aktiv beteendeförändring när det kommer till kost, för att förbättra hälsa och förebygga sjukdomar (3). I diskussionsunderlaget används motiverande samtal som grund för att få hälsovårdarens kund att ändra sina vanor till det bättre, se bilaga 1.

Detta utvecklingsarbete grundar sig på examensarbetet "Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost" (4). Respondenten använde sig av delar ur NNR, statistik om dödsorsaker, kost enligt Bibeln och andra källor. NNR jämfördes med Bibeln för att se skillnaden på de första och senaste näringsrekommendationerna. NNR:s och Bibelns rekommendationer finns presenterade i examensarbetet.

I examensarbetet undersöktes och utforskades uråldrig kunskap som skulle kunna användas inom hälsovården för att förebygga ohälsa. Frågan i examensarbetet var om de Bibliska hälsoprinciperna skulle kunna tillämpas på människan i dag. För att svara på syftet valdes en kvalitativ innehållsanalys. I resultatet presenterades en matris som jämförde NNR med Bibeln. Resultatet visar många likheter mellan dagens rekommendationer och Bibelns. Den största skillnaden är synen på protein, var NNR rekommenderar animaliskt protein medan den ursprungliga Bibliska kosten var vegansk. Detta utvecklingsarbete skall framställa ett diskussionsunderlag som en fortsättning på examensarbetet. Resultatet är ett diskussionsunderlag som praktisk hjälp för hur hälsovårdaren kan motivera kunden att ändra sina kostvanor.

2 Syfte

Syftet med detta utvecklingsarbete är att med hjälp av examensarbetet och ny litteratur om kostrådgivning och motiverande samtal utforma ett diskussionsunderlag (4). Eftersom livsstilsrelaterade sjukdomar ökar trots att kostrekommendationerna är bra, räcker det inte bara med information. Det behövs alltså någonting i tillägg till rekommendationerna för att få människor att ändra sina kostvanor. Diskussionsunderlaget skall vara till hjälp för hälsovårdaren vid samtal om kost med kunden. I examensarbetet togs Bibeln upp som den äldsta källan för näringsrekommendationer och Nordiska näringsrekommendationerna som de nyaste. Diskussionsunderlaget riktar sig i första hand till hälsovårdare men kan även användas av sjukskötare, läkare och andra typer av vårdpersonal.

3 Bakgrund

I bakgrunden kommer följande områden att presenteras: motiverande samtal, kostrådgivning och rekommendationer mot hjärt- och kärlsjukdomar. Förutom källor som använts i examensarbetet har respondenten sökt efter nytt material från Tritonias databaser, med sökorden: kostrådgivning, motiverande samtal, health och heart disease (4).

3.1 Motiverande samtal

Motiverande samtal, på engelska "motivational interviewing" (MI), lämpar sig väl för samtal med kunder om livsstilsförändringar inom hälsovården. Hälsovårdaren samtalar inte bara om kost med kunden, utan har ett mer holistiskt perspektiv. MI engagerar kunden i lösningen av problemen i sitt eget liv. Det viktigaste för hälsovårdaren är att lyssna för att förstå kundens synsätt, visa att hon tror på kundens förmåga att hitta de rätta vägarna i sitt liv och stimulera och förstärka steg i positiv riktning (5). Samtidigt behöver hälsovårdaren visa respekt för kundens självbestämmande. När kunden känner sig sedd, hörd, förstådd och accepterad händer det någonting viktigt; man blir motiverad och stärkt och växer som människa. Reflektioner från hälsovårdarens sida gör att kunden

får ett kvitto på att hälsovårdaren har lyssnat och det blir samtidigt en kontroll på att man förstått kunden rätt. Mer om detta i diskussionsunderlaget i bilaga 1.

Motivationen påverkas och ändras ständigt och man behöver motivation när man vill förändra ett beteende (6). Det är hälsovårdarens uppgift att upplysa kunden om att beteendet bör förändras. MI, har mer effekt än ingen behandling alls och i många fall mer effekt och mer kostnadseffektiv än annan behandling. MI bidrar till ökad självkänsla vilket gör det enklare att ta i tu med sina förändringar. I tillägg till MI kan man använda kognitiv beteendeterapi för ett ökat intag av frukt och grönsaker samt för viktnedgång (6).

MI är inte bara till nytta för kunden, det bidrar även till beteendeförändring hos personalen som lär sig metoden (6). Personal som genomgått utbildning i MI lyssnar mer effektivt på kunden och känner sig mer bekväm att ställa frågor kring kundens levnadsvanor. Det är även lättare att avläsa kundens motivation till förändring samt att anpassa kundens individuella behov. MI är inte mer tidskrävande än traditionell behandling och redan en kurs på mellan en timme och 2,5 dagar gör arbetet mer effektivt, beroende på kursens kvalitet förstås. Den mest framgångsrika utbildningsmodellen är ändå att lära sig MI under en längre tidsperiod, som innehåller någon form av gruppträning med observation av egen praktik, t.ex. genom inspelning av det egna samtalet tillsammans med handledning. Det är emellertid svårt att veta kursens kvalitet eftersom det inte finns någon formell behörighet hos utbildare och det finns ingen kunskapskontroll (6). MI lär man sig oavsett genom att tillämpa de praktiska metoder man lärt sig.

De fem centrala kommunikationsfärdigheter i MI är (5):

- Öppna frågor – bjuder in kunden att berätta och reflektera.
 - Berätta hur du tänker...
 - Vad fick dig att komma...
 - Vad har du för tankar...

Undvik slutna frågor så att samtalet inte upplevs som ett förhör.

- Bekräfta – en grundförutsättning för att människan skall kunna lära sig. Stärker tillit.
- Reflektera – spegling av vad kunden berättar, återger vad hon berättar. Detta hjälper kunden att klargöra tankar och funderingar och är ett sätt att bekräfta

henne och stimulera henne till att utforska mer. Man pratar om valstakt – öppen fråga, reflektion, reflektion.

- Summera/sammanfatta – ett sätt att bekräfta kunden och välja det mest väsentliga från samtalet. Avsluta alltid med en sammanfattning. Avslutande frågor kan ställas: Hur tänker du göra nu? Hur tänker du gå vidare? När tänker du...?
- Ge information.

Reflektivt lyssnande består av öppna, istället för slutna frågor. Här är exempel på slutna frågor som kan omformuleras till öppna.

Sluten fråga

Har du det bra?

Kan du göra något åt smågodisätandet?

Tycker du om motion?

Öppen fråga

Hur har du det?

Vad kan du göra åt smågodisätandet?

Hur ser du på det här med motion?

Att göra reflektioner eller speglingar är en central teknik i MI och betyder att man som hälsovårdare återberättar, återspeglar, till kunden vad man uppfattar (5). I diskussionsunderlaget, i bilaga 1, finns ett exempel på en kund som vill gå ned i vikt. Med henne kunde man exempelvis göra följande reflektioner:

- Det är viktigt för dig att gå ned i vikt.
- Det har blivit jättejobbigt och du vet inte hur du skall kunna göra en förändring.
- Du försöker kämpa på i egen kraft med allt i vardagen.

Detta är ett sätt att visa empati och stimulera kunden till att fortsätta utveckla sina tankar (5). Exempel på att använda reflektioner styrande i samtalet skulle vara: "Det skulle finnas många vinster för dig med att gå ned i vikt".

Om kunden har låg eller medelhög beredskap för förändring kan man göra en så kallad ambivalensutforskning, se ambivalenskorset på följande sida. Man börjar med att utforska ruta 1 och slutar med ruta 4. Med en försiktig attityd kan hälsovårdaren få kunden att utforska en tänkt förändring i ruta 3 och 4. Men om tveksamheten inför förändring är stor kommer bara ruta 1 och 2 att kunna utforskas, vilket även det är värdefullt. Man kan rita fyra rutor på ett papper och fylla i tillsammans med kunden (5). På nästa sida finns ett exempel på hur man kan använda ett ambivalenskorset på en kund som dricker alkohol.

Inte förändra	Förändra
<p>1. + Vad är det du upplever positivt med alkohol i din tillvaro?</p> <p>Gott</p> <p>Man slappnar av</p> <p>Trevligt sätt att umgås med vänner</p>	<p>4. + Vad skulle vara bra med att avstå från alkohol?</p> <p>Skönt att slippa tänka på att barnen skall må dåligt eller bli skadade</p> <p>Spara pengar</p>
<p>2. - Vad är mindre bra med att dricka alkohol?</p> <p>Rädd att skada barnen</p> <p>Folk tycker att jag dricker för mycket</p>	<p>3. - Finns det någon nackdel med att avstå från alkohol?</p> <p>Blir tråkigare över lag och särskilt tråkigare att umgås med vissa kompisar</p>

Man måste givetvis först be om lov: "Är det OK om vi pratar om hur du ser på för- och nackdelar med alkohol och skriver ned svaren i de här fyra rutorna?" Man kan också använda sig av en skalfrågor från 0-10 var kunden skall ge poäng för hur viktigt det är för henne att göra förändringar, hur säker hon är på att hon kommer genomföra dem och hur beredd hon är att genomföra dem (5). Detta är en liten del i MI och kommer inte att användas i bilagan.

3.2 Hälsovårdarens kostrådgivning

Målet med kostrådgivning är att diskutera ursprunget till kundens matvanor eller beteenden och utforska områden som utvecklas av praxis inom nutrition (3). Människors matvanor, som ofta beskrivs som matbeteenden, har sitt ursprung i början av barndomen och utvecklas över tid. Varför äter människor på det sätt de gör? Naturligtvis i fysiologiskt svar på hunger, men matval och ätande är mer komplext än så. Kulturella, sociala, ekonomiska, miljömässiga och andra faktorer är inblandade i valet av mat. Konsumtionen av mat som äts utanför hemmet har fortsatt att öka åtminstone fram till 2018 (3).

Kostrådgivare rådger människor som behöver göra förändringar i sina matvanor med hjälp av interventionsstrategier, för att motivera och förbättra människors förmåga till förändring (3). En del av hälsovårdarens arbete går ut på att samtala med kunden om kost.

Val av mat är en del av ett komplext beteendesystem som är format av ett stort utbud av variabler. Mat är essentiellt, men de kostvanor och valen som människor gör påverkar hälsan. Mat och livsstilsbeslut ändrar ofta en persons risk för många kroniska sjukdomar, inklusive hjärtsjukdom, stroke, diabetes och cancer. Framgångsrik kostrådgivning och utbildning kräver en förståelse av varför kunder äter som de gör och sedan hur man kan använda denna kunskap för att utveckla lämpliga åtgärder.

Att ha positiva, snarare än negativa, kognitioner eller tankar hjälper en person att göra ändringar. Kognitioner kan påverkas av attityder, uppfattningar och känslor. Det är en stor skillnad mellan "Kost är viktigt och detta är värt ansträngningen för min hälsa" och "Det är för mycket besvär och jag känner mig OK i alla fall" (3). Attityder påverkar en persons beslut och handlingar. Människor kan äta, inte bara av fysiologiska orsaker såsom hunger, men också av psykologiska skäl, såsom ångest, depression, ensamhet, stress och tristess, samt på grund av positiva hälsotillstånd, såsom glädje och firande. Mat kan dämpa skuld känslor men också leda till skuld känslor.

3.3 Rekommendationer mot hjärt- och kärlsjukdomar

Eftersom hjärt- och kärlsjukdomar är de dödligaste sjukdomarna kan det vara intressant för hälsovårdaren att veta vilka rekommendationer Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) ger. NNR slår fast att det främst är kosten som orsakar ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar (2). Där lyfter de fram rött kött och processerat kött som de största orsakerna eftersom de innehåller mättat fett (7). De skriver även att det finns starka bevis för ett samband mellan dessa produkter och cancer, diabetes typ 2 och fetma. NNR rekommenderar att man skall byta ut mättat fett mot t.ex. oliv- eller rapsolja för att förhindra ateroskleros (8).

NNR rekommenderar kost som är rik på grönsaker, inklusive mörka gröna blad, färska örter och bönor, kål, lök, rotfrukter, grönsaker (t.ex. tomater, paprika, avokado och oliver), baljväxter, frukt och bär, nötter och frön, fullkorn, fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor och breda fetter (som härstammar ifrån, till exempel raps, linfrö, eller oliver). Dessa livsmedel associeras med lägre risk för de flesta kroniska sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och fetma (2). Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att man skall äta mer fibrer (t.ex. fullkornsspannmål, pasta, bröd, nötter och baljväxter) för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och tidig död (9). Det som

rekommenderas att minska på är rött kött (nöt, kalv, svin, lamm, får, häst och get) och processerat kött (10). Det finns även starka vetenskapliga bevis för att högt saltintag (NaCl) leder till ökad risk för hypertoni (7).

4 Processbeskrivning

Produkten för detta utvecklingsarbete blir ett diskussionsunderlag som utgår från ett hälsovårdarperspektiv, se bilaga 1. Även om respondenten i första hand riktar sig till hälsovårdare ingår även sjukskötare, läkare och andra typer av vårdpersonal i målgruppen. Syftet med diskussionsunderlaget är att hälsovårdaren skall bli mer intresserad av motiverande samtal (MI) när hon vägleder kunden i frågor om kost. Diskussionsunderlaget kommer inte att innehålla bilder, vilket i och för sig skulle göra det mer tilltalande, utan blir istället skrivet som ett lättläst dokument. Inga forskningar kommer presenteras, de finns att läsas i examensarbetet. Tips på tillförlitliga källor kommer finnas på slutet. Formatet och layouten kommer påminna om utvecklingsarbetet men saknar framsidan och baksida, däremot kommer förord och avslutning att finnas. Typsnittet Corbel i Microsoft Word kommer användas för att matcha examensarbetet och utvecklingsarbetet.

Källor, forskningar, fakta och litteratur som används kommer vara från examensarbetet "Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost" och från Tritonias bibliotek (4). Respondenten har sökt efter litteratur i Tritonias databas om motiverande samtal och kostrådgivning.

I respondentens examensarbete "Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost" presenterades de äldsta samt de nyaste näringsrekommendationerna (4). Där framkom att rekommendationerna inte ändrat så mycket, däremot framkom det att sjukdomar ökat. Då är det tal om sjukdomar som går att förebygga med hjälp av livsstilsförändring (3). Hjärtsjukdomar är världens dödligaste sjukdomar och av dem är kranskärlsjukdomar de vanligaste. Hjärtsjukdomar är de sjukdomar som ligger i topp av sjukdomar som kan förebyggas eftersom de beror på levnadsvanor som dålig kost, brist på regelbunden motion, drog- eller alkoholmissbruk och stress (11). Hjärtsjukdomar har länge varit en stor dödsorsak men det kan förebyggas med hjälp av kostrådgivning.

Informationen om kost har alltså funnits tillgänglig hela tiden men ändå har sjukdomarna ökat. Ur ett hälsovårdarperspektiv kan man kombinera motiverande samtal (MI) med kostrådgivning för att få kunden att ändra sina matvanor. Diskussionsunderlaget fungerar som information till hälsovårdaren hur man kan gå till väga.

Diskussionsunderlaget utformas som ett motiverande samtal. Tanken är att motiverande samtalet skall kunna användas inom hälsovården för att motivera kunderna att ändra på sina kostvanor, för att uppnå en hälsosammare livsstil. För att göra läsaren delaktig och texten mindre svårläst tilltalas läsaren med *du*. Ord som *vi*, *jag* och *mitt* kommer också användas.

5 Kritisk granskning och diskussion

Diskussionsunderlaget är en produkt som kan komma till användning för hälsovårdare i samtal med kunden om kost, se bilaga 1. Ny litteratur om motiverande samtal (MI) och kostrådgivning har använts. Enligt Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) finns det ännu mycket arbete att göra för att förebygga ohälsa med hjälp av kost (2). I och med att motiverande samtal (MI) sprids snabbt i dag finns det en stor chans för hälsovårdare att bidra till livsstilsförändring (5). Diskussionsunderlaget har inte blivit testat ute på fältet, det är tänkt att hälsovårdaren skall bli mer intresserad av ämnet och förhoppningsvis gå en kurs i MI. Diskussionsunderlaget är kort och det finns lika många fall av MI och kostrådgivning som det finns kunder. Det är ändå tänkt att hälsovårdaren skall få en inblick i hur man kan använda MI i samtal med kunden om kost. Det kommer förhoppningsvis att kunna användas som stöd i samtalet med kunden.

Det är inte i första hand NNR som hälsovårdaren behöver hålla sig uppdaterad med eftersom de inte tenderar att ändra drastiskt, se kapitel 3.5 i examensarbetet (4). Däremot kan man satsa på att hålla sig uppdaterad om MI, i och med att det utvecklas och sprider sig mer och mer (5). Det skulle vara givande att testa diskussionsunderlaget till exempel på en praktikplats och kunna få synpunkter och idéer från sin handledare. Eller på en arbetsplats var man kunde utbyta idéer med kollegor.

6 Referenser

1. **Statistikcentralen.** Dödsorsaker. *Hälsa*. [Online] den 20 november 2018. [Citat: den 5 september 2019.] https://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_terveys_sv.html.
2. **Nordiska ministerrådet.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : Nordisk Ministerråds sekretariat, 2014. s. 20. ISBN: 978-92-893-2670-4.
3. **Holli, B. B. & Beto, J. A.** *Nutrition counseling and education skills: A guide for professionals*. 7th edition. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2018. ss. vi, 3-6. 978-1-4963-3914-0 nidottu.
4. **Nygård, J.** *Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost*. [Opublicerat examensarbete för sjukskötarexamen (YH)] Vasa, Österbotten, Finland : Yrkehögskolan Novia, 2019.
5. **Holm Ivarsson, B., Lunding, H. & Ivarsson, B. H.** *MI - motiverande samtal: Praktisk handbok för hälso-och sjukvården : [tobak, matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, samtal med personer med kognitiva svårigheter, samtal i psykiatrin]*. 3. [omarb. och utök.] uppl. Stockholm : Gothia fortbildning, 2016. ss. 5, 9, 11, 12, 14-20, 22, 47, 62. 978-91-8809-960-0 nidottu.
6. **Nederfeldt, L. & Fredin, S.** *Motiverande samtal - För vad? Av vem?* Stockholm : Karolinska Institutets folkhälsoakademi, 2010. ss. 11-13. ISBN: 978-91-86313-47-0.
7. **Nordiska ministerrådet.** *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : Nordisk Ministerråds sekretariat, 2014. s. 22. ISBN: 978-92-893-2670-4.
8. —. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5:e upplagan. Köpenhamn : Nordisk Ministerråds sekretariat, 2014. s. 25. ISBN: 978-92-893-2670-4.
9. **Reynolds, A.** Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*. den 10 januari 2019, Vol. 393, 10170, ss. 434-445. doi:10.1016/S0140-6736(18)31809-9.
10. **Wolk, A.** Potential health hazards of eating red meat. *Journal of Internal Medicine*. 2017, Vol. 281, 2, ss. 106-122. doi:10.1111/joim.12543.
11. **Columbia University Irving Medical Center, Department of Surgery, New York, NY.** Heart Disease Was Common in Ancient Egypt, Too | Columbia University Department of Surgery. [Online] den 18 februari 2016. [Citat: den 12 september 2019.] <https://columbiasurgery.org/news/2016/02/18/heart-disease-was-common-ancient-egypt-too-0>.

Stöd vid kostrådgivning

Ett diskussionsunderlag för hälsovårdare som stöd vid kostrådgivning med hjälp av motiverande samtal

Jonas Nygård
Utbildning till hälsovårdare, Vasa 2020

Förord

Bästa hälsovårdare, detta diskussionsunderlag riktas till dig som vägleder kunder gällande kost. Syftet med diskussionsunderlaget är att fungera som en illustration hur man kan utföra en kostrådgivning med hjälp av motiverande samtal, på engelska "motivational interviewing" (MI). Detta är en bilaga till mitt utvecklingsarbete, som jag rekommenderar att du läser för att få mer information.

Finländare borde ha kunskap om de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) eftersom det är vad som lärs ut i hela landet ända från skolåldern. Ändå ökar antalet sjukdomar på grund av vad vi äter. Det som hälsovårdaren behöver känna till är att en hög andel sjukdomar går att påverka med en ändrad livsstil. Diskussionsunderlaget fokuserar främst på vuxna som själv bestämmer vad de skall äta.

I underlaget finns ett exempel på hur det kan se ut när du samtalar med en kund kring förändringar i hennes kostvanor. Där framkommer det att inställningen är viktig, både hos kunden och hälsovårdaren och att hälsovårdaren kan ställa olika typer av frågor för att få kunden att tänka. Kunden måste vara villig att ändra sin livsstil, men om initiativet om kostrådgivning kommer från kundens sida är det bädat för en möjlig förändring. Det som motiverande samtal går ut på är att det är kunden som bestämmer hur hon skall förändra sin livsstil. Hälsovårdarens roll är att lyssna och förstärka stegen i positiv riktning. Vill kunden boka tid för ytterligare samtal är detta positivt, då kan du följa upp hur livsstilsförändringarna utvecklas. Hälsovårdaren kan erbjuda kunden att söka sig till en näringsterapeut, men som hälsovårdare har vi den fördelen att kunden söker sig först till oss och vi träffar dem regelbundet. Dessutom har hälsovårdaren ett mer holistiskt perspektiv.

Att samtala om livsstilsförändringar

En god tillit till hälsovårdaren påverkar positivt på kundens beslut om att förändra sin livsstil. Det torde inte finnas någon brist på kunskap när det kommer till kostrekommendationerna. De flesta vet vad man skall äta, därför ligger inte fokuset hos hälsovårdaren på att ge kunskap, utan att hjälpa kunden att förändra sin livsstil. Före exemplet på kostrådgivning kan du här läsa om riktlinjer för vad som är bra att tänka på vid samtalet. Läs även gärna om motiverande samtal i kapitel 3.1 i själva utvecklingsarbetet.

Att tänka på vid kostrådgivning med utgångspunkt i motiverande samtal:

- Skapa en god relation till kunden. Det är svårt för kunden att lyssna om respekt för hälsovårdaren inte finns. Det reflektiva lyssnandet är en grund i motiverande samtal. Det består av öppna frågor, reflektioner, sammanfattningar och bekräftelse.
- Hälsovårdaren försöker också framkalla *förändringsprat* och lyssnar med empati, intresse och respekt, accepterar kunden, försöker förstå hennes syn på saken och hjälper henne i problemen. Hälsovårdaren skall stimulera kunden att planera konkreta steg mot förändring. Det är detta som är förändringsprat och det skall ske då kundens beredskap för förändring är hög.
- Öppna frågor inleds med ord som hur, vad, på vilket sätt och berätta. Slutna frågor leder däremot till "ja" eller "nej" eller något annat kort svar. Om kunden får många slutna frågor blir det lätt så att hon svarar på frågan och väntar på nästa fråga. En öppen fråga inbjuder däremot kunden att berätta det hon tänker. Samtidigt behövs även slutna frågor, exempelvis när man samlar information: "Äter du frukost varje dag?" (Se kapitel 3.1 i utvecklingsarbetet)
- Lyssna på kunden och ställ öppna frågor som går att vidareutveckla. Ge enkla råd och rådgivande samtal. Som hälsovårdare styr man genom att ställa frågor som har fokus på förändring, samt genom att uppmärksamma och förstärka det som kunden säger som leder henne i positiv riktning.
- Kunden kan inta en försvarsposition eller visa motstånd, för att undvika detta bör man vara vänlig och uppmuntrande och uttrycka sig på ett sätt som kunden förstår. Dessutom bör man undvika direkta råd av typen: "Mitt råd till dig är..." eller "Jag tycker du skall göra så här...", det kan leda till störningar i samarbetsklimatet.
- Se kunden i ögonen, detta visar intresse för personen och ämnet. Kunden behöver känna sig sedd, hörd, förstådd och accepterad av någon som är intresserad och har positiva förväntningar. Att visa intresse betyder att du inte kan fladdra med blicken, eftersom det anger motsatsen, det är bäst att se kunden i ögonen.
- Hälsovårdaren bör visa att kunden är viktig genom diskussion men också med hjälp av kroppsspråket.

- Fokusera på ämnet och utforska kundens beredskap för förändring. Hälsovårdaren skall emellertid inte gå för fort fram, det kan bädda för bakslag.
- Avbryt inte kunden, låt henne prata till punkt. Ställ sedan ledande frågor för att få henne att tänka. Hälsovårdaren är inte den som förmedlar visdom, motivation, idéer eller lösningar, utan har en rådgivningsstil som går ut på att försöka locka fram detta hos kunden.
- Stimulera och förstärk steg i positiv riktning. Lyft fram det positiva framom det negativa.
- Hälsovårdaren behöver själv tro på den ledning hon ger för att kunden ska bli övertygad om sina insikter till förändring.
- Vid passivt lyssnande koncentrerar man sig på vad man skall säga till näst – vid aktivt lyssnande minskar man risken för missförstånd.
- Hälsovårdaren behöver tänka på att vara tyst tillräckligt länge för att kunden skall få tid att tänka efter.

Exempel på kostrådgivning

Det finns lika många fall av kostrådgivning som det finns människor, eftersom alla är olika, äter olika och tänker olika. Nedan är ett exempel på hur en kostrådgivningssituation kan se ut.

Karin är en 35-årig gift kvinna som har bokat tid hos hälsovårdaren för att prata om sin övervikt. Hon vill ha stöd för viktminskningen. Karin arbetar heltid som sekreterare på en bank och hon går ofta ut och äter lunch med arbetskamrater. Hennes man är i datorförsäljningsbrachen. De har tre barn i åldrarna 7 till 10 år och alla går i skola. Karins mamma kommer för att titta till barnen efter skolan tills hon kommer hem. Karin är 165 cm lång och väger 77 kg. Hon vägde 61 kg när hon gifte sig för 12 år sedan.

Karin beskriver sitt dagliga schema. Hon stiger upp tidigt för att göra frukost och göra barnen redo för skolan. Efter jobbet är hon trött och barnen är hungriga och kräver middag, hon beskriver middagen som ett hastverk som bara kastas in. Efter att hon diskat hjälper hon barnen med läxorna, tvättar, eller gör annat hushållsarbete, deltar i kvällsaktiviteter i skolan, går ärenden, lägger barnen och sedan lägger hon sig. Hon beskriver sig själv som utmattad.

Trots att Karin själv har bokat tid till dig är ändå bra att be om lov att prata om de saker som du tänker på. Om du inte känner till motiverande samtal sedan tidigare kan samtalet se ovant ut. Läs gärna igenom samtalet från början till slut, sedan kan du fundera mer ingående på metoden. Karin har bokat tid till dig och knackar nu på dörren.

Du: Hej jag heter Sofia och arbetar här som hälsovårdare. Jag såg i tidbokningen att du ville prata om övervikt. Kan vi prata om och hur man kan tänka kring viktninskning?

Karin: Ja, jag väger för mycket.

Du: Vad känner du till om viktninskning? (*Öppen fråga*)

Karin: Jag har inte hunnit tänka så mycket på det. Jag vägde mindre förr men jag hinner inte röra på mig speciellt mycket. Det står ju överallt om hur viktigt det är att träna men det hinner jag ju inte med. Jag har läst lite om bantningsmedel som skall vara bra.

Du: Du har inte tänkt så mycket på det tidigare, men du känner att det berör dig. Du vet att det är viktigt att träna men du vet inte hur du skall hinna med det. Du tänker att en medicin för viktnedgång skulle kunna hjälpa dig att gå ned i vikt. (*Reflektion*)

Karin: Ja, vad tror du? I en tidning skrev de att man kan gå ned 5 kilo per månad.

Du: Vill du höra om mina erfarenheter med bantningsmedicin? (*Ber om lov*)

Karin: Ja.

Du: Under tiden jag jobbat har det kommit nya preparat som lovat stora viktnedgångar utan någon särskild ansträngning. Människor har köpt de och haft stora förväntningar. Jag har haft kunder som provat dem och flera har gått ned några kilo i början, men jag har inte haft någon som efter ett år har vägt mindre än de började. Långtidseffekten har varit en besvikelse. (*Information*)

Karin: Det var synd. Jag hade hoppats på att det fanns en medicin som kunde hjälpa mig.

Du: Du tycker det är tråkigt att höra. Varför är det viktigt för dig att gå ned i vikt? (*Reflektion och öppen fråga*)

Karin: Jag mår inte bra av att väga så här mycket. (*Förändringsprat*)

Du: Övervikten påverkar dig både kroppsligt och psykiskt. (*Reflektion*)

Karin: Ja, det gör det...

Du: Berätta mer om det, det kan finnas en annan väg. (*Öppen fråga*)

Karin: Jag är bara 35 år och är andfådd som en 70-åring när jag går i trappor eller en längre sträcka och så får jag ont i knäna. (*Förändringsprat*)

Du: Låt mig sammanfatta för att se om jag uppfattar hur du menar. Du är trött och du tror det beror på att du väger för mycket. Du upplever nackdelar framför allt med dålig

kondition, ledvärk och en del skam och självförakt. Kan man säga så? (*Sammanfattning och kontrollfråga*)

Karin: Ja, det kan man säga.

Du: Du kom i dag för att se om jag kan hjälpa dig. Vi har pratat om läkemedel men skulle du kunna tänka dig att höra om andra metoder när du hört att läkemedel inte fungerar på lång sikt? (*Fortsättning på sammanfattningen, ber om lov att ge information*)

Karin: Ja, det är ingen idé med dyra läkemedel om de inte hjälper.

Så här kan början på ett motiverande samtal (MI) ut. Samtalet fortsätter givetvis och skulle kunna fortsätta i tre sidor till, men denna bilaga är en kort introduktion till MI, för att man sedan skall ta reda på mer. Om du inte är van med t.ex. reflektioner känns det ovant att börja med det. Att ha ett samtal med kunden med metoden MI är inget man lär sig på en gång. Man börjar försiktigt och det är bra att gå en kurs i MI för att bli mer bekväm med att ställa dessa typer av frågor.

För att ändå fortsätta lite på exemplet skulle man ännu kunna säga att gå ut på lunch med arbetskamraterna behöver inte vara en negativ sak, det beror på vad hon äter. Men eftersom hon lyfter fram att hon äter ute är det troligtvis något som påverkar hennes vikt negativt. Det potentiella grupptrycket kan göra det svårt att bryta spiralen men det gäller att få henne att lyfta fram de positiva och negativa sakerna med att äta ute. Följdfrågor till detta skulle vara var och vad de äter. Behöver de gå en bit för att nå till restaurangen? Om det inte är långt kunde man föreslå att hon åtminstone går en femminuters omväg tillbaka till arbetet. Vad hon äter är ju av största vikt eftersom kaloriintaget måste vara mindre än det hon förbrukar om hon vill gå ned i vikt. Som hon beskriver sin vardag har hon varken tid för att motionera eller tid för sig själv. Man kunde fråga om det skulle vara möjligt att gå ned i arbetstid. Hon har ingen tid att planera måltiderna, vilket hon ser som ett problem. Det kan även finnas andra faktorer som gör att hon känner sig utmattad. Hon beskriver att hon gör allt, men hon är ju gift, så man kunde fråga hur de delar på sysslorna hemma.

Avslutning

Hoppas att diskussionsunderlaget kan vara till nytta vid samtal med kunden om kost, så att kunden själv får till en förändring i sin livsstil. Motiverande samtal (MI) har blivit mycket uppskattat och förväntningarna växer på att hälso- och sjukvården att kunna motivera patienter och kunder till livsstilsförändring. MI sprids snabbt i nordnorden och det kommer ständigt ny information för vårdpersonal. Detta är bra eftersom sjukdomar går att

förebygga med hjälp av MI. Diskussionsunderlaget har varit ett givande arbete för mig och det ger förhoppningsvis hälsovårdaren inspiration till att gå en kurs i motiverande samtal.

Källor och lästips

Holli, B. B. & Beto, J. A. *Nutrition counseling and education skills: A guide for professionals*. 7th edition. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2018. ss. vi, 3-6. 978-1-4963-3914-0 nidottu.

Holm Ivarsson, B., Lunding, H. & Ivarsson, B. H. *MI - motiverande samtal: Praktisk handbok för hälso-och sjukvården : [tobak, matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, samtal med personer med kognitiva svårigheter, samtal i psykiatrin]*. 3. [omarb. och utök.] uppl. Stockholm : Gothia fortbildning, 2016. ss. 5, 9, 11-12, 14-20, 22. 978-91-8809-960-0 nidottu.

Nygård, J. *Bibelns hälsoråd med betoning på kost – En jämförelse mellan Nordiska näringsrekommendationerna och Bibelns ursprungliga kost*. [Opublicerat examensarbete för sjukskötarexamen (YH)] Vasa, Österbotten, Finland : Yrkeshögskolan Novia, 2019.