
Hållbart på menyn – en podcast av Folkhälsan

Avsnitt 5 Frågor & svar på lätt svenska

Lyssna på avsnittet Frågor & svar på lätt svenska
och följ med manuset nedan för textstöd.

Om du vill kan du promenera
eller klottra på pappret medan du lyssnar
för mera koncentration.

Eller kanske du bara vill sitta i ett tyst utrymme.

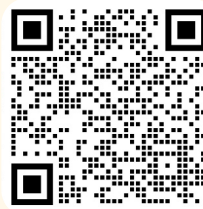
Välj vad som än ökar din koncentration.

Avsnittet är indelat i kapitel.

Och du hör ett pling mellan varje fråga.

Ifall du tappar bort dig hittar du tidsstämplar där du spelar avsnittet,
så du kan spola och hitta rätt igen.

Du hittar Hållbart på Menyns podcast på
www.folkhalsan.fi/poddar eller scanna QR-koden



Välkommen till podcasten Hållbart på Menyn.

Det här är en podcast

där vi tillsammans med unga och experter
tar reda på hur vi kan äta mera hälsosamt
och så att det är bra för planeten.

Mitt namn är Ebba Håkans.

Och mitt är Sophia Le Roux.

Tillsammans är vi projektledare för
Hållbart på Menyn på Folkhälsan.

Det här är vårt femte avsnitt
som är indelat i frågor och svar.
Du kan lyssna på hela avsnittet
eller fritt hoppa mellan frågorna.
Du hittar tidsstämplarna i avsnittets beskrivning.

Frågorna har vi samlat in från unga
som lyssnat på våra tidigare avsnitt.
Svaren kommer från oss och från experter.
Du kan lyssna på det här avsnittet
utan att lyssna på de tidigare.

Avsnittet är på lätt svenska.
Manuset är skrivet tillsammans med LL-center
som arbetar med lättlästa texter
på svenska i Finland.

Om du vill du läsa avsnittets manus
hittar du det på Folkhälsans hemsida.
Välkomna igen!

***Melodi**

Först svarar vi på frågor
som handlar om hälsa och hållbara matvanor.
Frågorna är en fortsättning
på vad vi talar om i avsnittet
”Planeten är vad du äter”.

***pling**

Varför ska man bry sig om hållbara vanor, när rika människor flyger privatflygplan?

De som är ultrarika
skulle verkligen kunna konsumera mindre och bättre.
Men vi kan också konsumera mindre!
För även om vi inte är miljonärer eller miljardärer
så hör de flesta finländare
till den rikare delen av världen
och det är den rikare delen av världen
som står för hälften av de globala utsläppen.

Matproduktionen står för
en fjärdedel av världens klimatutsläpp.
Det är alltså viktigt vad du äter
och genom dina val i butiken
kan du påverka
vad som hamnar på hyllorna.
Mat som är bra för planeten
är oftast också bra för dig.
Och lite framtidshopp kan också göra gott.
Så tänk inte på vad miljardärerna gör fel
utan tänk på vad du kan göra rätt.

***pling**

Jag tycker att det är svårt att ändra på mina matvanor.

Det finns inga snabba lösningar
och du måste inte äta bättre hela tiden.
Sikta i stället mot en balans
där hälsosamma matval hör till vardagen.
Ät till exempel godis och korv mera sällan.

En bra början är att byta ut de snabba kolhydraterna
som vit pasta eller vitt bröd
mot fullkornspasta, fullkornsbröd, mathavre och så vidare.
Då har du redan gjort en bra förändring.

Kom ihåg att det inte behöver vara perfekt.
Olika tider i livet som till exempel tonåren,
kan vara jobbiga.
Så i stället för att tänka på vad du ska äta mindre av,
tänk på vad du ska äta mera av.
Ät gärna mera fullkorn, frukt, grönsaker,
bönor, ärter och linser.
Med tiden blir det här en vana.
Och sist men inte minst: Våga smaka!
Mat ska ge oss näring
men också goda smaker och stunder.

***Pling**

Vad betyder det att få högt kolesterol?

Och varför är det dåligt?

Att ha för högt kolesterol

betyder att det finns för mycket

fettliknande ämnen i blodet.

Det gör att det kan bli trångt i blodkärlen

och då kan blodet få svårare att passera.

Det kan leda till att hjärtat måste jobba hårdare

och att du får större risk för hjärt- och kärlsjukdomar

senare i livet.

Du känner inte av högt kolesterol själv.

Det märks bara på blodprov.

Förhöjda kolesterolvärden i blodet kan bero på:

- Mat med mycket mättat fett (som chips och korvpålägg),
- Mat med mycket socker (som godis),
- För lite fysisk aktivitet,
- Rökning och ärftlighet.

***Pling**

Vad gör vissa produkter mer miljövänliga?

Hur kan man se att en produkt är miljövänlig?

Ibland känns matbutiken som en djungel

så vi frågade Elin Röö

som är expert på klimatsmart mat.

Hon håller med om att det kan vara svårt

att hitta rätt i matbutiken.

Men hennes tips är att köpa mest växtbaserade livsmedel och satsa på trovärdiga miljömärkningar.

Till exempel ekologiskt och Svanen är bra miljömärkningar.

Du hittar flera på Världsnaturfondens och konsumentförbundets hemsida.

Håll också gärna koll på vad som är i säsong och satsa på sådant som växer inom Nordeuropa.

När du köper livsmedel från djurriket som kött och mjölk är det bra att köpa från gårdar med naturbete och inhemskt.

För i Finland gör man ingen skillnad på mjölk- eller köttkor och det är mera sparsamt för miljön.

Men kom ihåg att största miljögarningen gör du genom att äta mycket gott från växtriket!

***Pling**

Lever man kortare om man äter rött kött varje dag?

Sannolikheten för att man insjuknar i typ 2 diabetes och tjocktarmscancer

ökar när man äter stora mängder rött kött.

Rött kött är kött från djur med fyra ben.

Inte bara nötkött.

Vi frågade näringsexperten Mikael Fogelholm om han kan förklara.

Han svarade så här.

Det här är sjukdomar som kan förkorta ditt liv,
men du kan också klara dig fint.
Det är lite som ett lotteri, säger Mikael.

Med andra ord ökar man sina chanser till ett friskare liv
om man inte äter rött kött varje dag.
Processat kött, som korv och pålägg,
ska man enligt forskningen äta minst av
för att öka sina chanser för ett friskare liv.

Följer du näringsrekommendationerna
ska du äta bara 350 gram tillagat rött kött per vecka.
Det här motsvarar ungefär två måltider
med rött kött per vecka
plus någon skiva pålägg till smörgåsen.
Så många av oss kunde bra byta ut någon köträtt
till fisk eller vegetariskt.

***Pling**

**Hur får man i sig tillräckligt med järn
om man inte äter kött?**

Det är främst kvinnor som har mens
som ska hålla koll på sitt järnintag.
Unga kvinnor har ett större behov av järn än män.
På samma gång visar en del undersökningar
att unga kvinnor inte får i sig tillräckligt med järn.
Särskilt nötkött är en bra källa för järn.
Men varifrån kan man få järn ifall man inte äter kött?

Tro det eller ej
men spannmål är faktiskt den största källan till järn
för de flesta finländare.
Särskilt fullkornsspannmål innehåller mycket järn!
Med spannmål menar vi sädeslag som råg, vete och havre.
Så ät en bit fullkornsbröd
eller byt ut den vita pastan mot fullkornspasta.

Även andra livsmedel från växtriket
innehåller mycket järn.
Sojaböner, linser, kidneyböner, gröna ärter
och alla de andra baljväxterna innehåller järn.
Järn finns också i frön och nötter
som hampafrön och pumpafrön,
cashewnötter och mandlar.
Men! Kroppen kan inte ta upp järn från växter
lika bra som det järn som finns i kött.

Som tur är kan man hjälpa kroppen
att ta upp järnet från växtriket
genom att äta mera C-vitamin.
Man får mera C-vitamin
genom att äta grönsaker och frukt till varje måltid.
Mera färg på tallriken helt enkelt!

Symptom på järnbrist är bland annat trötthet,
blekhet eller huvudvärk.
Ifall du är fundersam
så ta gärna kontakt
med din skolhälsovård eller hälsocentral.
Vid konstaterad järnbrist så blir råden
lite mer specifika för din situation!

***Melodi**

Nu går vi vidare till frågor
som handlar om mat från djurriket.
Frågorna är en fortsättning
på vad vi talar om i avsnitt "Bu för mu?".

***Pling**

Utländska bönor och avokado är väl värre än inhemskt kött?

Utländska livsmedel är inte alltid dåliga
och inhemska är inte alltid bra.
Men ofta rekommenderar man
lokalt och inhemskt när man talar om hållbar mat.
Speciellt när vi talar om nötkött
eftersom inhemskt nötkött av olika orsaker
ofta är det bättre alternativet
i jämförelse med nötkött längre ifrån.

Men i jämförelse med utländska baljväxter
som bönor, linser och ärtor
vinner faktiskt baljväxterna,
fastän de transporteras till Finland.
För transporten står bara
för en liten del av klimatutsläppen,
när den sällan sker via flyg.

Elin Rööf som är expert på klimatsmart mat säger så här:
All köttproduktion, även den inhemska,
leder till stor klimatpåverkan
så det är bra att minska på konsumtionen av kött.

Avokadoproduktionen leder inte till så stor klimatpåverkan.

Men avokadoproduktion kan påverka den biologiska mångfalden negativt där den odlas.

Så det är bra att också dra ned på konsumtionen av avokado och mest äta sånt som kan odlas i norra Europa.

***Pling**

Är det mer miljövänligt att äta ägg och dricka mjölk än att äta kött?

Korta svaret är ja, ägg och mjölk är mer miljövänligt. Huvudsakligen eftersom en höna värper många ägg och en ko producerar många liter mjölk jämfört med mängden kött man får av båda djuren.

Men som med alla produkter från djurriket är det bra att köpa produkter som är ekologiska, inhemska och från djur som får röra sig utomhus.

Ägg kan vara ett miljövänligt val, men ost är inte automatiskt ett bättre val än kött för varken hälsan eller planeten.

Det går åt stora mängder mjölk till en ost
och uppfödningen av kor har en stor miljöpåverkan.
Mjuka ostar som grynost
är mera hållbara än de hårda.
Men oavsett om osten är hård eller mjuk
är det bättre att tänka ost mera som en smaksättare
än det som mättar.
Välj ostar från inhemska kor
och pluspoäng om du väljer ekologiskt.

***Pling**

Hur många ägg kan man äta per dag?

Finlands kostrekommendationer säger ett ägg per dag.
Men helst inte flera.
Det här eftersom många finländare bär på gener
som gör oss känsliga
för det höga kolesterolinnehållet
i äggulan.
Ett högt kolesterolintag kan leda till ett högt blodtryck.
De som redan har högt blodtryck
borde bara äta 2 – 3 ägg per vecka.
För planeten har ägg en relativt låg klimatpåverkan
jämfört med andra livsmedel från djurriket.
Men planeten tackar ännu mera
om du väljer proteiner från växtriket.

***Melodi**

Nu ska vi svara på frågor
som handlar om fisk.
Frågorna är en fortsättning
på vad vi talar om i avsnitt "Under ytan".

***Pling**

Är det hållbart att äta tonfisk?

Fiskexperterna Joel Lindholm och Roosa Mikkola.
säger att det här är en svår fråga.
Tonfisken är en ytterst viktig fisk
för våra ekosystem.
Men den överfiskas på många olika ställen.
Deras råd är att om man äter tonfisk
så ska man bara äta sådan tonfisk som går att spåra.

Det är viktigt att vara säker på var tonfisken är fiskad
och att den har fiskats hållbart
så att bestånden,
alltså tonfiskarna på det området,
kan återhämta sig.
Så ja, du kan äta tonfisk hållbart
men det är bra om du då väljer noggrant.

Och inhemsk fisk är alltid ett bättre val än tonfisk!
Roosa tipsar om mörtkonserverna
som smakar bättre än tonfisk.
Äter du dem kan du känna dig som en miljöhjälte,
hälsar hon.

***Pling**

Vilken mängd fisk motsvarar proteinet i nötköttet?

Fisk är en bra källa till protein.

Beroende på fisksorten är det kring 20 gram protein per 100 gram fisk.

Medan malet nötkött har cirka 27 gram protein per 100 gram nötkött.

Så skillnaden är inte avgörande.

Fyll en fjärdedel av tallriken med fisk, och gärna flera gånger i veckan.

***Pling**

Finns det en framtid med hållbara räkor?

Den här frågan är kopplad till podcastens avsnitt “Under ytan”,

där fiskexperterna Joel Lindholm och Roosa Mikkola starkt kritiserar hur räkor idag fiskas och odlas.

Så här svarar fiskexperterna på frågan om det finns en framtid med hållbara räkor:

Ja om man väljer räkor som är odlade enligt bästa möjliga standard.

Det vill säga odlingar som tar klimatet i beaktande från val av foder till hållbara leveranskedjor.

Enligt Världsnaturfonden ska du leta efter

MSC-märkta Nordhavsräkor

eller ASC-märkta Tropiska räkor.

Sådana räkor har en mindre inverkan på klimat och miljö.

***Pling**

Äter vi för mycket lax?

Lax är hälsosamt att äta
eftersom det är en fet fisk
med de viktiga omega 3 fettsyrorna vi behöver.
Annan fet fisk är till exempel sik och strömming.
Men äter vi för mycket lax?

Ja, om du frågar fiskexperterna Joel Lindholm
och Roosa Mikkola.

De hälsar att det finns väldigt goda
och näringsrika inhemska fiskar.

Finlands näringsrekommendationer säger
att du ska äta 2 – 3 portioner fisk per vecka.
Och liksom Joel och Roosa säger rekommendationerna
att vi borde äta flera olika fiskar
både feta och magra.
Och gärna inhemsk och hållbar fisk för planetens skull.

***Melodi**

Till sist ska vi svara på frågor
som handlar om mat från växtriket,
som grönsaker, frukter och bönor.
Frågorna är en fortsättning på
vad vi talar om i avsnittet "Framtiden är grön".

***Pling**

Man får ju bara ont i magen och pruttar av bönor

Pruttar kan vara pinsamma,
och det är inte roligt att ha sjukt i magen.
Börja därför med mindre portioner av bönor och linser,
och öka mängden lite åt gången.
Tarmfloran vänjer sig med tiden
om du inte har medicinska magproblem.
Och planeten mår bättre av dina pruttar
än en rapande ko!

För när en ko rapar
så åker metangas ut i atmosfären
och värmer upp planeten.
Även du mår bättre i längden av att
äta mera baljväxter än kött.

***Pling**

Kan en idrottare äta vegetariskt på riktigt?

För att reda ut den här frågan får
näringsexperten Mikael Fogelholm igen svara.
Och han svarar ja absolut!
Du kan träna och bygga muskler
med en vegetarisk kost.
Och du kan även träna med en vegansk diet
så länge du får i dig tillräckligt med spannmålsprodukter
och baljväxter för varierat protein.

Med spannmål menar vi sädeslag
som råg, vete och havre.
Med baljväxter menar vi bönor, ärter och linser.

Oavsett hur du äter
påpekar Mikael att din kropp behöver kolhydrater
som bröd, gröt och potatis
för att du ska orka träna.

Vi passade också på att fråga Mikael
hur viktigt det är med protein.
För visst känns det
som att var och varannan butikshylla
är full av protein?

Mikael säger att det här är marknadsföring
som får det att låta som
att vi behöver äta stora mängder protein.
Det stämmer inte i verkligheten.

Äter du mångsidigt enligt tallriksmodellen
får du i dig tillräckligt med protein,
säger Mikael.

Om du tränar hårt och väldigt ofta
kan du behöva öka mängden protein
på samma gång som du behöver
öka mängden av allt annat på tallriken.

Det här löser du enkelt
med att äta en lite större portion mat
enligt tallriksmodellen.
Så glöm inte bort dina grönsaker, frukt och fullkornet!

***Pling**

Vad är ultraprocessad mat?

Och varför talas det om att man inte ska äta den?

När man pratar om ultraprocessad mat
syftar man ofta på ett system som heter Nova,
och det klassificerar livsmedel i fyra grupper
baserat på hur mycket de är bearbetade.

Enligt det systemet är ultraprocessad mat
sådana produkter som är industriellt framställda
och innehåller tillsatser som sällan används hemma.
Men det här systemet har sina begränsningar
och enligt många näringsexperter
kan man enligt Novas system
inte bestämma om maten är hälsosam eller inte.

Så hur ska man tänka
kring diskussionen om ultraprocessad mat?
För ett svar på den frågan
ville vi igen kolla med näringsexperten Mikael Fogelholm.

Han säger att det inte finns några bevis
för att ultraprocessad mat skulle vara dåligt för hälsan.
Det här ju låter tvärtemot det man hör
och läser om ultraprocessad mat.

Vad menar Mikael egentligen?
Jo han säger att det inte är
hur mycket maten är processad som skadar.
I stället är det innehållet vi borde fokusera på.
Till exempel kan ultraprocessad mat
innehålla mycket mättat fett, socker och salt.
Och det vet vi ju redan att vi inte ska äta så mycket av.

Som exempel ger Mikael en korv och ett fullkornsbröd
tillverkat i en stor fabrik.
De kan enligt Novas sätt att mäta
båda klassas som ultraprocessad mat.

Men det betyder inte att båda är ohälsosamma,
säger Mikael.
Fullkornsbrödet är det bra om vi äter mera av,
fortsätter han.
Så tappa inte bort dig
i diskussionen om ultraprocessad mat.
Titta i stället på innehållet i produkten.

***Melodi**

Avslut

Tack för att du har lyssnat
på vårt femte avsnitt
i podcasten Hållbart på Menyn.
Du kan hitta mera information om hållbar mat
på Folkhälsans webbplats.
Där hittar du också manuskriptet
och våra källor till det här avsnittet.

Lyssna också gärna på våra tidigare avsnitt.
I dem får du lyssna på diskussioner
kring hållbar mat och fler frågor från unga.
De tidigare avsnitten är inte på lätt svenska.

Tack till deltagarna från
ungdomsverkstaden Föregångarna
som läste in avsnittets frågor.
Och tack till alla er som bidragit med frågor.

Ni har lyssnat på en podcast
från Folkhälsan.
Mitt namn är Ebba Håkans
och mitt Sophia Le Roux.

Melodi & pling



i samarbete med



LÄTTLÄST