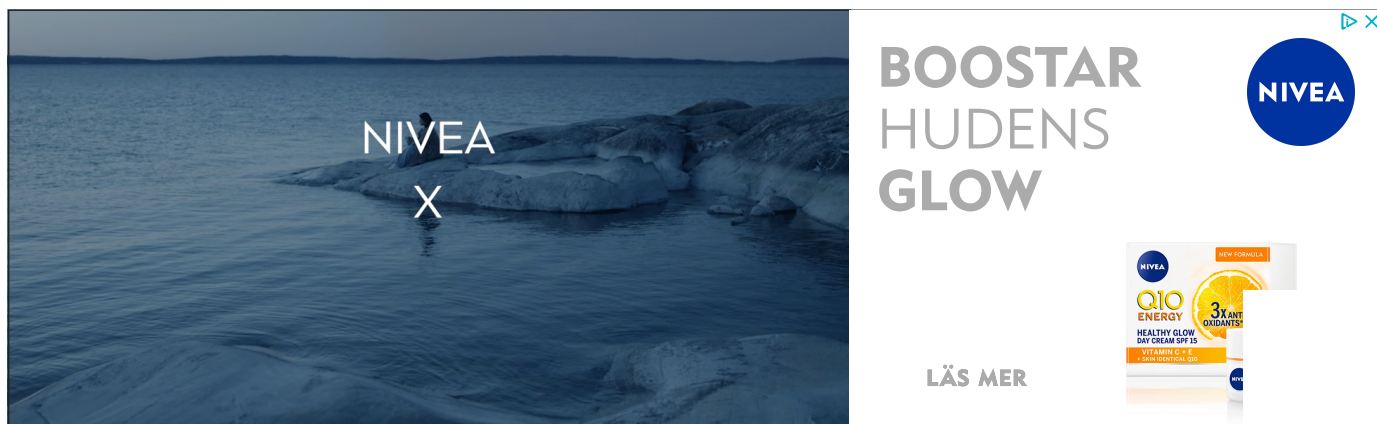


Mer innehåll efter annonsen:



NIVEA  
X

BOOSTAR  
HUDENS  
GLOW

NIVEA

Q10 ENERGY  
HEALTHY GLOW  
DAY CREAM SPF 15  
VITAMIN C + E  
ANTIOXIDANT

LÄS MER

HÄLSOLIV / HÄLSA / KOST / SÅ ÄTER LÄKARNA SJÄLVA: RÅDEN FÖR ETT FRISKARE LIV



Helena Nyblom är doktor i invärtes medicin och delar med sig av sina råd.

[Dela fotot på Pinterest](#)

## Så äter läkarna själva: Råden för ett friskare liv

PUBLICERAD: 14 SEP 2022, KL 09:11

ÄMNEN I ARTIKELN: [KVINNA](#)

**PREMIUM** Kan man äta sig friskare? Ja, säger forskningen. Och du behöver inte utesluta allt onyttigt som du kanske gillar för att bli mer hälsosam.

Det kan hjälpa att byta ut vissa livsmedel mot andra – och lägga till frukt, bär och grönsaker på tallriken. Vi frågade tre läkare vad de själva äter – för hälsans skull.

Det är ett stort hälsomisstag att utesluta alla kolhydrater, säger

5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!



Nu är Hälsoliv en del av

**EXPRESSEN**

Allt Premium-innehåll hittar du här

COLETTE VAN LUIJK  
sondag@expressen.se

Stillasittande, rökning, stress och för lite sömn är faktorer som kan påverka din hälsa. Något annat som kan ha betydelse är maten du äter. Världshälsoorganisationen, WHO, rankar faktiskt dåliga matvanor som det största hotet mot folkhälsan. Och Livsmedelsverket skriver på sin hemsida: "Dåliga matvanor hör till de faktorer som ökar risken allra mest för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancerformer".



## Grunden i min kosthållning är en färgstark och varierad kost.

Forskare är överens om att det är bra att äta mycket grönsaker, linser och bönor samt "ren" och oprocessad mat – och dra ner på rött kött, vitt mjöl, socker och ultraprocessad mat. Samt att äta mer av vegetabiliska fetter, fiskfetter och dra ner på mättade fetter från animaliska produkter, som smör och grädde.

Vi frågade tre läkare hur de själva äter.

– Grunden i min kosthållning är en färgstark och varierad kost med nyttiga fetter, proteiner, kolhydrater och antioxidanter, säger medicine doktor i invärtesmedicin Helena Nyblom, som i sin senaste bok "Läkarens guide till den naturliga supermaten", slår ett slag för näringsrika och icke-processade råvaror.



...sälva tallriken med grönsaker. Foto: SHUTTERSTOCK / SHUTTERSTOCK  
[Se hela fotot på Pinterest](#)

5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!

Den riktigt hälsosamma maten, enligt forskningen, är Medelhavskost och där är olivoljan central.

Mer innehåll efter annonsen:



– Jag har i princip bytt ut allt smör mot olivolja, även när jag bakar, säger livsstilsprofessor Mai-Lis Hellénus och fortsätter:

– I fast fett, som smör, finns höga halter av den mättade fettsyran palmitinsyra och även transfetter. Palmitinsyran har en negativ effekt på blodfetter, ger mer leverförfettning och bukfetma jämfört med omättade fetter. Dessutom påverkar den cellernas insulinkänslighet negativt och är inflammationsframkallande. Olivolja däremot har helt andra, hälsosamma egenskaper.

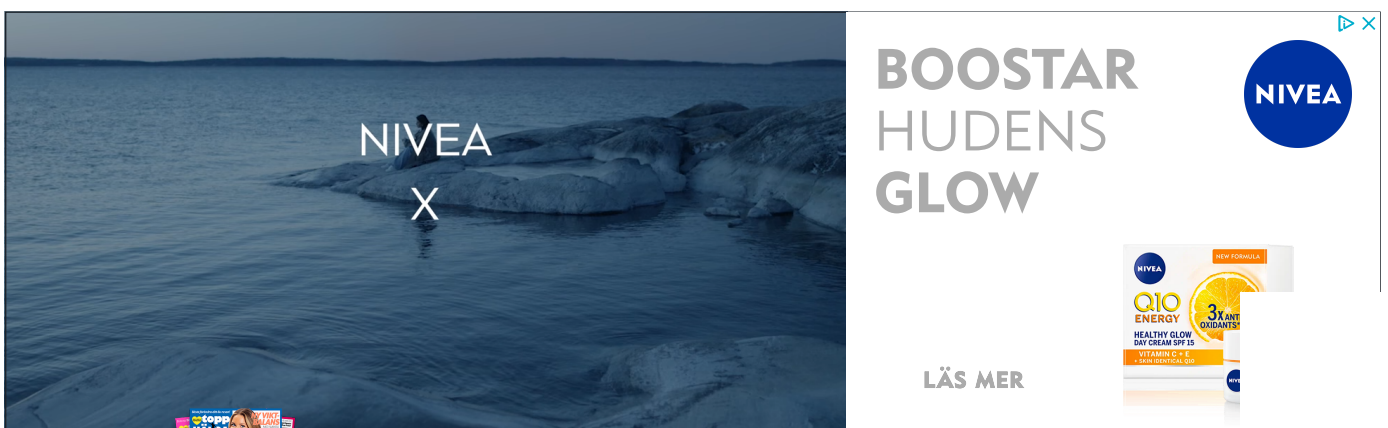


## Kosten har absolut en koppling till sjukdom och vi ser att detta ökar lavinartat.

Christoffer Samuelsson, allmänläkare på bland annat Doktor24, får ofta frågor om kost och hälsa från patienter. Han tar även själv upp dessa frågor med överviktiga patienter och med de som har hjärt- eller kärlsjukdom eller diabetes.

– Kosten har absolut en koppling till sjukdom och vi ser att detta ökar lavinartat. Trots att människor inte längre arbetar 14 timmar om dagen som man gjorde förr, har man mindre tid att äta bra. Egentligen borde man ha mer tid, men uppenbarligen inte. I stället tar många en genväg med halvfabrikat, färdigmat och hämtmat. I längden är det inte bra för vare sig vikt eller hälsa.

Mer innehåll efter annonsen:




5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!



## Professor Mai-Lis Hellénus: "Jag har alltid bönor i skafferiet"



Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor, föredrar olivolja. Foto: Fotograf Ulf Sirborn, Marat Musabirov / Getty Images

[Dela fotot på Pinterest](#)

### Vad äter du helst?

– Jag är en varm anhängare av Medelhavsmat, som inte bara är hälsosam utan också god. För mig och min man går det av bara farten att äta hälsosamt, det är en del av vår livsstil. Och som tur är har jag alltid gillat grönsaker.

### Vad har du alltid hemma?

– Grovt bröd, jag klarar mig inte utan det! Jag äter finskt rågbröd, knäckebröd och surdegsbröd. Och så har jag alltid kokta bönor och linser i tetrapak i skafferiet. De är så enkla att använda – man kan hålla ner dem i en omelett, ha i köttfärssås eller i en matig sallad. Citron har jag alltid i kylan. Det passar till allt: Köttfärssås, kyckling, fisk, jordgubbar ... Jordgubbar som får ligga och dra i citronsaft, citronrasp och en aning socker blir så gott! I mitt kök är det också självklart att använda olivolja i allt. När jag steker, i såsen, i baket, kakorna ... Och förstås nötter, det äter jag varje dag.



5 nr av Topp hälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!



Mer innehåll efter annonsen:

### Vilka sorts livsmedel försöker du undvika?

– Charkuterier. Sedan är det förstås skillnad på korv och korv. Det finns ju kvalitetskorv med hög halt rent kött, korv gjord på kyckling eller korv med mindre mängd ister och mättade fetter. Den dåliga korven som grillkorv och falukorv väljer jag däremot bort. Vill man verkligen äta sådan korv, leta efter den nyckelhålmärkta så är det ett bättre val. Överlag äter jag mindre och mindre rött kött numera utan väljer i stället protein som fisk, kyckling och baljväxter.

### Många har en förkärlek för såser gjorda på mejerier, vad ska man äta i stället?

– Byt ut såsen mot citronklyftor och servera till proteinet, som man gör i till exempel Grekland. Citron är ett enkelt sätt att förhöja smaken på måltiden. Mejeribaserade såser kan bli väldigt dominant, men citron tar aldrig över och ger dessutom en härlig fräschhet.

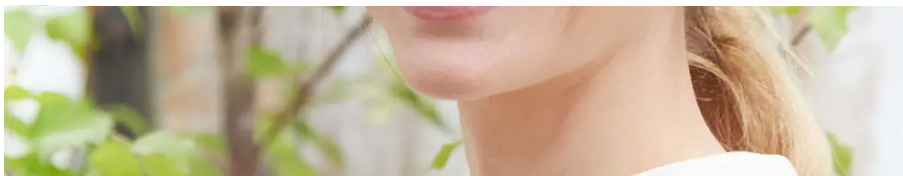
### Doktorn Helena Nyblom: "Allt är tillåtet – i måttliga mängder"

**Hälsoliv**

PREMIUM SJUKDOMAR + TRÄNING + PSYKISK HÄLSA + KOST + NYHETSREVY



5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!



Helena Nyblom, doktor i invärtes medicin.

[Dela fotot på Pinterest](#)

### Vad äter du helst?

– Det som forskningen rekommenderar, det vill säga mycket varierat och växtbaserat med färgstarka frukter, bär och grönsaker, baljväxter, fullkorn, frön, nötter, fisk, skaldjur och fetter som oliv- och rapsolja. Och så mycket färska kryddor och örter. Jag tycker också mycket om potatis och andra rotfrukter. Det tillför god näring till tarmbakterierna.

Mer innehåll efter annonsen:

### Vilka sorts livsmedel försöker du undvika?

– Rött kött äter jag kanske en eller två gånger i veckan. Jag äter extremt sällan charkvaror. Vi vet att chark ökar risken för cancer. Jag äter heller inte så mycket mejerier och dricker aldrig mjölk. Yoghurt och kefir innehåller däremot naturliga probiotika som är bra för tarmen, så det äter jag. Det finns en koppling mellan tarmbakterier och hälsa generellt sett. Jag undviker också ultraprocessade livsmedel med långa ingredienslistor och föredrar naturlig mat.

### Många har dåligt samvete för att de äter ”fel”. Hur ska man resonera?

– Jag brukar säga allt är tillåtet, i måttliga mängder. Om man vill börja äta sunt är det bättre att lägga till hälsosamma livsmedel i stället för att ta bort de mindre

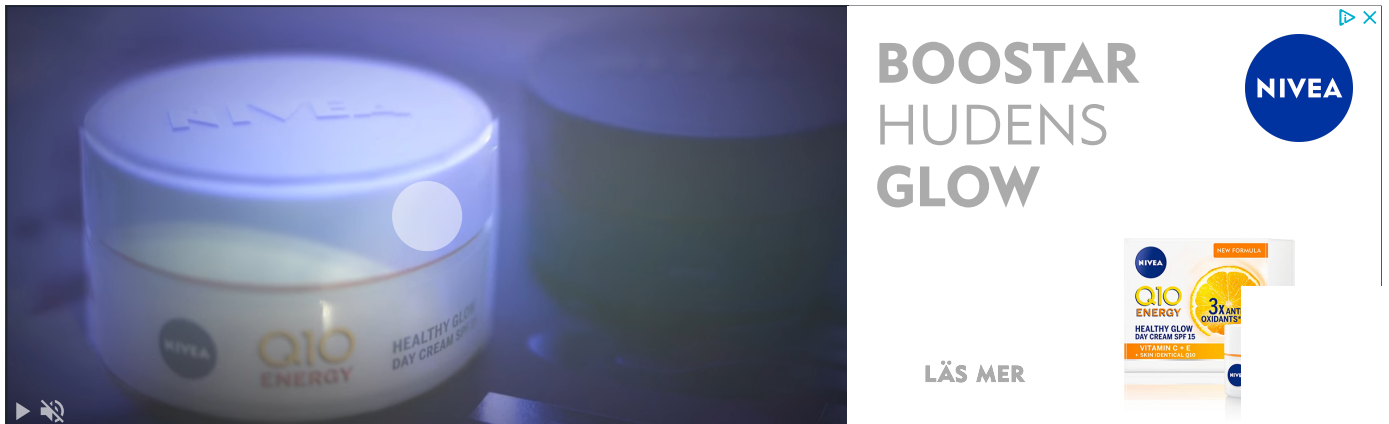


hälsosamma. Om man tänker på allt man inte ”får” äta blir det en kamp med hjärnan som fokuserar på det man utesluter. Mat är förvisso viktigt ur ett hälsoperspektiv men

5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!

tycker om, gör det kanske inte så mycket att det inte är den mest sunda måltiden. Den kan ha andra hälsoeffekter som är viktiga för mitt mående.

Mer innehåll efter annonsen:



### Du förlänger din nattfasta, varför det?

– En förlängd nattfasta ger en kortare periodisk fasta som har blivit en naturlig del av mitt liv. Vi äter middag vid 18-tiden, och till vardags aldrig mindre än tre timmar innan läggdags. Viktiga hormoner som insöndras tidigt under natten påverkas negativt av sena måltider. En periodisk fasta på exempelvis 12 eller 14 timmar bidrar till bättre hälsa, visar forskning.

### Du tycker inte man ska utesluta kolhydrater, men satsa på ”smarta” kolhydrater?

– Det finns numera en rädsla för kolhydrater och många drar alla över en kam och väljer bort dem helt och hållet, vilket är synd. Vi läkare vet att långsamma kolhydrater är bra för oss, på olika sätt. Det har till exempel kommit en ny undersökning från Columbia University i New York som visar att man till och med kan förbättra sömnen med bra kolhydrater. Det är ett stort hälsomisstag att utesluta alla kolhydrater. Satsa på långsamma som finns i fullkornsbröd, fullkornspasta, rotfrukter och så vidare.

Mer innehåll efter annonsen:

### SÅ FÅR DU PERFEKT BLODTRYCK & BÄTTRE HÄLSA

Ett normalt blodtryck ska ligga på under 140/90. Högt blodtryck sliter på de inre organen, allt från hjärna och hjärta till njurar och blodkärl. På sikt kan det orsaka



Visa mer

5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!



## Allmänläkaren: "Ta inte för stora steg i början"




Christoffer Samuelsson, allmänläkare.

[Dela fotot på Pinterest](#)

### Vad äter du helst?

– Så varierat som möjligt, det blir mycket fågel, fisk och grönsaker. Och jag tror att genom att äta varierat är det inte så farligt någon gång ibland att äta en för hårt grillad köttbit eller en tårtbit. Äter man vanligtvis hälsosamt kan man tillåta sig att "fuska" ibland. I vår familj äter vi inte så ofta på restaurang eller köper hämtmat, vi lagar mat från grunden. Gärna svenskt, asiatiskt och indiskt. Halvfabrikat är inte vår grej. Jag använder sällan recept, man behöver inte krångla till det för att det ska bli gott. Man kan ta det man tycker om och fräsa i stekpanna, skjutsa in i ugnen eller göra en gryta eller gratäng.


Mer innehåll efter annonsen:



**BOOSTAR  
HUDENS  
GLOW**

**NIVEA**

**LÄS MER**



### Vilka sorts livsmedel försöker du undvika?

– Färdigmat och halvfabrikat. Processad, industritillverkad mat vet vi är sämre näringsmässigt och råvarumässigt. Härdade fetter, som finns i skafferivaror som kakor och chips, var det länge sedan jag åt. Chark och rött kött äter vi sällan, man vet att det är en risk för mag-tarmcancer. Sedan vill barnen gärna ha prickig korv på smörgåsen, så det händer att vi fuskar ibland. Rött kött sparar vi till speciella tillfällen, som när vi



5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!

bjuder vänner på middag. Jag tillåter mig att äta fikabröd någon gång och det händer vid sällsynta tillfällen att vi köper hem en pizza.

### Om man vill lägga om sin kost av hälsoskäl, vad ska man börja med?

– Ett råd som gäller alla förändringar är att inte ta för stora steg i början. Sänk kraven och starta i liten skala. Börja med det uppenbara, som att sluta med fikabröd och fredagsgodis. Byt ut rött kött mot kyckling några gånger i veckan. Öka konsumtionen av frukt, bär och grönsaker. Jag vet att det är svårt för många, man ser trista rårivna morötter och vattniga gurkskivor framför sig, men man kan göra så mycket mer, som färs av bönor, ugnsbakade rotfrukter eller matiga soppor med linser och goda kryddor.

### Vad säger du till patienter som vill gå ner i vikt?

– Numera frågar man inte så mycket om dieter och kurer, man har lärt sig att de sällan fungerar. Jag får däremot frågor om Medelhavskost, hur det fungerar och vad forskningen säger, vilket är positivt och roligt. Vi vet ju att det är en kost som är hälsosam och som håller att följa i längden. Jag brukar säga att man inte ska ha så mycket fokus på antal kilon man vill gå ner eller hur mycket blodtrycksmedicin man vill minska, det är effekter som kommer över tid, utan i stället fokusera på hur mycket hälsa och energi man kan vinna.

### När vet man att man borde ta tag i sin hälsa?

– Helst borde man förstås dra i bromsen innan man drabbas av ohälsa. Men det är först när man blir sjuk som det blir akut för de flesta. Men om kläderna inte längre passar eller om man har blivit tröttare än vanligt är det dags att göra något. Särskilt viktigt är det ju äldre vi blir eftersom våra organ tar stryk med tiden och det blir fettinlagringar i kärlen och så vidare.

LÄS MER: [Läkaren: Då kan din ”depression” bero på hormonell obalans](#)

LÄS MER: [13 enkla sätt att få i gång kroppen efter sommaren](#)

Rätta text- och faktafel - Anmäl till Medieombudsmannen



Karin, 52, blev c



Dietisten: Så gör du bästa



**PREMIUM** 11 signaler: Då



**PREMIUM** Dolda

5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!

Mer innehåll efter annonsen:

ANNONS

Innehåll från Synoptik

HÅLSOLIV / BRAND STUDIOS / SYNOPTIK / SÅ TAR DU HAND OM DIN ÖGONHÄLSA PÅ BÄSTA SÄTT

[Dela fotot på Pinterest](#)

## Så tar du hand om din ögonhälsa på bästa sätt

Låt glasögonen bli en del av din stil. Nu finns det en enkel och bekväm lösning som underlättar livet som glasögonbärare och som allt fler hakar på, där du alltid har en uppdaterad glasöngarderob samtidigt som du tar hand om din ögonhälsa.

Allt fler har behov av mer än ett par glasögon. Det kan handla om att vilja variera stil eller att man har behov av flera olika par, till exempel för arbetet eller när du sportar.

Nu finns det ett helt nytt sätt att ha glasögon och linser som både är bekvämt och ger dig full kostnadskontroll. Med Synoptiks glasögonabonnemang All-Inclusive™ kan du kombinera glasögon med solglasögon och linser och se till att alla behov är uppfyllda i alla lägen till en fast månadskostnad. Då ingår också all service såsom fria glasbyten i samtliga glasögon när din syn förändras och otursskydd om olyckan är framme. Allt för att du ska ha rätt styrkor på dina glasögon och linser och samtidigt minimera risken för oförutsedda kostnader. Dessutom får du varje år möjlighet att byta ut ett par, så du alltid har en uppdaterad glasöngarderob.

### Glasögonabonnemang för barn som växer

Många föräldrar till barn som bär glasögon kan känna igen sig i rädslan för att barnens lekar eller återkommande förändring av styrka kan bli kostsamt. Då kan ett abonnemang där fria glasbyten och otursskydd ingår vara fördelaktigt. Även här ingår



5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!



– Barns syn ändras i takt med att de växer och det är därför viktigt att varje år kontrollera sitt barns syn för att vara säker på att man har rätt styrka i glasen, säger Rebecka Rane, legitimerad optiker på Synoptik.



[Dela fotot på Pinterest](#)

## Ta hand om din ögonhälsa

Det är viktigt att göra regelbundna synundersökningar för att ha koll på eventuella synförändringar eller sjukdomar. Med Synoptik All-Inclusive™ ingår Syna Ögat™, en utökad undersökning som inkluderar både ögonbottenfotografering, synfältsmätning och tryckmätning.

– Med vår synundersökning Syna Ögat™ kan vi se hur ditt öga mår och dessutom upptäcka förändringar och tidiga tecken på vanliga ögonsjukdomar. Resultat från synfältsmätning och ögonbottenfoton sparas digitalt med din journal vilket gör det möjligt för våra optiker att jämföra och följa upp eventuella förändringar över tid. I de fall då tecken på avvikelse eller förändring upptäcks skickas remiss till ögonläkare, säger Rebecka Rane, legitimerad optiker på Synoptik.

[Här kan du se Synoptiks sortiment av glasögon.](#)

### OM SYNOPTIK ALL-INCLUSIVE™

Välj minst två par glasögon. Självklart kan du också välja att inkludera solglasögon och linser. Minst ett par behöver vara med styrka.

[Visa mer](#)

[Läs mer om glasögonabonnemang här.](#)

### OM SYNA ÖGAT™

Syna Ögat™ är en utökad synundersökning som inkluderar både ögonbottenfotografering, synfältsmätning och tryckmätning. På så sätt kan vi



5 nr av Topp hälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!

[Boka tid för synundersökning här.](#)

Rätta text- och faktafel - Anmäl till [Medieombudsmannen](#)



Artikeln ovan är framtagen av Brand Studio och Synoptik och ej en artikel av Hälsoliv

### Få Hälsolivs exklusiva nyhetsbrev – utan kostnad

Din e-postadress

Prenumerera

Genom att lämna din e-postadress bekräftar du att du har läst Bonnier News ABs [personuppgiftspolicy](#).

## Hälsoliv

### Om oss

Hälsoliv är en del av Expressen och Bonnier News. Vårt mål är att vara den enda hälsosajten du behöver med en bred mix av ämnen. Vi bevakar det mesta inom hälsa såsom ny forskning, träning, medicin, psykisk ohälsa, sjukdomar, stress, sjukvård, kost och sömn. Hälsoliv punkterar myter, fångar snackisar, granskar kvacksalveri och guidar dig i din personliga hälsa – med säkra och enkla råd från ledande experter och forskare. Här hittar du mer info om Hälsoliv.

### Kontakta tidningsredaktionen

[halsoliv@expressen.se](mailto:halsoliv@expressen.se)  
08-738 30 00

Expressen - HÄLSOLIV,  
105 16 Stockholm

### Kundservice & övrigt

**Prenumerationsfrågor:**  
Kundservice eller 08-522 183 95

**Annonskontakt:**  
Christina Dahlberg

**Sitemap:** [A till Ö](#)

**Cookie-inställningar**

**Hitta oss även på:**

[Facebook](#)  
[Instagram](#)

### Redaktionen

**Redaktör och reporter:** Fredrik Falk

**Reportrar:** Cornelia Thomasson, Anna Bäsén, Magnus Hellberg, Karin Sörbring, Anna Mattsson

**Redaktionell chef:** Kai-Anders Nilsson **Redaktionschef Lifestyle:** Bella Levy

**Ansvarig utgivare och affärsområdeschef:** Klas Granström

© Expressen Lifestyle AB

[Läs om hur vi hanterar cookies och personuppgifter](#)



5 nr av Topphälsa + hårvård från IDUN Minerals för endast 199 kr. Köp nu!