

NÖTTER OCH FOLKHÄLSA



NÖTVERKET

Göran & Marijke Christiansson, Nötverket, 2025-05-25

Intervju med Lovisa Isaksson - dietist

25 maj 2025 träffade vi Lovisa Isaksson för ett samtal om nötter och hälsa.

Dietistrollen innebär att man träffar människor i ohälsa som blivit remitterade av en läkare eller sjuksköterska, och som skulle må bättre genom att lägga om kosten.

Dietist är en legitimerad yrkestitel, med en treårig universitetsutbildning som kunskapsbas.

Patienter och utmaningar

Som dietist träffar man människor med olika sorters sjukdomar och ger specifika kostrekommendationer i relation till deras hälsotillstånd, kunskapsbas och möjlighet till förändring. Till exempel människor med undernäring, diabetes, allergi, övervikt och mag-tarmproblem.

Att förändra sina matvanor är ofta svårt. Vi är alla vanemänniskor och det gäller att hitta det som kan motivera och fungera väl för just den personen man möter. Ofta kan man börja med små förändringar här och där som leder till något större i slutändan.

Nötter som hälsomat

Lovisa rekommenderar ofta patienter att äta nötter, exempelvis att "toppa" filen eller gröten med nötter. Det är ett enkelt sätt att följa kostråden och som inte tar så mycket extra tid och energi, vilket vissa andra förändringar kan göra.

Hon tycker att Livsmedelsverkets kostråd har blivit allt bättre och tydligare. Det tycker många dietister och nutritionister, så det finns ett brett stöd för forskningen och rekommendationerna i den offentliga vården och omsorgen. Tyvärr är det inte många vanliga människor som läser kostråden, utan allt fler får kostråd via sociala medier och via reklam.

Idag finns många influencers och andra som tvärsäkert uttalar sig om hur man ska äta. Ofta är kostråden då väldigt strikta och inte så balanserade. Råden är olika från olika personer och väldigt förvirrande.

Det är en utmaning att få ut kostråden från Livsmedelsverket så att de blir allmängods. Det senaste året har mediaintresset varit fokuserat på hur många gram rött kött man borde/inte borde äta. Något som skapar mycket rubriker och som folk har mycket åsikter om. De andra delarna som handlar om grönsaker, nötter och baljväxter har inte samma genomslagskraft.

En annan svårighet i dagens samhälle är att matpriserna gått upp de senaste åren och många behöver tänka hur ekonomin ska gå ihop. Många tror att det är dyrt och svårt att äta bra mat. Dock finns det mycket näringsrik mat som är prisvärd, exempelvis rotfrukter och baljväxter.

En viktig anledning till att Lovisa rekommenderar att äta nötter är näringsinnehållet. Nötter innehåller mycket proteiner, hälsosamma fetter och en hel del mineraler. Nötter är bra för hjärt-kärlhälsan och har även visat sig fungera väl för att hålla vikten då de mättar bra. Förutom att nötter är ett hälsosamt inslag i en frukost är det ett bra alternativ till snacks.

De patienter Lovisa träffar som idag äter mer av nötter och fröer kommer ofta från medelhavsområdet och mellanöstern där nötter ingår som en naturlig del i kosthållningen, exempelvis i medelhavskosten.

Om Lovisa fick styra

Lovisa önskar att man arbetar mer med preventiv hälsa. Att arbeta med bättre matvanor kan förebygga mycket av våra livsstilssjukdomar.

Hon ser en möjlig framtid där kunskap om bra kosthållning implementeras tidigt inom skola via exempelvis hemkunskapen. Kunskap om vart maten kommer ifrån och odling skulle gärna också finnas på schemat.

Lovisa ser framför sig livsmedelsbutiker som i första hand erbjuder den mat som gör att vi mår bra. Livsmedelsbutiker som tar ansvar i proportion till den makt de har över vår mat.

Hon har en dröm om att själv odla och sälja ekologiska grönsaker, frukter och örter och på så vis bidra till en hållbar matproduktion.

Kostråden från livsmedelsverket behöver komma ut till allmänheten och inte bara till de som redan är insatta och arbetar med dem, såsom dietister. Kanske skulle det kunna komma en pedagogisk broschyr i brevlådan till alla, som förklarar kostråden och hur viktiga de är för vår gemensamma framtid.

Kostråden idag fokuserar till större del än tidigare på beredskap och att det är viktigt att välja svensk mat. Kanske blir det i framtiden också rekommendationer baserade på ekologisk produktion?

Lovisa hade gärna sett att fler människor odlar själva, dels för att äta bättre och dels för att odlingen i sig förbättrar den mentala hälsan. Det är en fantastisk känsla att laga en måltid av det som man själv har odlat. Idag finns Grön rehab där man fokuserar på natur och trädgård i rehabiliterande syfte vid exempelvis stress och depressioner, även detta fungerar så klart för preventivt arbete.

