

# Krönika:

P

**A**tt äta vegetariskt är inte enbart bra för djurens och planetens välmående utan också hälsosamt för oss. Det är något av en vedertagen sanning. Bakgrunden till påståendet är att forskning har visat att människor som har en vegetarisk kosthållning i genomsnitt lever längre och är friskare än de som äter animaliska livsmedel, i synnerhet kött. Är detta sant eller en sanning med modifiering – och hur ska vi egentligen tänka? Det går faktiskt inte att svara ett rakt ja eller nej på frågan om enbart växtbaserad mat är hälsosam eller inte.

För det första: Det positiva sambandet mellan vegetarisk mathållning och hälsa påverkas av att människor som äter vegetariskt ofta har en genomgående hälsosammare livsstil. Med andra ord är det inte bara maten som gör att de är friskare.

**Om du ska välja att äta växtbaserat – vegetariskt eller veganskt – får du ofta rådet att tänka på järn, B12 och vitamin D lite extra. Idag väljer jag att lyfta frågan om protein.**

”  
**Tänk på matsvinn – mat i tjocktarmen är lite som mat i soptunnan.**

Nästa vecka:

**Amy Loutfi**

”Robot och människa – så kan vi lära oss att samarbeta.”

## Protein från kött

I min forskning ägnar jag mycket tid till proteiner. Protein brukar kallas för kroppens byggstenar och behövs för att bygga upp celler och bilda enzymer och hormoner. Muskler består till stor del av proteiner, och proteiner är också viktiga för immunförsvaret – och för hela kroppen.

**Om vi jämför proteinrika växtbaserade livsmedel med till exempel kött finns det en stor skillnad mellan ”förpackningarna” av proteiner. Baljväxter har mycket fibrer och hälsosamma fetter. Kött innehåller oftast ohälsosamma fetter och blodsubstanser – hemoglobinet i rött kött är inte bra för vår mage. Är slutsatsen att växtbaserade produkter är bättre än kött? Ja... kanske, jag återkommer lite senare till detta.**

Den stora skillnaden mellan växtbaserade och animaliska proteiner är att proteiner från djurriket i allmänhet tas upp i människans tunntarm och väldigt lite hamnar i tjocktarmen.

Tjocktarmen är den sista delen av vårt magtarmsystem där det finns bakterier som bryter ned det som tunntarmen inte klarat av att ta hand om – och det bildas gas och andra restpro-

dukter. Vissa restprodukter, som smörtsyra, är nyttiga men andra är inte det och kan påverka hälsan negativt. När proteinerna hamnar i tjocktarmen går dessutom näringen förlorad. Tänk på matsvinn – mat i tjocktarmen är lite som mat i soptunnan.

Växtbaserade proteiner från råvaror som ärtor eller bönor är alltså inte lätta för tunntarmen att ta upp. Är proteinerna dessutom inte bearbetade av livsmedelsföretag – det vi kallar ”att processa” – så kan det bli så att mindre än hälften av proteinerna tas upp i tunntarmen och resten kommer att hamna i tjocktarmen.

Det är alltså mindre protein som kommer kroppen till godo och nedbrytningsprodukterna kan ha en negativ effekt på tarmhälsa, och därmed på kroppens hälsa i allmänhet.

Således är det viktigt att råvaror bearbetas för att så mycket näring som möjligt ska tas upp i tunntarmen. Processad mat har alltså till viss del ett oförtjänt dåligt rykte främst på grund av vissa charkuteriprodukter. Till exempel jäsning underlättar för tunntarmen att ta upp växtbaserade proteiner. Vi forskare kallar detta för ”biolo-