

eller grönt – in

gisk tillgänglighet". Men hur man än gör blir det väldigt svårt att nå upp till animaliska proteiners tillgänglighet.

Och så tillbaka till växtbaserade proteinernas förpackningar. I proteinrika råvaror finns det oftast också substanser som vi kallar för anti-nutrientier, det vill säga substanser som hämmar upptaget av andra nyttiga näringsämnen som järn och zink. Jäsning gör växtbaserade proteiner mer tillgängliga – och samtidigt gör jäsning att anti-nutrientier till stor del försvinner. Det är väl bra! Men sammantaget kan man alltså inte säga att växtbaserade proteiner är bättre än proteiner i kött.

Örebro universitet leder det nationella forskningscentret PAN Sweden, med målet att ta fram metoder som ser till att hållbara växtbaserade proteiner också är hälsosamma för kroppen – och givetvis smakar gott.

Ihop med forskare från andra svenska lärosäten och livsmedelsföretag forskar vi på nya sätt att bearbeta växtbaserade proteiner så att de blir mer tillgängliga för upptag i tunntarmen. Vi fors-

Protein brukar kallas för kroppens byggstenar och behövs för att bygga upp celler och bilda enzymer och hormoner.

nte samma sak

kar också om hur vi kan påverka nedbrytning av proteinrester i tjocktarmen så att bakterier-na där producerar hälsosamma produkter.

Varje människa har sin egna personliga sammansättning av bakterier i tarmen – sin egna tarmflora – och vår forskning måste ta hänsyn till detta. Därför behövs det nya och enkla metoder som kan mäta hur just din unika tarmflora tar hand om kosten med alla olika proteiner, kolhydrater, fetter och kostfiber.

Hur vi tar an oss den utmaningen kommer jag berätta om en annan gång. För nu kan vi väl dra slutsatsen att det kan vara hälsosamt med en växtbaserad kost men att det återstår en del frågetecken. Att rätta ut frågetecknen är min passion – jag är ju forskare!

Det här är en krönika. Analys och värderingar är skribentens egna.



ROBERT BRUMMER

Ålder: 64 år.

Familj: Fru, två barn och fem barnbarn.

Bor: Åmmeberg i södra Örebro län.

Forskningsområde: Hälsa – så påverkar mat vår mag- och mentalhälsa. Brummer berättar vad kroppen behöver för att må bra.

Kuriosa: Robert har sprungit maraton på en tid under tre timmar.

Robert Brummer

askter@na.se