

NORSK

Nr. 6 2009 2. febr. Kr 45,-

**Nytt
-og'enda
bedre!**

Mat mot kreft

Tema
BAD
Smarte
løsninger

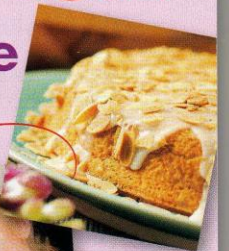
**STOR
kostholds-
guide**

Morsdag spesial

**Ned
85 kg**

Sjekk ut
Janes metode

- Fristende kake
- Si det med blomster



- Mamma er gal,
sier Bettans døtre

DIN helse

Frisk med riktig kosthold

Mat mot kreft

Visste du at gulrot og aprikos kan forebygge brystkreft? Eller at tomat kan hemme utvikling av prostatakreft? Fråts i frukt og grønt i alle regnbuens farger, er det klare rådet fra Norges ypperste ekspert på antioksidanter!

TEKST: TINE HOLM
FOTO: PETTER BERG/HM FOTO
OG BULLS

Det er absolutt mulig å spise på en slik måte at du reduserer risikoen for kreft. Kostholdet ser ut til å være ansvarlig for omtrent en tredel av alle krefttilfeller i Norge. Det avgjørende er *hva* du spiser, men også *hva du ikke* spiser. For mye fett, for lite fiber, mineraler og vitaminer øker risikoen for å bli syk.

En del kreftformer er sjeldnere i land der folk spiser magert – spesielt fordi et magert kosthold automatisk betyr et større inntak av vitaminer og mineraler.

I alle studier som er gjort på kosthold og kreft, er det én matvaregruppe som skiller seg positivt ut: frukt, bær og grønnsaker.

– Tre grønnsaker og to frukter hver dag, og ellers et sunt kosthold! Det er alt som skal til for å minske kreftfaren med 30 prosent, sier professor Rune Blomhoff ved Universitetet i Oslo.

Han er en av dem som vet aller mest om hva slags antioksidanter som finnes i matvarene i det norske kostholdet, etter å ha ledet en stor antioksidantstudie.

Rå, kokt, stekt?

Den siste tiden har det kommet så mange forskjellige råd om hva vi skal spise for å unngå kreft, at vi vanlige forbrukere kan bli ganske forvirret. I tillegg er det vanskelig å vite hvordan vi skal tilberede maten for å beholde flest mulig vitaminer og mineraler.

Noen grønnsaker er visstnok sunnest rå, andre woket eller kokt. Og så skal vi visst lettke i minst mulig vann – eller dampkeke – for ikke å drepe alle de næringsrike stoffene.

Hvordan i all verden skal vi klare å gjøre alt riktig? Og

hvordan får vi tak i de aller sunneste matvarene, som gurkemeie, brokkolispirer og svart-surbær?

– Det trenger du da slett ikke, sier professor Blomhoff.

– Alt du får kjøpt av vanlig frukt, bær og grønnsaker i matvarebutikken er mer enn godt nok for å motvirke kreftfaren, beroliger han.

Nyper og bær

En liten huskeregel er at jo sterkere og dypere farge frukten og grønnsaken har, desto mer forebyggende er den. Altså er det fint å spise irrgroene epler og dyprøde tomater.

Tomater som dyrkes i egen hage, er ikke sunnere enn de importerte i butikken. Vi kan derfor trygt hamstre frukt, bær og grønt i hvilken som helst butikk.

– Hemmeligheten er å spise variert, sier professoren.

– Få i deg både råkost og kokte grønnsaker, så er du sikret best mulig beskyttelse. Bytt gjerne ut noe frukt med nyper, som viser seg å være en skikkelig vitaminbombe. Og ikke glem bær, som er stappfulle av antioksidanter, sier han.

Vanlige blåbær fra skogen er noe av det sunneste vi kan få i oss, og de er ikke lett å finne midtvinters. Men Blomhoff sier at frosne bær fra butikken tinet i mikrobølgeovn, er mer enn sunt nok. Dermed kan vi nyte kreftforebyggende bær hele året.

Glem pillene!

– Forskning tyder på at både grønn og sort te er kreftforebyggende. Og en del krydder vi før bare brukte for smakens skyld, er også bra. Det gjel-

der også det ganske ukjente krydderet gurkemeie – men bruk gjerne karri i stedet, sier professoren.

– Bruk kanel, nellik, oregano, chili eller hvitløk. Valnøtter, solsikkefrø og tørket aprikos er også bra. Og kål i alle varianter, spesielt grønnkål. Brokkoli skal være et bra alternativ.

Blomhoff er ingen tilhenger av piller. Selv spiser han fet fisk to ganger i uken og bruker ikke kosttilskudd. For dem som ikke klarer det, anbefaler han god, gammel dags tran i stedet for omega-3.

– Omega-3-tilskudd kan være bra, men det er så mange sorter på markedet, og de er av veldig ulik kvalitet, advarer han.

Ifølge professoren er det mulig at en del kosttilskudd kan skade mer enn de hjelper. Tilskudd med høye doser E-vitamin og betakaroten bør du holde deg unna.

Han gjør et unntak for gravide, som gjerne kan ta ekstra folat/B-vitamin. Men du kan trygt slutte å innta preparatet når du har fått de barna du skal ha.

Det som dessuten viser seg, er at alkohol og overvekt øker faren for brystkreft, og at fysisk aktivitet minsker den. Amming motvirker også brystkreft.

Reduser faren

Hvert år får 24 000 mennesker i Norge kreft. Hver tredje kunne unngått sykdommen ved bedre kosthold og livsstil. Slutter du å røyke, spiser sunt og driver fysisk aktivitet, kan du minske kreftfaren med mer enn 50 prosent.

Professorens vidundersaus

Rune Blomhoff (53)
Professor i ernæring ved
Universitetet i Oslo
Gift, to barn (17 og 21
år), bosatt i Oslo

– *Hva gjør du selv for å minske kreftfaren?*

– Har aldri røykt, er fysisk aktiv, sykler, ror og går på ski. Spiser variert, mye frukt, bær og grønnsaker og helkorn. Fet fisk minst to ganger pr. uke.

– *Hva er din beste oppskrift mot kreft?*

– En tomatsaus som kan brukes til alt. Nyter den selv flere ganger i uken:

**1 boks hermetiske
tomater (400 g)
1,5 ml ketchup
2 ss soyasaus
½ ts salt
½ ts sukker**

Tilsett hvitløkpepper, tørket eller frisk basilikum, chili og/eller hvitløk etter smak. Ikke spar på krydderet! Tilsett også gjerne finhakke, soltørkede tomater. Kok tomatsausen i 5–10 minutter.





Frisk med riktig kosthold

Hvilke matvarer?

- Løk beskytter mot magekreft.
- Hvitløk beskytter mot kreft i tykktarm og endetarm.
- Frukt og grønnsaker med mye folat (f.eks. brokkoli) beskytter mot kreft i bukspyttkjertelen.
- Frukt og grønnsaker med mye karotenoider (f.eks. sterkt fargede grønnsaker) beskytter mot kreft i munn og svelg, strupehodet og lunge.
- Frukt og grønnsaker med mye betakaroten (f.eks. gulrot, kål, spinat, aprikos) beskytter mot kreft i spiserør.
- Tomater beskytter mot prostatakreft.
- Frukt med mye vitamin C (f.eks. sitrusfrukter) beskytter mot kreft i spiserør.

Smart kos

- Grønn japansk te tre ganger pr. dag
- 20 gram mørk sjokolade med minst 70 % kakaoinnhold
- 1 glass rødvin (hvis brystkreft i familien, bør alkohol unngås)



Rød

Spis tomat i alle varianter – fra rå tomat via hakket og soltørket til purert. Tomat inneholder lykopen og lutein, to sterke antioksidanter som blant annet motvirker prostatakreft. Også C-vitamin, rød paprika og jordbær hører med.

Oransje

Gulrot er fortsatt noe av det sunneste du kan spise. Den inneholder mye betakaroten som har den sterkeste antioksidantvirkningen på kroppen. Karotener ser ut til å beskytte mot kreft i lungene, brystet, endetarmen, livmoren og prostata. Velg både kokt og rå gulrot. Oransje søtpotet, papaya og aprikoser hjelper også.

Gul

Spiser du ananas, får du i deg bromelain som har vist lovende kreftforebyggende resultater. De intenst gule fruktene og grønnsakene inneholder ofte mye vitamin C, som er en av de kraftigste antioksidantene vi har. Velg multer, sitroner, appelsiner, grapefrukt, guava, ananas, gul paprika og kålrabi.

Fråts i farger

Jo mer frukt og grønt du spiser, desto mindre er risikoen for å få kreft. Grønnsaker, frukt og bær er proppfulle av antioksidanter, mineraler og vitaminer som kan forhindre skade på DNA og dermed forebygge kreft. Det beste rådet er å spise alle regnbuens farger hver dag. På denne måten skaffer du deg et stort utvalg aktive stoffer.





Vær forsiktig med:

- Alkohol
- Azofargestoffer (selvlysende farger i brus og godteri)
- Sterkt grillt mat
- Helfete meieriprodukter
- Rødt kjøtt, spesielt fete sorter
- Saltet, speket og røkt mat
- Smør, talg, spekk og annet mettet fett
- Sprøytemiddelrester (vask frukt og grønnsaker godt)
- Sukker, inkludert sirup og honning
- Transfett (mikropopkorn, friturestekt mat, kjeks, chips etc.)

I denne reportasjen om kreft har vi også brukt to bøker som kilde: «Kostskolen» av Gunn Helene Arsky, forlaget Cappelen Damm. «Mat mot kreft» av Richard Béliveau og Denis Gingras (oversatt av Bente Christensen), Kagge forlag.

Grønn

Mørkegrønne grønnsaker inneholder mye klorofyll som sannsynligvis virker kreftforebyggende. Velg grønnkål, bladkål, brokkoli, løvetannblader og nesle.

Blå

Velg blåbær, bjørnebær, blå druer og blå Kongo-poteter. De kan virke dempende på betennelser, sørge for godt blodomløp og styrke bindevevet.

Indigo

Granateple er helt spesielt og inneholder det kreftforebyggende stoffet ellaginsyre. Multer har også mye av dette stoffet. Velg granateple, granateplejuice, tørket granateple, rødkål og lollo rosso-salat.

Fiolett

Både sure kirsebær, søte moreller og bringebær beskytter mot kreft. Fiolette druer virker også forebyggende.