

KAPITEL 1

KOST OG SUNDHED

11

De officielle Kostråd	11
TEMA: Kostrådene er evidensbaserede	12
Kostens klimaaftryk	12
Unge kostvaner	13
<i>Sund kost og unge</i>	
Ultraforarbejdet mad	14
Livsstilssygdomme	15
<i>Overvægt</i>	
<i>Metabolisk syndrom</i>	
<i>Kroppen er i en kronisk betændelsestilstand</i>	
Vægtproblemer – hjælper slankekur?	18
<i>Fastekure er populære</i>	

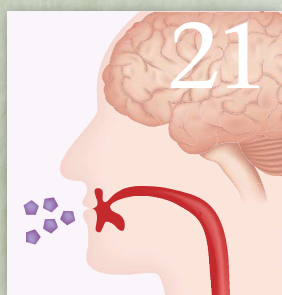


KAPITEL 2

CARBOHYDRATER TIL DIG OG DIN MIKROBIOTA

19

Trangen til sukker er medfødt og stærk	20
Sukkerarter – mono- og disaccharider	21
<i>Fructose og livsstilssygdomme</i>	
<i>Lactose</i>	
TEMA: Fructoseintolerans	22
Polysaccharidet stivelse	24
<i>Resistent stivelse</i>	
Blodglucoseregulering	25
De ufordøjelige carbohydrater	26
Tarmens mikrobiota	28
<i>Mikroorganismer koloniserer den nyfødtes tarm</i>	
<i>Mikrobiotaen hos voksne</i>	
<i>Mikrobiotaen producerer små organiske syrer</i>	
Kostfibre og sundhed	29
<i>Fedtsyrerne fungerer som signalstoffer</i>	
<i>Sammensætningen af mikrobiotaen er vigtig</i>	
FODMAP – når de ufordøjelige carbohydrater giver problemer	31
TEMA: Oversigt over FODMAP	32
<i>Monosaccharider</i>	
<i>Disaccharider</i>	
<i>Oligosaccharider</i>	
<i>Polyoler</i>	



KAPITEL 3

FEDT ELLER EJ?

33

Fedtsoffer er nødvendige i kosten **33**

Triglycerider og fedtsyrer **34**

Essentielle fedtsyrer

Transfedtsyrer

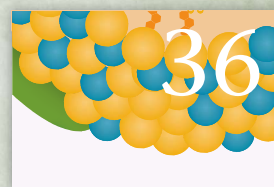
Hvad siger kostrådene? **35**

Fedtsofferne transporteres i lipoproteiner **36**

TEMA: n-6 og n-3 fedtsyrer **36**

Fra fedtsyrer til signalmolekyler

Åreforkalkning og hjerte-kar-sygdomme



KAPITEL 4

PROTEIN ER ESSENTIELT

39

Anbefalet proteinindtag **39**

Baggrund for beregninger af proteinbehov

Proteinanbefalinger i gram eller energiprocent?

Aminosyrer **41**

Proteinkvalitet

Protein som kosttilskud?

Gluten **43**

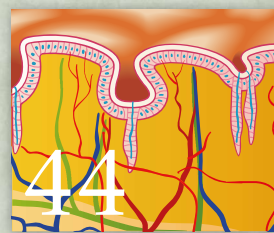
Ikke alle, men de fleste tåler gluten

Glutenfri kost for raske

Kollagen som kosttilskud **45**

Kollagen nedbrydes til peptider

Forsøg med kollagen



Mineraler 48

Jern

Iod

Selen

Selen, immunforsvar og kræft

TEMA: Optagelsen af jern skal reguleres 49

Vitaminer 51

B-vitaminerne

Særlig opmærksomhed på B9- og B12-vitamin

C-vitamin

C-vitamins betydning for immunforsvaret

A-vitamin

D-vitamin

D-vitaminstatus og sygdom

K-vitamin

E-vitamin

Frie radikaler 57

TEMA: Dannelse af frie radikaler 58

Oxidativ stress er farligt

Antioxidanter beskytter mod frie radikaler 60

Fytokemikalier – de bioaktive stoffer 60

Samspil mellem fytokemikalier og mikrobiota



KAPITEL 6

UØNSKEDE STOFFER I MADEN

63

Naturlige giftstoffer i maden 63

Kartofler kan indeholde solanin

Bælgfrugter og lectin

Bittermandler og abrikoskerner indeholder amygdalin

Forarbejdning af fødevarer kan gøre dem usunde 66

Begræns mængden af tilsat salt

De farlige PAH'er

Nitrit

Maillardreaktionen

Pesticidrester i korn, frugt og grønsager 70

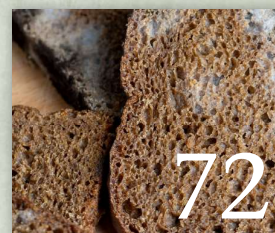
Fisk er sundt – men hvad med tungmetaller? 71

Bakterier og svampe i maden 72

Aflatoksin

Uønskede virus og bakterier i maden

Madforgiftning



Stikord 77

Billed- og kildeliste 79