

Varmt och kallt viktigt i kosten

Kokerskan Annika Lindkvists recept passar för dem som vill bli av med sitt sockerberoende. Rena råvaror och inga snabba kolhydrater, men ändå bara "vanlig mat".

HUDIKSVALL Inget mjöl, inget socker, inget vitt ris, inga halvfabrikat med tillsatser...

Annika Lindkvist, Bjuråker, kokerska hos Bitten Jonsson Center i Hudiksvall har en lång lista på vad hon inte får använda i sin matlagning.

I stället för att stirra sig blind på vad hon inte får använda så gör Annika Lindkvist egna hälsosamma recept på tillåtna råvaror.

Sänkte kolesterolet

Hon äter själv maten och kunde sluta medicinera mot högt kolesterol efter två veckor.

På behandlingshemmet för sockerberoende patienterna får maten inte innehålla snabba kolhydrater. Kosten är viktig i behandlingen och Annika Lindkvist lagar maten efter dietistens näringsråd.

Fullkorn och råris

- Jag använder bara långsamma kolhydrater som fullkornsprodukter, råris, fullkornsspagetti och skalpotatis. Vi serverar tre sorters knäckebröd och ett par fullkornsbröd. Brödet får bara innehålla fyra procent socker. Till gröten använder vi fiberhavregryn, rågflingor och krossat bovete, säger Annika Lindkvist.

Hon gör om alla recept så det passar den tillåtna kosten. Hon skapar nya recept efter hand.

- Jag lärde mig laga mat från grunden med en liten budget, av min mamma som hade sju barn. Jag får ett enormt utlopp för min egen kreativitet i köket när jag gör om recepten. Jag har en pärm med egna recept. Så småningom hoppas jag kunna göra en kokbok.

Många rotfrukter

Annika Lindkvist använder vanliga svenska råvaror. Rotfrukter i alla former finns ofta med på bordet. Lök, morötter, kål, palsternackor, rödbetor och kålrötter äts både tillagade och rårivna.

- Det ska vara lika mycket varma som kalla grönsaker på tallriken. Jag är förtjust i alla slags grönsaker. Sen kompletterar jag med kött, fågel, fisk och ägg.

De fetter som används i maten är smör, olivolja och rapsolja. Hon använder fett i normal mängd. Standardmjölk och standardfil används också i maten. För dem som är laktoskänsliga rekommenderar hon sojamjolk.

Inga lättprodukter

- Jag skummar av onödigt fett och häller bort fettet när jag stekt något. Vi är inte rädda att använda fett när det behövs. Men vi använder aldrig margarin eller lättprodukter.

På morgonen och lunchen dominerar proteinerna och på kvällen de långsamma kolhydraterna. För att stoppa "sug" kan man äta ett hårdkokt ägg och en frukt mellan måltiderna.

- Vi är väldigt noga med maten på behandlingshemmet. Det är mat för människor som är beroende, säger Bitten Jonsson. På köpet blir de friska från höga blodfetter, högt blodtryck och diabetes typ 2. Människor ska äta som påstenåldern. Våra gener är inte anpassade efter kolhydrater och lättprodukter.

Ulla W Samuelsson

0650-355 41

ullaw.samuelsson@ht.se

Datum: 20030215 Tidning: HT