

Det naturlige kan også være sundt!

Morten Poulsen

DTU Fødevareinstituttet

$f(x+\Delta x) = \sum_{i=0}^{\infty} \frac{(\Delta x)^i}{i!} f^{(i)}(x)$

$\int_a^b \varepsilon \Theta + \Omega \int \delta e^{i\pi} = \{2.7182818284\}$

$\sqrt{17}$

∞

χ^2

Σ

$!$

Det naturlige er in!

Mere mad fra de vilde
landskaber

**Naturen er et gratis
spisekammer – og det
er bare at gå på jagt**

Drik dit ukrudt

**Spis din
have**

**Skønt selv at
finde råvarene**

Grønt er godt

- Frugt og grønt er sundt
- Vi spiser for lidt frugt og grønt
- Frugt og grønt indeholder en kombination af stoffer, der samlet gavner vores helbred
 - Fibre, vitaminer, mineraler, antioxidanter, flavonoider glucosinolater, langkædede fedtsyrer, pektin og mange flere

Hvorfor er grønt og frugt godt?

- Vi ved det ikke – men det virker!
- En række mekanismer – kan påvirke
 - Kroppens afgiftningssystemer (P 450, fase II)
 - Mikrobiotaen i tarmen
 - Immunsystemet
 - Vækst og udvikling af alm. celler og cancerceller
 - Forskellige enzymsystemer
- Intet magisk stof, men en kombination
- En teori

Spis varieret

Tang

- Tang indeholder en række stoffer, der er gavnlige i den daglige kost
 - Fedtsyrer (omega-3), kulhydrater, vitaminer, mineraler, antioxidanter m.m.
- Et godt supplement
- Et højt indhold af et stof er ikke nødvendigvis godt

De vilde planter m.m.

- Vilde planter, tang, krydderier m.m. indeholder de samme stoffer som frugt og grønt
- Vilde planter, tang, krydderier m.m. indeholder en kombination af stoffer, der samlet gavner vores helbred

Men..

- Frugt og grønt dyrkes kommercielt, bl.a. fordi de indeholder ingen eller meget få giftige stoffer og desuden er videreavlet til at danne meget lave mængder af giftige stoffer
- Hvad med planter indsamlet i naturen?

De vilde planter

- Vores erfaring med komposition, indtag og tilberedning af vilde planter, krydderier m.m. er begrænset, og man skal derfor være forsigtig med at indtage større mængder
- Vilde planter m.m. kan være et supplement til vores daglige indtag af frugt og grønt
- Kan indeholde stoffer, der både kan gavne og skade vores helbred
- Er det acceptabelt, og hvordan kan det håndteres?

Helhedsvurdering

- Hvordan skal man forholde sig til at en plante, som er god for hjertet men samtidig kan risikere at give leverkræft?
- Der skal træffes et valg!
- Hvordan sammenligner vi de positive og negative



Helhedsvurdering – hvordan gør man?

- Omregner alle skadelige og gavnlige effekter til en fælles mønt
DALY = antal livsår
- Det udregnes for en befolkningsgruppe, om der samlet er en sundhedsmæssig gevinst ved at indtage den plante, man undersøger
- Der benyttes eksisterende data, og det kan være et problem mht. vilde planter

Helhedsvurdering – hvordan gør man?

- En konkret og velformuleret problemstilling
- Ekspertviden (toksikologi, ernæring, fødevarekemi, mikrobiologi, modellering)
- Data (eksponeringsfordelinger/koncentrationer, dosisrespons, sygdomskaraktetika/incidenser/vægt/mortalitet)

Konklusion

- Planter m.m. indsamlet i naturen kan være et sundt supplement i den daglige kost
- Manglende kendskab er en begrænsning
- Helhedsvurderinger kan bruges til at afklare, om en plante med positive og negative sundhedsmæssige egenskaber er sund eller ej
- Brug din fornuft!

Tak!