**Functional Foods**

**Sammanfattning**

**SNF (*Swedish Nutrition Foundation*) är rådgivande och samordnande när det gäller hälsopåståenden vid markandsföringen av livsmedel. Begreppet F.F. (*Functional Foods*) kallas på Svenska för ”mervärdesmat”. Den strikta definitionen för F.F. är att det skall vara ett livsmedel som har vetenskapligt bevisade hälsoegenskaper utöver att det innehåller de vanliga förväntade näringsämnena. SNFs VD anser att F.F. produkterna kan öka intresset för näringsriktig kost hos konsumenterna och detta i sin tur gör att företagen vill profilera sig som hälsosamma dvs. ett F.F tänkande kan kan driva livsmedels utvecklingen i en positiv riktning. Men för att klassa ett livsmedel som F.F. så krävs forskning som visar att produkten har en viss specifik hälsoeffekt. De första produkterna var Primaliv (blodsockersänkande), Becel (kolestrolsänkande), Proviva (probiotisk). Produkterna har tydliga fysiologiska effekter som antingen bidrar till att minska risken för sjukdomar eller att reducera alldagliga besvär. Det finns även sk M.F. (Medical Foods) men de får inte marknadsföras till vanliga konsumenter. År 2003 bestämdes nya direktiv som innebar att tre olika begrepp skulle kunna gälla för F.F. 1. att produkten har ett produktspecifikt hälsopåstående 2. ett allmänt hälsopåstående 3. näringsfysiologiska påståenden. Troligtvis så kommer behandlingen av F.F. skötas av EU i framtiden via EFSA (*European Food Safety Authority*) eller Globalt av *Codex Alimentarius*. (1)**

**Professor Ingvar Bosaeus ser inga problem för en Dietist att ge grönt ljus för F.F. men menar samtidigt att det kanske inte är så vettigt ur ett dietistiskt perspektiv att försöka komponera en normalkost uppbyggd på F.F. När det gäller begreppet M.F. så ser han inte heller några speciella risker. Men frågan är hur stor effekt dessa produkter egentligen har då dokumentation är väldigt varierande och fastlagd standard saknas. Det finns två olika sätt att marknadsföra M.F. dels produktens dokumenterade kvaliteter eller om kvaliteten hos produktens dokumenterade ingredienser. Eftersom att det är pengar som styr sjukvården på gott och ont. Så använder sig Professorn av tre kontrollfrågor vid specifik näringsterapi. 1. är den säker ? 2. har den effekt ? 3. är den kostnadseffektiv ? (2)**

**Peter Wennström är varumärkeskonsult och har arbetat över femton år med ”mervärdersprodukter”. Han säger att om man talar som en läkare så lyssnar endast de som är sjuka. Om man inte är sjuk, och det är väldigt få människor som ser sig själva som sjuka, så lyssnar man inte på budskapet. Enligt det Amerikanska företaget *Health Focus International* så finns det sex olika kategorier av konsumenter. Ju mer engagemang i kost och hälsa som individen har ju högre upp i kategorierna kommer de. 1. *Healers*: utgörs av sjuka som söker bot 2. *Disciples*: de brinner för en hälsofråga och älskar att berätta för alla (de läser ofta Hälsa) 3. *Investors*: Den genomsnittlige konsumenten ofta kvinnor 40+ den här gruppen utgör egentligen basen av F.F. konsumenter och har ett långsiktigt perspektiv på hälsa (de läser ofta Tara) 4. *Managers*: Den stora gruppen i Sverige ofta kvinnor som vill påverka sin, barnens och mannens hälsa de ser ofta kortsiktigt på hälsa (de vill ha lösningen nu) 5. *Strugglers*: En grupp som ”kämpar” med hälsofrågorna. Provar underkur på löpsedeln i två dagar för att sedan göra något annat 6. *The unmotivated*: Mat har inget att göra med hälsa, ofta yngre, lågutbildade ungkarlar (äter gärna friterade chokladkakor med öl och vispad grädde till frukost)/;) Sverige är ett av de ledande länderna när det gäller att ha en fungerande marknad för F.F. USA och Japan ligger också bra till. I västvärldens diskuteras en sk alternativ ”hälsobudget” där man frågar sig om vi endast skall subventionera läkemedel som sätts in efter att människor har blivit sjuka eller skall man stödja preventiva åtgärder som tex. hälsosamma livsmedel och information om hälsosamma livsmedel. Rent samhällsekonomiskt skulle det kunna leda till avsevärda besparingar och F.F utgör onekligen en del av den lösningen. (3)**

**Probiotika definieras som ”intag av levande mikroorganismer i viss mängd, vilket medför positiva effekter för värdens hälsa” De vanligaste bakterie stammarna som används är släktena *Lactobacillus* (kan leva i en miljö som innehåller lite syre och de tål låga pH-värden) och *Bifidobacterium* (kräver helt syrefri miljö). Kliniska effekter av probiotika har påvisats bla på minskande av patogener i tarmen, förebygga/behandla diarré, antibiotikabehandling, överväxt av *Clostridium difficile*. På senare tid har också dokumentation på effekt vid immunologiska sjukdomar påvisats såsom ulcerös kolit, Crohns sjukdom, och allergi. Men även vid IBS (*Irritable bowel syndrome*) och tilläggsbehandling vid *Helicobacter pylori*. Förebyggande effekt på infektionssjukdomar hos barn på daghem har visats i form av färre övre luftvägsinfektioner och mag-tarminfektioner samt minskat behov av antibiotika. (4)**

**Reflektion**

**Här kommer en liten sammanfattning från en artikel om den är sann eller inte vet jag inte just nu. Men den kanske visar lite av problematiken med F.F dvs. ett livsmedels sägs bara vara bättre än något annan pga. ett unikt innehåll eller sammansättning i relation till den nuvarande forskningen. Detta gör att man kan tappa helhetsbilden av ett livsmedel man väljer ett livsmedel pga. den påstådda forskningen att det skall vara bra mot något specifikt, men ofta innebär det också att man väljer bort något annat. Det intressanta kanske borde vara att fokusera mera på helhetsbilden av varje individs unika näringsintag innan man börjar att ”korrigera” med sk F.F.**

**”Välj Bregott framför Becel för kärl och hjärta**

- **Myten att hjärt-kärlsjukdomar beror på ett högt intag av mättat fett**

**har nu övertygande avfärdats. Mjölkfett utgörs främst av mättat och**

**enkelomättat fett och framstår inte som hälsofarligt.**

- **I stället kopplas hjärt-kärlsjukdomar till metabola syndromet och ett**

**överintag av fleromättade omega-6-fettsyror från fröoljor. De skadar**

**via metabolisk bildning av eikosanoider och oxidation av LDL.**

- **Bland bordsmargarinerna utmärker sig Becel genom ett särskilt högt**

**innehåll av omega-6-fett. Andra margariner som Lätta och Milda har**

**nu en hög andel mättat fett och en låg andel omega-6.**

- **Bregott har med hänsyn till nuvarande kunskapsläge en hälsomässigt**

**fördelaktig sammansättning. Det består av mjölkfett och en mindre**

**del rapsolja med mycket enkelomättat fett.**

- **Trots dessa förhållanden påstår sig Becel arbeta för friskare hjärtan**

**tillsammans med Hjärt-Lungfonden. Becel har också under lång tid**

**framställts som bättre än mjölkfett i Unilevers reklamskrifter.” (5)**

**Något liknande händer med det omtalade omega 3 tillskottet som prisas och just nu så gör LÄTTA reklam för ett bordsmargarin med ett marint omega 3 tillskott som skall vara effektivare enligt forskningen. Kanske en form av ”modesvängningar” inom nutrition kan göra att en del människor får svårt att ta till sig de senaste näringstrenderna. Sedan har vi ju det här att det inte lönar sig att forska på sk naturliga livsmedel eftersom att de inte kan patenteras ännu. Kanske kommer det visa sig att tex. den Ayurvediska medicinen har haft rätt då det ansett att alla födoämne har olika näringsmässiga, fysiologiska och energetiska effekter på den mänskliga organismen.**

**Det påminner lite om de senaste kostillskotten som tar hänsyn till om en människa har parasympatisk eller sympatisk konstitution och även metabolisk typ.**

**Hur kan man prata om F.F. utan att nämna genmanipulerad mat ? ”En studie utförd av ledande forskare vid The Russian Academy of Science, har upptäckt att över 50 % av nyfödda råttor dog innan de fyllt tre veckor när honan åt en kost som var rik på genmanipulerad soja. Detta var sex gånger mer än när honan åt en normal kost.” (6)**

**Dessutom påstås att denna soja innehåller hög amängder fyto-östrogener vilket verkligen borde ses som en form av F.F. eller tom M.F. då det kan ge östrogen effekter. Forskningen på detta område är långt ifrån överens. Vad händer med män som äter för mycket soja ? Kanske de börjar använda klänningar ?**

**Ibland kan man fråga sig varför inte samhälle belönar hälsosamt levande bättre. Jag som äter mina 6-8 skivor bröd. Äter mina vitaminer och mineraler (megadoser C vitamin). Som utsätter mig för hälsosam ”foton” strålning och bygger upp mitt D vitamin förråd. Som motionerar och bygger upp mina proteindepåer (muskler) och tränar min syreupptagningsförmåga (kondition). Som inte varit sjukskriven på 10 år.**

**Men när jag kommer till sjukvården för att förebygga god hälsa genom att vaccinera mig och äta lite malariaprofylax. Då säger de att det här är förebyggande vård så det finns inget högkostnads skydd för dig. Nähä, vad skall jag göra ? Jag betalar snällt för mina vacciner och tabletter men hoppar över hälften av vaccinerna. Då behöver jag bara betala ca 3000:-. Konstigt ? De internationella SSK studenterna säger alltid att vi har det så bra i Sverige för att vi har ju ”gratis” sjukvård. Det kanske vore mera konstruktivt att ha gratis friskvård, Hmm ?**

**Probiotika (visst låter det vackert), en gång för länge sedan när jag jobbade i en stor livsmedelsaffär så kom en väldigt frågvis och enveten kund, han ville veta exakt hur mycket bakterier det fanns i Dofilus respektive Bifilus produkterna. Jag trodde att jag hade svaren på det mesta men inte till detta. Så jag gick till botten med mysteriet, jag ringde till labbkillen på Arla för att få reda på rätt antal. Han verkade överlycklig för att någon vill ha hans kompetens. Men det intressanta var inte hur många miljoner bakterier produkten innehöll utan det som slog mig var att så fort paketet öppnades så sjönk bakteriehalten till en tiondel på mycket kort tid…Hmm**

**Referenser**

1. **Asp N-G. Functional foods-tänkandet främjar en hälsosammare kosthållning. DietistAktuellt, 2004; mars: 6-7.**
2. **Borsaeus I. Dietisten och mervärdesmaten. DietistAktuellt, 2004; mars:8-9.**
3. **Wennström P. Att kommunicera functional foods. DietistAktuellt, 2004; mars:10-13.**
4. **Portinson S. Bakterier i mervärdeskost. DietistAktuellt, 2004; mars:14-15.**
5. **Pettersson G. Välj Bregott faramför Becel,** [**http://pagina.se/filer/becel.pdf**](http://pagina.se/filer/becel.pdf)
6. **Rysare om gemanipulerad mat, (Ryssar om genmanipulerad mat) http://www.oxfordinform.com/mambo/index2.php?option=com\_content&do\_pdf=1&id=54**