

Samma mat som är bra för hjärnan är bra för ditt välbefinnande

Livsstilen som helhet påverkar din hälsa och hjärnans funktion på kort och på lång sikt. Återhämtning, fysisk aktivitet och våra matvanor hänger ihop, om du får i dig de näringsämnen som kroppen behöver stöder det även en god sömn. Maten är en viktig pusselbit och ett bra tips är att fokusera på det som är bra att äta och lägga till mera av det.

Fastän det talas om att vissa livsmedel är speciellt bra för hjärnan så kan inget livsmedel "fixa" en i övrigt dålig kost, det är helheten som avgör. Våra nationella kostråd ([Hälsöfrämjande kost - Livsmedelsverket \(ruokavirasto.fi\)](#)) finns till för att personer med olika behov ska hitta sitt sätt att äta bra, det viktigaste är att äta mångsidigt. Matens näringsmässiga helhet är viktig för upprätthållande av den kognitiva förmågan och för att hjärnan ska fungera bra.

Hjärnan väger ungefär 1,5 kg (2% av kroppsvikten) men använder 20 % av energin och har inget energiförråd. Hjärnan behöver glukos, fettsyror och aminosyror. Bra fettsyror får du från fisk, vegetabiliska oljor (till exempel rypsolja, olivolja, camelinaolja och linfröolja), nötter och frön. Den gamla sanningen att fisk är bra för hjärnan stämmer, att äta fisk av olika sorter, speciellt fet fisk, är bra för hälsan. I fisk och andra animaliska produkter finns också det viktiga vitaminet B12, brist på vitamin B12 ökar risken för minnessjukdom. Många nötter och frön innehåller även vitamin B6, som i studier visat sig förbättra koncentrationsförmågan. Genom att äta mycket fullkorn, grönsaker, frukter och bär får vi i oss mycket antioxidanter och fibrer som även de skyddar vår hjärna.

Enligt FINGER-undersökningen ([FINGER-tutkimushanke - THL](#)) minskade livsstilsförändringar (kostrådgivning, fysisk aktivitet, kognitiva och sociala aktiviteter samt övervakning av metabola och vaskulära riskfaktorer) risken att insjukna i minnessjukdom med nästan 30 procent. Träningen genomfördes i grupp vilket gav social stimulans och ökade deltagarnas motivation. Kosten bestod av bland annat fet fisk, lagom med kött, olja, grönsaker, rotfrukter, bär, ägg, mjölk och långsamma kolhydrater. Särskilt B12 är extra viktigt att få i sig när man blir äldre. Samma kost som är bra för hjärtat är bra för hjärnan säger forskaren Miia Kivipelto.

Mat är så mycket mer än bara näring, hur, var och med vem vi äter påverkar också vårt välbefinnande. För någon kan matlagning vara riktigt terapeutiskt. När bakade du senast någonting, knådade deg med händerna, rullade bullar och kände doften av nybakat?