



**Ann-Marie Näslund åker
Vasaloppet på enbart frukt**

FRUKTANSVÄRD KOST?

Du är vad du äter. Numera är det vanligt att följa en viss diet, till exempel LCHF eller GI. Men vissa är mer extrema än andra. Vasaloppsåkaren Ann-Marie Näslund äter i stort sätt enbart frukt.

TEXT: ERIK WICKSTRÖM / FOTO: FOTO: LUCA MARA

För knappt fem år sedan förändrade Ann-Marie Näslund sin kosthållning radikalt. Hon hade under lång tid blivit allt tröttare i kroppen och orken blev sämre trots regelbunden träning. Ett tag sov hon 10-12 timmar på natten.

– Eftersom jag var nästan lika trött när jag vaknade som när jag gick och lade mig, var jag dessutom tvungen att sova lite mitt på dagen, säger Ann-Marie.

Hon hade kontaktat olika läkare vid ett flertal tillfällen och gjort hälsoundersökningar som visade att hon var i god form. I samband med jobbet kom hon av en tillfällighet i kontakt med en fruktarian, som inspirerade henne till att upptäcka hur det är att leva på frukt. En fruktarian får minst 75 procent av sin energi från botaniska frukter, dit även paprika och avokado tillhör. Ann-Marie tyckte inte att hon hade så mycket att förlora och bestämde sig för att prova den nya kosthållningen.

– Jag bestämde mig för att testa på min egen kropp och började äta frukt för fullt, berättar Ann-Marie.

Tycker man att det är jobbigt att laga mat är frukt optimalt, det behöver ju inte tillredas alls. Frukt är snabbmat i sin bästa form och ju mer man äter, desto godare blir det!

I början hade hon lite svårt att känna mättnadskänslan, men efter ett tag gick det bättre.

– Den största svårigheten vid nya dieter verkar vara de mentala blockeringar vi har. Det är alltså mest jobbigt för hjärnan, menar Ann-Marie.

I flera månader under sommaren 2006 åt hon i princip ingenting annat än färsk frukt. Hon tyckte att det gick lätt eftersom det kändes svalkande i värmen. Så småningom kom hösten, och hon valde att introducera lite tillagad vegetariskt mat. Familjen hakade på förändringen och blev vegetarianer. Idag består Ann-Maries kost av ungefär 75 procent frukt och 25 procent vegetarisk mat.

Efter att ha ändrat på kosthållningen gick hon ned fem kilo och tyckte att kroppen kändes lättare än tidigare.

– Jag upplever min kropp extra kraftfull och vital när jag lever på enbart frukt. Blodsockret håller

en jämn och behaglig nivå och jag blir aldrig så där vrålhungrig mellan måltiderna som jag kan bli med annan kost, slår Ann-Marie fast.

Många undrade om hon orkade prestera lika mycket som en person med konventionell kosthållning. Det var då hon kom att tänka på Vasaloppet, att det kunde vara ett lämpligt sammanhang för att testa ork och uthållighet.

– Jag hade inte åkt särskilt mycket skidor tidigare och idén att åka Öppet Spår var ganska sent påkommen. Många laddar upp med pasta, men det tycker jag lägger sig som ett lock i magen. Frukt är något som i mitt tycke lyfter kroppen och gör den mer energisk.

– Många undrar om jag får i mig tillräckligt med protein. En allmän uppfattning är att det i princip är nödvändigt att äta kött, fisk och ägg för att få ett tillräckligt intag. Jag har nu testat under flera år och tycker mig tydligt märka att frukt och grönsaker ger tillräckligt med protein för att träna hårt och bygga nya muskler, säger Ann-Marie.

Enligt Dr Douglas N. Graham, fruktarian – atlet och näringscoach sedan 25 år och grundare av modellen 80/10/10 (energi procent från kolhydrater/protein/fett) – är frukt och grönsaker den typ av föda som är allra rikast på näring. På den diet bestående av enbart frukt och grönsaker är det rimligt att proteinintaget ligger betydligt lägre än vad som vanligtvis rekommenderas av dietister.

Ann-Marie är nöjd över att ha hittat sin nya kost. Hon anser att det finns många skäl till att äta vegetabilier, som hälsa, etik och miljö. Hon upplever det som en befrielse att slippa äta djur som fötts upp enbart för slakt. Ett annat skäl Ann-Marie nämner är att vegetabilier inte genererar lika mycket utsläpp som animalisk föda, och till sist:

– Tycker man att det är jobbigt att laga mat är frukt optimalt, det behöver ju inte tillredas alls. Frukt är snabbmat i sin bästa form och ju mer man äter, desto godare blir det!



Fakta

ANN-MARIE NÄSLUND

- 48 år, gift, tvåbarnsmamma
- 75 procent fruktarian, 25 procent vegetarian sedan fem år
- 173 cm lång / väger 54 kg
- 13,4% kroppsfett (massa 7,3 kg)
- Marknadskonsult i det egna företaget Armistar
- Åkte Vasaloppet/Öppet 2010 och 2011
- Gymmar 2-3 gånger i veckan
- Simmar 2 gånger i veckan
- Åker längdskidor på vintern när det finns snö

Ann-Maries kost dagarna före Öppet Spår 2011:

TORSDAG 24 FEBRUARI

Frukost: 6 äpplen + 1 banan
Lunch: 4 dadlar + 1 liter apelsinjos + en påse inkaberris (torkade physalis) i spåret
Middag: 7 apelsiner

FREDAG 25 FEBRUARI

Frukost: Smoothie på 3 bananer och 1/2 liter frysta björnbär
Lunch: 2 avokado + 1 paprika
Mellanmål: 3 apelsiner
Middag: 2 nätmelon + 2 bananer

LÖRDAG 26 FEBRUARI

Frukost: 1 nätmelon
Lunch: Smoothie med 5 bananer och 3 dadlar
Middag: 8 blodapelsiner + 1 banan

SÖNDAG 27 FEBRUARI

Frukost: 5 blodapelsiner + 1 banan
Lunch: 1 stor mango + 3 bananer
Middag: 2 avokado + 1 paprika

MÅNDAG 28 FEBRUARI

– ÖPPET SPÅR
03.00: Uppstigning
03.30: Smoothie på 4 bananer och 3 apelsiner
04.00: Buss från Mora till Berga By i Sälen
06.30: Ankomst med bussen till Berga By
06.40: 2 apelsiner
07.05: Loppet startar
Smågan: 3 muggar vatten
Mångsbodarna: 2 muggar blåbärssoppa
Risberg: 1 liter smoothie på banan och apelsin
Evertsberg: 1 mugg blåbärssoppa + 1 mugg vatten, 3 färska dadlar
Gopshus: 1 mugg sportdryck
Oxberg: 2 muggar blåbärssoppa + 1 mugg vatten, 3 dadlar
Hökberg: 2 muggar blåbärssoppa + 2 muggar vatten, 3 dadlar
Låde: 1 banan + 1 mugg vatten
Eldris: 1 mugg sött kaffe (inte bra!) + 2 muggar vatten, en näve torkad physalis
17.26 Mora: 5 apelsiner

”DET LIGGER NÅGOT I DET”

Dietisten Stig Mattsson ser många fördelar med att äta frukt, men tror inte på en kost helt utan animaliskt protein för en idrottare.

TEXT: ERIK WICKSTRÖM / FOTO: FOTO: LUCA MARA

Vi lät Stig Mattsson, dietist som samarbetat med svenska skidlandslaget, kommentera Ann-Marie Näslunds kosthållning.

– Jag tycker det är intressant. De flesta svenskar äter på tok för lite frukt, grönsaker och bär: snittet ligger på 200 gram per dag, att jämföra med det rekommenderade intaget på 500 gram.

Stig Mattsson berättar att den vanligaste orsaken till en förtida död i Sverige är hjärt- och kärlsjukdomar. Dålig cirkulation i blodkärlen kan bland annat leda till proppbildning, vilket ofta beror på stress, brist på motion och felaktig kost.

– Man har i studier sett att kärlfunktionen påverkas positivt av ett ökat intag av olika frukter, grönsaker och bär, delvis på grund av dess antioxidanter, som kan bilda kväveoxid i rimliga mängder. Kväveoxiden i sin tur leder till att musklerna vidgas och blodplättarna blir mindre benägna att bilda proppar. Motion är också en viktig friskfaktör.

Går man upp i vikt av för mycket frukt?

– Att man blir fet av frukt, som Christer Enkvist skrev på DN Debatt för några år sedan stämmer inte riktigt. Det är helt korrekt att för mycket fruktos kan öka risken för fetma. Kroppen är bra på att ta hand om glukos, men inte fruktos, som är en annan typ av en enkel sockerart. Det är allmänt känt – och du hör det på namnet – att frukt innehåller fruktos, men i mycket små mängder. En banan innehåller cirka 3 gram fruktos, att jämföra med en påse godisbilar eller en läsk som innehåller 40 gram fruktos.

Vad är nackdelen med Ann-Maries fruktdiet?

– Det är alltid lättare att få i sig alla de näringsämnen som man behöver om man äter en varierad kost. Att placera sig i ett fack och äta olika typer av extremdieter leder ofta till att vissa näringsämnen erhålls i för låg mängd. Att komplettera sin kosthållning med kött, fisk, fågel, mjölk, ägg, ost etc gör det lättare att få i sig fullvärdiga proteinkällor. Att till största del leva på frukt gör det svårare och det är svårt att erhålla tillräckliga mängder av kvalitativt protein, lättillgängligt järn, omega-3-fett (avokado innehåller mest omega-6), D-vitamin, kalcium och B12, alltså många av de näringsämnena som veganer har svårt att få i sig tillräckliga mängder

av. Eftersom många vitaminer är fettlösliga och lagras upp i kroppen – till skillnad från vattenlösliga – kan en extremkost fungera bra i några år, innan kroppen lakas ut.

Detta bemötte en påstridig Ann-Marie så här:

– *I frukt och bladgrönsaker finns absolut tillräckliga värden av protein, omega-3-fett, omega-6-fett och kalcium. Järnet är lättillgängligt i frukt och grönt eftersom det är naturligt och anpassat för just för biologiskt upptag. Det är egentligen inte protein i sig som bygger muskler, utan träning genom fysisk belastning. Studier visar till och med att ett alltför högt proteinintag genererar toxiner i blodet. Om man får i sig otillräckliga kolhydrater, transformerar kroppen protein till kolhydrater och det uppstår då ett större proteinbehov. Får man däremot sitt näringsintag på färsk, mogen, hel och helst ekologisk frukt, uppstår inte dessa brister. Dessutom återvinner kroppen mellan 100 och 300 gram av vårt eget protein varje dag. Gällande B12, så är det inte enbart intag som avgör, utan hur vi producerar och tar upp B12. När kroppen fungerar som den ska, producerar den själv tillräckligt med B12. I de fall B12-brist råder, är det ofta i samband med diet med hög fetthalt. D-vitamin är det meningen att vi till stor del ska få genom solen, men vi i Sverige kan få alldeles för lite under vintermånaderna. Då är det bra att vintersporta så att man kommer ut och får så mycket dagsljus som möjligt.*

Och Stig kontrade:

– Det är viktigt att man tittar på proteinkvaliteten. Detta är ett uttryck man använder för att bedöma vilken mängd av essentiella aminosyror (proteinets byggstenar) som finns i proteinet i olika frukter. Man säger att kött, fisk, fågel, mjölk, ost, ägg etc har ett aminosyrainnehåll i proteinet som anses som vara av hög kvalitet – det motsvarar alltså vår kropps behov väl. När det gäller frukter och grönsaker så är innehållet av de essentiella aminosyrorna inte av lika hög kvalitet, vissa aminoror är i lite för låg mängd för att det ska vara optimalt. Då hjälper det inte att själva proteinvärdet är högt. Därför försöker man ofta komplettera olika livsmedel med varandra för att totalt sätt nå ett bra aminosyrainnehåll. När det gäller järn så är själva absorptionen från tarmen det svåra steget. Vi tar bara upp ca 5-10 % av järnet som finns i kosten. Man brukar dela upp järnet som vi äter i hemjärn (t ex kött) och icke-hemjärn (t ex frukt och grönt). Hemjärnet tas lättare upp i kroppen än vanligt järn. Beträffande B12 så är det bara animalisk kost som innehåller detta vitamin. Det finns även en produktion av B12 via tarmbakterier, men man anser att denna produktion är otillräcklig för att kunna bibehålla en bra B12-status i kroppen. Kroppens lager av vitaminet är dock relativt stort, så personer som börjar med t ex en vegankost kan klara sig många år på det kroppslager av B12 som byggs

upp. Jag har inte sett någon studie som visat att vår kropp har möjlighet att bilda tillräckliga mängder B12, så därför är riktlinjen att veganer bör äta det som kosttillskott.

Hur tror du Ann-Marie klarar sig?

– Hon säger att hon har ätit så här i fem år och hon verkar vara vid god hälsa. Det är dock stor risk att hon med tiden kan få brist på vissa näringsämnen vilket kan påverka hälsan negativt. Men jag är säker på att hon inte alltid äter som enligt kostschemat inför Vasaloppet, eftersom det totala energiintaget var extremt lågt, ca 1400 kcal på lördagen och söndagen. Hon har säkerligen ett högre proteinintag övriga veckor under året. Att hon inte tar kosttillskott för att få i sig alla näringsämnena förvånar mig mycket.



Hur stor andel frukt kan man äta för att tillgodose alla näringsbehov och vinna Vasaloppet?

– Jag tror absolut att det går att prestera på topp i skidspåret med ca 50 procent av det totala energiintaget från frukt – bara man intar rätt mängder så att man får i sig de kolhydrater man behöver för att träna och tävla. Resten av energiintaget bör dock komma från en variation av livsmedel för att öka möjligheterna att erhålla alla näringsämnen man behöver, t ex från kött, fisk, mjölk, ost, nötter och frön.