

Potet - fra "5 om dagen" til "5 ganger i uka"?

Eldrid Lein Molteberg

Bioforsk Øst Apelsvoll/Fagforum Potet

eldrid.lein.molteberg@bioforsk.no

Kilde: Jord og Plantekultur 2011, Bioforsk Fokus 6(1), s.204-207

Innledning

Våren 2010 presenterte Nasjonalt råd for ernæring utkast til rapporten "Kostråd for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer i Norge". I de nye kostrådene ble det blant annet foreslått å ta ut poteten fra anbefalingen om å spise 5 porsjoner daglig med grønnsaker, frukt og bær. Dette skapte engasjement, blant annet i Fagforum Potet, som ønsket å få frem argumentene for potet som en sunn matvare. Dette har resultert i en høringsuttalelse til Nasjonalt råd for ernæring, samt flere oppslag i dagspressen, inkludert flere store aviser.

Nye kostråd

De nye anbefalingene er basert på en grundig gjennomgang av litteratur og forskning omkring ulike matvarers evne til å forebygge sykdom. Rådene har mer fokus på sykdomsforebygging enn tidligere, og de er angitt å være noe mer konkrete enn før. Som kjent fant de med dette utgangspunktet ikke å kunne inkludere poteten i "5 om dagen". Det nevnes imidlertid at potet fortsatt vil være en viktig basisvare i norsk kosthold som gjerne kan inngå i et variert kosthold. Men verken denne nyansen eller de mange andre endringene i anbefalingen fikk særlig oppmerksomhet i de etterfølgende presseoppslagene, som gjerne hadde titler av typen "Ut med poteten" og "Poteten er ikke lenger én av fem om dagen". Overskriftene kan likevel tas som et tegn på at presse og forbrukere er opptatt av potet.

Reaksjoner fra Fagforum Potet

Intensjonen med de nye kostrådene er å bedre den norske folkehelsen. Fagforum Potet tror at å fjerne poteten fra anbefalingene vil virke mot sin hensikt. Poteten er en av våre mest komplette næringsmidler i forhold til næringsinnhold, og har gjennom århundrer bidratt til god folkehelse. Økningen av livstilssykdommer har tvert imot kommet i takt med redusert potetinntak, og Fagforum Potet mener poteten burde være frikjent i denne sammenhengen. Argumentet for å fjerne poteten er at det mangler dokumentasjon på potetens positive egenskaper. Fagforum Potet mener at manglende dokumentasjon i seg selv er et argument for å øke innsatsen omkring helseeffekter av potet. Høringsuttalelsen fra Fagforum potet påpeker også at dokumentasjonen ikke synes å være bedre for andre enkeltprodukter, for eksempel ulike typer juice eller frukt, og frykter signaleffekten av de nye anbefalingene.

Fagforum Potet

Fagforum Potet er et samarbeidsforum mellom Bioforsks faggruppe for poteter, Norsk Landbruksrådgivings fagutvalg for poteter og en rekke aktører i norsk potetbransje. Fagforum potet arbeider for å sikre en markedstilpasset, norsk kvalitetsproduksjon av poteter og for god samordning innen sektoren.
Mer info: www.potet.no

Nasjonalt råd for ernæring

Nasjonalt råd for ernæring er et faglig uavhengig kunnskaps- og kompetanseorgan oppnevnt av Helsedepartementet. De 10 medlemmene oppnevnes for fire år av gangen. Rådet skal arbeide for å bedre ernæringssituasjonen i befolkningen og utarbeidet i den forbindelse forslag til nye kostråd våren 2010. De 13 ulike rådene er hovedsakelig utarbeidet for å forebygge kroniske sykdommer hos friske voksne.
Mer info: www.helsedirektoratet.no/ernaeringsraadet

Poteten er unik

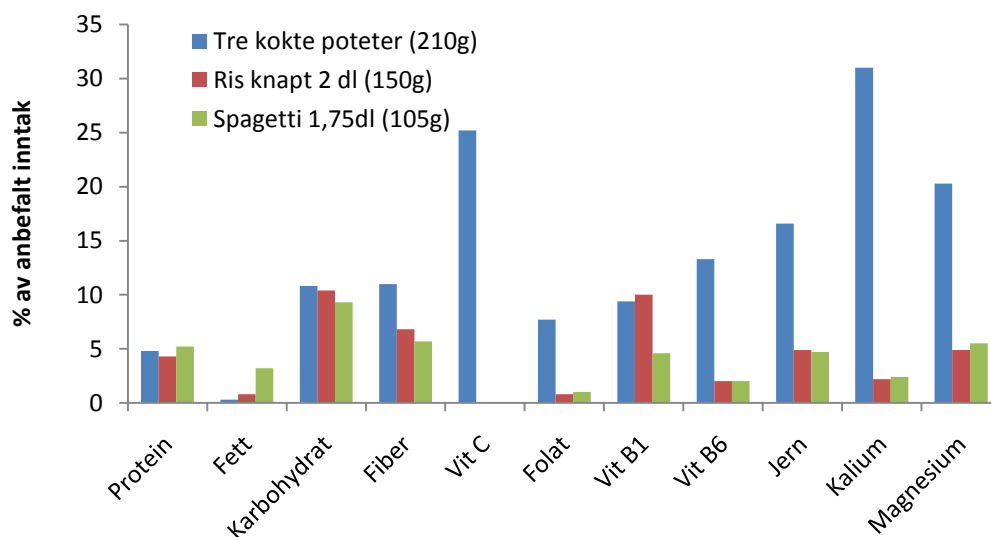
Poteten har hatt en særegen plass i norsk historie og kulturutvikling siden den kom til Norge for vel 250 år siden, og har reddet mange fra sult og nød. Som næringsmiddel er poteten en nærmest komplett matvare fra naturens side, og mangler egentlig bare litt fett for å være fullverdig næring. Faktisk ble det for ca 100 år siden gjennomført et eksperiment hvor en forskningsassistent gjennom et knapt år kun spiste potetmos og poteter stekt i litt margarin (Rössner 2008). På denne dietten, med opp mot 4 kg poteter hver dag, kom han gjennom året med god helse og full arbeidsevne.

Som jordbruksvekst har poteten enestående egenskaper. Den er nå verdens tredje viktigste matvare, etter ris og hvete. Den vinner stadig terreng i Asia og Afrika. Kina er i dag verdens største potetprodusent, mens økningen er størst i Afrika. I tillegg til de unike egenskapene som matvare, henger dette sammen med en gunstig klimamessig profil. Potetene er blant våre beste produkter i forhold til CO₂-belastning ettersom de i stor grad dyrkes lokalt og krever lite næring og vann i forhold til utbyttet.

Lav status - gode egenskaper

Velstandsutviklingen har bidratt til et synkende matpotetforbruk i Norge, samtidig som ris og pasta har overtatt på middagstallerkenen. Medias fokus på lav-karbo-dietter og glykemisk indeks har i tillegg gitt et bilde av poteten som usunn og fetende. Dette kan bli forsterket når potet ikke lenger anbefales inkludert i "5 om dagen".

Potetens lave status som næringsmiddel er i høy grad ufortjent, og kan på sikt påvirke folkehelsen negativt. Blant ernærings eksperter er det bred enighet om at det ikke er potetene som er problemet i kostholdet, men totalinntaket av stivelse og sukker. Sammenligninger man potetene med pasta og ris viser det seg at poteten inneholder både mindre energi per vektenhet og porsjon, og mer vitaminer og mineraler (figur 1, Helsedirektoratet 2008). Poteten har altså lite fett og lav energitetthet, og er en god kilde for både kalium, kostfiber (1,6%) og vitamin C. I tillegg inneholder poteten også mer jern, magnesium, folat og vitamin B6 enn både ris og pasta. Inntak av potet gir også svært god metthetsfølelse. Så kanskje burde "5 i uka" lanseres som nytt slagord for poteten, med den betydningen at potet minst bør inngå som middagsfølge 5 ganger i uka?



Figur 1. Andel av anbefalt inntak av næringsstoffer fra tre kokte poteter, en porsjon kokt ris og en liten porsjon kokt spagetti. De tre porsjonene gir alle samme energimengde (160 kcal). Kilde: Norsk tidsskrift for ernæring nr 4/2004.

Innholdsstoffer og helseeffekter

Samtidig som poteten har høyt næringsinnhold, inneholder den 75-80% vann, og dermed relativt lite energi per vektenhet sammenlignet med pasta og ris (se figur 1). Poteten har svært lite fett og sukker, og mangler ellers bare fettløselige vitaminene, kalsium og Vit. B12. Proteininnholdet er ikke høyt (ca 2%), men kvaliteten er god, ettersom det er relativt høyt innhold av aminosyrer vi ofte får for lite av.

Potet er en god og sikker kilde for C-vitamin, og 150g potet kan gi ca 45% av dagsbehovet. Selv om for eksempel sitrusfrukter har høyere innhold, vil inntak via potet likevel være særlig gunstig. Dette skyldes den gunstige effekten C-vitamin har på jernopptak (fra kjøtt), og som krever at C-vitamin og jern er til stede i samme måltid.

Det er beregnet at 150g potet kan gi over 20% av dagsbehovet for kalium. Kalium er blant annet viktig i mange enzymprosesser, for muskler og nervesystem, blodsukkerregulering og i næringstransport og væske- og saltbalanse. Potet har også en kombinasjon av mye kalium og lite natrium som er positivt i forhold til å

motvirke høyt blodtrykk og hjerte/karlidelser. Måltidsforsøk i Danmark har videre vist at potet særlig er viktig for at barn fra 4 -14 år, som ofte spiser lite grønnsaker, skal få i seg nok kalium (Kartoffelpartnerskabet 2010).

Andre gode effekter av potet i kostholdet er en gunstig effekt på fordøyelsen. Dette er ikke godt dokumentert på mennesker, men spanske forsøk med gris, som har en fordøyelse mye lik menneskets, har vist positiv effekt både på fordøyelse og immunforsvar (Martínez-Puig et al 2007). Også innen naturmedisinen er poteten kjent som "magens beste venn", og for å være gunstig ved ulike typer magelidelser og fordøyelsesproblemer. Poteten er en relativt basisk matvare som inneholder stoff som virker beroligende på magen, og har vært brukt til behandling av magekatarr og magesår (Rognlien 2003, Pamplona- Roger 2006.).

Videre inneholder potet en relativt stor andel resistent stivelse (Leeman 2006). Dette er stivelse som ikke brytes ned enzymatisk i magesekk og tynntarm, men fermenteres i tykktarm. Det gir bl.a. kortkjedede fettsyrer, som kan virke positivt lokalt i tarmen (tykktarmsbetennelse, kreft) og i forhold til kolesterolinnhold.

Potetenes innhold av karbohydrater og aminosyren tryptofan bidrar til å stimulere produksjonen av signalstoffet serotonin i hjernen. Serotonin er viktig for å ha en følelse av indre ro og kontroll. Serotonin er da også det stoffet som "lykkepillene" prøver å påvirke produksjonen av.

Potetens innhold av antioksidanter, utover vitamin C, har vært gjenstand for lite oppmerksomhet og forskning. Likevel finnes det både karotenoider, fenoler og flavonoider i potet. En amerikansk undersøkelse har påvist 60 ulike forbindelser, blant annet stoffer med antioksidativ effekt som kaffesyre, quercetin og patatin (Susxkiw 2007). Det er også påvist kukoaminer i potet (Parr et al 2005), en stoffgruppe med blodtrykksendende effekt og karotenoidet lutein som er vist å påvirke synet (Konschuh 2007, Brown 2007).

En annen interessant egenskap ved poteten er dens evne til å gi metthet. Forsøk viser at poteter er en matvaren som metter svært godt, og mye bedre enn innholdet av kalorier, proteiner, fiber og fett skulle tilsi (Holt 1995). Dette er også bekreftet i svenske forsøk (Leeman 2006). En dansk kostholdsundersøkelse av det danske markedsanalyseinstituttet GfK som viser at storforbrukere av poteter ofte er slanke (har lav BMI/kroppsmasseindeks), kan også være med å bygge opp under dette (Kartoffelpartnerskabet 2010).

Det viktigste argumentet mot potetens sunnhet har vært koblet til glykemisk indeks (GI), det vil si virkningen på blodsukkernivået. Og potetens GI er riktignok høyere enn gjennomsnittet for frukt og grønt, men når en tar hensyn til potetens lave energitetthet blir den glykemiske belastningen (GL) oftest moderat (Lynch et al 2007). Bildet er heller ikke svart-hvitt i disfavør av poteten, da GI varierer mellom ulike potetprodukter, samtidig som det finnes frukt og grønnsaker med høy GI. Glykemisk indeks reduseres når poteten avkjøles og brukes kalde (eks potetsalat) eller oppvarmet, og reduseres ytterligere om de tilsettes syre, eks gjennom en olje/eddikdressing (ca 30% lavere GI enn nykøkt potet Leeman 2006).

Oppsummering

Det er mange gode grunner til å anbefale potet som en sunn og næringsrik bestanddel i kostholdet. Poteten tilfredsstiller mange av de generelle kjennetegnene til frukt og grønt, som lav energitetthet og gunstig ernæringsmessig sammensetning. I tillegg gir den liten miljøbelastning i form av CO₂. Den er også en viktig kulturbærer i Norge, med sin gode smak og unike variasjonsmuligheter. Dermed bør den fortsatt ha sin selvfølgelig plass på middagstallerkenen, som et sunt og godt grunnlag for et variert kosthold, - gjerne til minst 5 middager i uka. Så om poteten nå ufortjent mister sin status som sykdomsforebyggende og dermed sin plass i "5 om dagen", så er det kanskje på tide å slå et slag for "5 i uka"?

Referanser

Brown, C.R. 2007. Breeding for Phytonutrient Enhancement of Potato. American Journal of Potato Research. 85:298-307. DOI 10.1007/s12230-008-9028-0.

Helsedirektoratet 2008. Matportalen 16.04.2008

http://matportalen.no/Matportalen/artikler/2005/4/potet_mer_naeringsrik_enn_ris_og_pasta

Holt et al. 1995. The Satiety Index of Common Foods. Eur. J Clinical Nutrition 49(9): 675-690.

Kartoffelpartnerskabet 2010. http://www.brugknolden.dk/pressemeddelse_sundhed.doc

Konschuh, M, T McAllister, D Driedger 2007. Lutein content of yellow fleshed potatoes grown in Alberta. Final report of ACAA project # AB 0001. Alberta Agriculture and Food. 34 s.



Leeman, M. 2006. Means to Optimize the Nutritional Properties of Starch in Potato Products - Impact on glycaemia, satiety and resistant starch content. Dr.grads avhandling Lunds Universitet.

Lynch, DR., Q Liu, TR Tarn, B Bizimungu, Q Chen, P Harris, CL Chik, NM Skjodt 2007. Glycemic index – a review and implications for the Potato industry. Am J Potato Research 84 (2) 179-190.

Martínez-Puig, D, M Castillo, M Nofrarias, E Creus, JF Pérez 2007. Long-term effects on the digestive tract of feeding large amounts of resistant starch: A study in pigs. Journal of the Science of Food and Agriculture, 87: 1991-1999.

Pamplona- Roger, GD 2006. Potet - Magens beste venn. I ”Frisk av mat”. Norsk Bokforlag AS, 190-193.

Parr AJ, FA Mellon, IJ Colquhoun, HV Davies 2005. Dihydrocaffeoyl Polyamines (Kukoamine and Allies) in Potato (*Solanum tuberosum*) Tubers Detected during Metabolite Profiling. J. Agric. Food Chem 53 (13) 5461-5466.

Rognlien, B. 2003 <http://www.dinside.no/346782/potetens-gode-egenskaper>

Rössner, S 2008. Potatis, proteiner och politikk. Viola 29. mai, s. 50-51.

Stavik, S. 2002. Avhengig av sukker og karbohydrater? <http://m.dinside.no/php/art.php?id=348235>

Suszkiv, J. Phytochemical Profilers Investigate Potato Benefits. Agricultural Research Magazine September 2007 - Vol. 55, No. 8