

Samarbete om den sunda, nordiska fullkornskosten

– Med det här centret får vi stora möjligheter att göra oss kända internationellt, säger Anne Tjønneland. Hon leder ett nytt Nordic Centre of Excellence som ska undersöka vilka effekter en kosthållning med starka inslag av fullkornsprodukter har på moderna livsstilssjukdomar som cancer och diabetes typ 2.

Ett högt intag av fullkorn är kanske det mest framträdande särdraget i den nordiska kosthållningen. Under de senaste åren har vi i Norden emellertid kastat oss över medelhavsmaten. Vi äter mer frukt och grönt, men även pasta, ciabatta och baguetter, som baseras på vitt mjöl. I flera länder har man sett att de här matvarorna har förträngt det traditionella nordiska intaget av fullkornsprodukter. – Det är synd, menar Anne Tjønneland, avdelningschef hos Kræftens Bekæmpelse i Danmark och ledare för forskningscentret "Nordic Health – Whole Grain Food" (HELGA). HELGA är ett av tre nordiska forskningssamarbeten som lanserades under NordForsks satsning på mat, näring och hälsa under 2007: Det femåriga *Nordic Centres of Excellence*-programmet inom *Food, Nutrition & Health* (2007–11).

Viktigare än frukt och grönt?

Forskning, speciellt från USA, visar att grova brödtyper och andra produkter som innehåller fullkorn har mycket positiva effekter vad gäller att förebygga livsstilssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Vilken betydelse ett intag av fullkorn har för olika cancer typer vet man dock mindre om. Här finns ett stort behov av mer kunskap och detta ska forskningssamarbetet vid NCoE HELGA råda bot på. – Vi har goda skäl att anta att fullkorn har ännu starkare förebyggande effekt mot cancer än frukt och grönt. För att kunna utarbeta rekommendationer måste vi dock förstå vilka mekanismer som gör fullkornet så sunt, säger Tjønneland. Hon håller det inte för otroligt att vi i framtiden kommer att se kampanjer för att äta mer fullkorn, på samma linje som de kampanjer som ska få befolkningen att äta mer frukt och grönt.

Nordiska fördelar

De nordiska länderna har enastående möjligheter att studera detta. Här finns många människor som äter mycket fullkorn, men här finns även människor som äter mycket lite fullkornsprodukter. Detta ger goda möjligheter att studera effekterna av en kosthållning med eller utan fullkorn.

Dessutom finns det tillgång till bra data. Vi har inte enbart goda hälsoregister i Norden, som exempelvis det norska cancerregistret, en del av forskningssamarbetet i HELGA ska även ta sin utgångspunkt i redan insamlade blodprover från 250 000 nordiska medborgare som deltagit i en större europeisk undersökning (Epic-projektet). Biomarkörer i blodet avslöjar hur mycket fullkorn och råg en person har ätit. Detta värde jämförs med de sjukdomar individen kan ha utvecklat.

Europa följer med

De sju nordiska forskargrupperna från Norge, Sverige, Danmark, Finland och Island som nu samarbetar vid centret, kände väl till varandra sedan tidigare, men de har aldrig förut varit en etablerad samarbetsenhet som nu.

– De medel vi får från NordForsk till centret ger oss även möjlighet att resa och träffa varandra. Det gör forskningen mycket mer fokuserad, säger Tjønneland, som är övertygad om att en stärkt forskning inom detta område kommer att ge bättre resultat i den europeiska forskningen under de kommande åren. – Det finns ett stort intresse för det här området i Europa, säger hon. ■