

NYPON RÄDDAR DITT HJÄRTA



Cecilia Holm.



Ulrika Andersson.

”Drycken minskade det onda kolesterolet”

Nypon kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.

Det visar en ny svensk studie.

– Nypondrycken minskade det onda kolesterolet och sänkte blodtrycket, säger Cecilia Holm, professor i molekylär cellbiologi.

Att de C-vitaminrika nyponen är bra för immunförsvaret och kan lindra ledvärk är känt sedan tidigare. Men nu har ett forskarteam från Lunds universitet kommit fram till att nypon även kan påverka blodtryck och kolesterol i rätt riktning.

Förhöjda kolesterolvärden är en viktig riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom. När forskarna gav möss nyponpulver i maten fick de lägre blodsocker, mindre fett i levern och lägre kolesterolnivå. Även redan feta möss gick ner i vikt.

Studie med överviktiga

Teamet tyckte att resultaten var så intressanta att man gjorde motsvarande studie på 28 personer från överviktsenheten vid Skånes universitetssjukhus. Personerna var friska men kraftigt överviktiga och låg därmed i riskzonen att drabbas av hjärtkärlsjukdom.

Under ena sexveckorsperioden fick gruppen dricka en nypondryck och under andra sexveckorsperioden en kontrolldryck baserad på äpple.

– Nypondrycken hade lägre sockernehåll än vanlig nyponsoppa.



Karin Sörbring
karin.sorbring@expressen.se

Människorna gick till skillnad från mössen inte ner i vikt av nypondrycken, men deras onda LDL-kolesterol och blodtryck sänktes, säger forskaren Ulrika Andersson.

Effekterna av nypondrycken var relativt små.

– Men de drack bara nypondrycken i sex veckor. Och även små effekter kan ha betydelse för att motverka hjärtkärlsjukdom. Nyponpulver kan ingå som en del av en större kostportfölj, säger Ulrika Andersson.

”Jag håller mig frisk”

Egenföretagaren Zarah Öberg, 32, i Eskilstuna, som hälsobloggar på Zarahssida.se dricker ofta hemgjord, sockerfri nyponsoppa och börjar varje morgon med en smoothie med nyponpulver, nässlor, blåbär och korngräs.

– Jag dricker nypon-smoothie för antioxidanternas skull. Men det förvånar mig inte det minsta att nyponmjöl sänker kolesterolet och blodtrycket också. Jag blir jättepigg och håller mig frisk, säger hon.



FAKTA Nypondrycken

■ Testpersonerna fick fem deciliter nypondryck om dagen, uppdelat på två mål. De fem decilitrarna innehöll 4,5 deciliter vatten, 0,5 deciliter äpplejuice, 0,5 matskedar strösocker och 40 gram nyponmjöl (gjort på torkade och malda frukter av nyponsorten Rosa Canina, men inte på fröna).

■ – Vi kan inte uttala oss om effekten av andra former av nypon, men vår nypondryck innehåller mer nypon och mindre socker än den nyponsoppa du köper i affären, säger forskaren Ulrika Andersson.

ÄLSKAR NYPON. Egenföretagaren Zarah Öberg gör ofta en egen, sockerfri nyponsoppa som hon smaksätter med ingefära. Ny forskning visar att nyponmjöl påverkar både blodtryck och kolesterol i rätt riktning.

Foto: DAVID PATTINSON

5 andra livsmedel som sänker kolesterolvärdet

Fisk: Makrill, sill, lax, sardiner och andra feta fiskar innehåller omega-3 fett som sänker blodtrycket och minskar risken för blodproppar.

Källor: Livsmedelsverket, sund.nu, Expressens medicinreporter Anna Bäsén.



Avokado: Innehåller nyttiga fetter, så kallade växtsteroler, som sänker kolesterolhalten och hjälper till att bygga upp cellerna.



Valnötter: Håller blodkärlen friska och elastiska. Innehåller dock mycket energi.



Fiberhavregryn och havrekli: De lösliga fibrerna minskar upptaget av kolesterol i tarmarna.

Innehåller mycket energi!



Olivolja: Antioxidanterna i olivoljan sänker det onda kolesterolet (LDL) och lämnar det goda kolesterolet (HDL) oförändrat.

Miltons skattedom står fast

■ Porrproducenten Berth Milton, 56, nekas överprövning av Högsta förvaltningsdomstolen.

Han har överklagat den skattedom i kammarrätten, som bland annat fastställde beslutet att beskatta Milton för en vinst på omkring 1,2 miljarder kronor efter att han sålt ägarande-

lar i två bolag i utlandet.

Berth Milton, som ligger bakom koncernen Private Media Group, vill exempelvis klara sig från skattetillägg och att vinsten från försäljningen skulle reduceras med 125 miljoner kronor.

CARL-JOHAN BERGMAN



Mats Odell och Göran Hägglund vid KD:s riksting. Foto: NAMN NAMNSSON

Odell kvar som KD:s gruppleddare

■ Mats Odell förlorade partiledarkampen mot Göran Hägglund i helgen – men fortsätter som Kristdemokraternas gruppleddare i riksdagen, erfar Dagens Nyheter. Enligt uppgifter till DN var Odells framtid osäker, men efter att ledamöter sagt sig stödja honom räddades han – samtidigt

som Hägglund inte ville lägga en slags utslagsröst.

– Frågan om gruppleddare har inte varit uppe på dagordningen. Men jag kan heller inte utesluta att den kommer, sa partisekretären Acko Ankarberg Johansson till DN i går kväll.

CARL-JOHAN BERGMAN