




Matsvampar som livsmedel

Agneta Yngve
Professor
Institutionen för Kostvetenskap



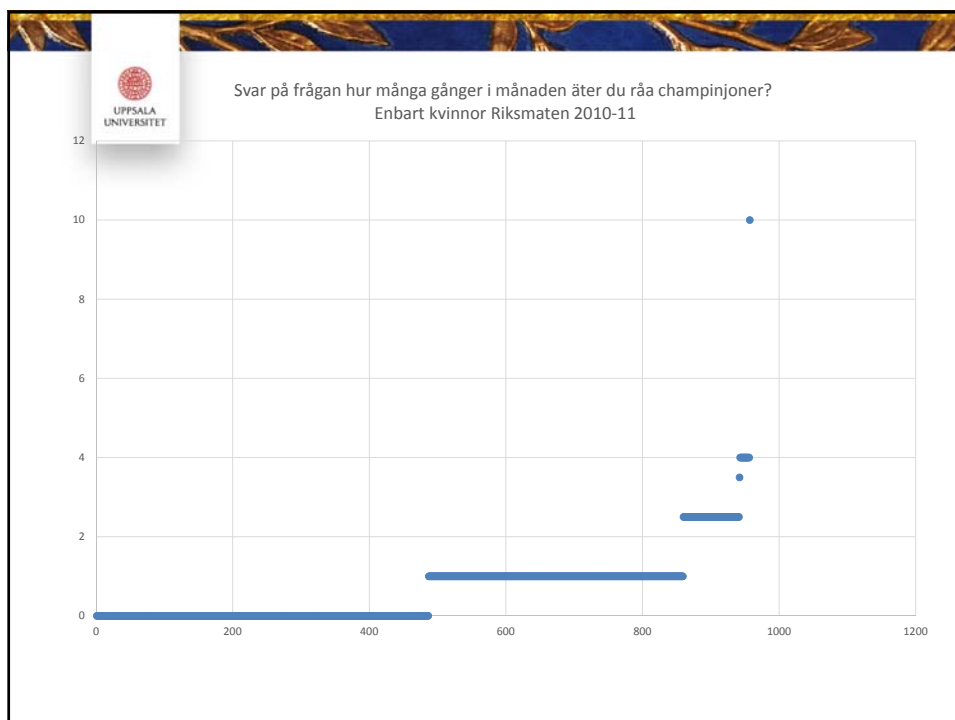
Agenda

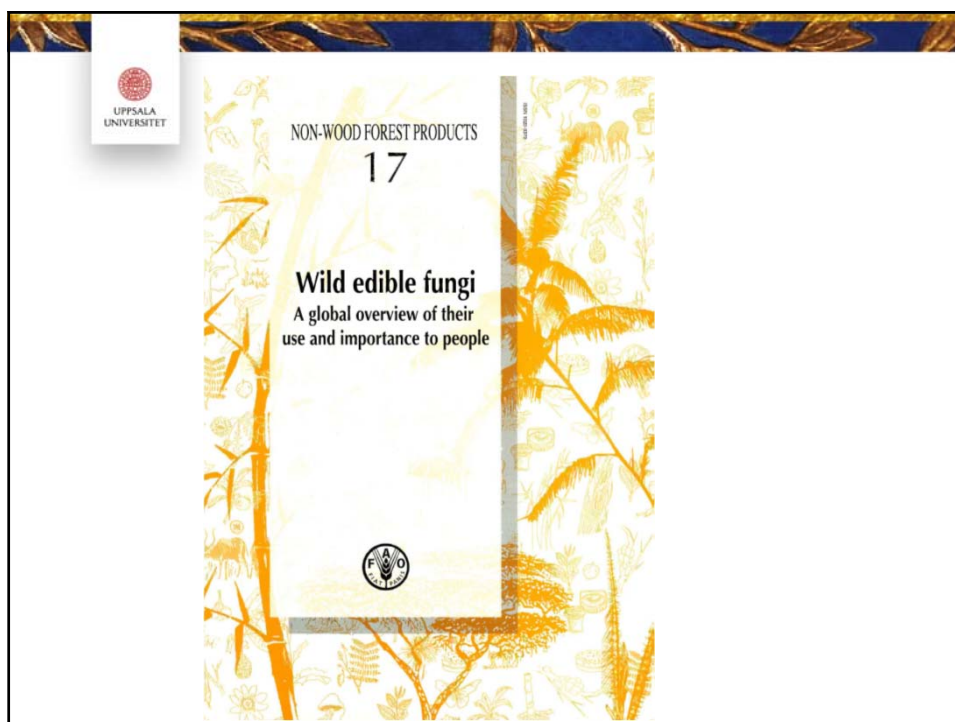
- Intag
- Innehåll
- Värde
 - Näringsämnen
 - Fiber, betaglukaner
 - D-vitamin
 - Selen
 - Kulturarv
 - Friluftsliv
- Nyväckt intresse



Intag?

- I den senaste stora kostundersökningen 2010-11 i Sverige ingick
 - Generella frågor om svampintag
 - Detaljerad registrering av matvanor
 - Svampintagsenkät: Resultatet var ytterst magert, en stor andel av de 1600 personer som svarade hade angett "aldrig".
 - I registreringen av matvanor var det så lite svamp som angavs att Livsmedelsverket valde att kombinera svamp och grönsaker i sin rapport





Näringsinnehåll

TABLE 16
A general comparison of nutritional values of various foods compared to mushrooms

ESSENTIAL AMINO ACID INDEX	M	AMINO ACID SCORE	M	NUTRITIONAL INDEX	M
100 Pork, beef, chicken		100 Pork		59 Chicken	
99 Milk		98 Beef, chicken		43 Beef	
91 Potatoes, beans		91 Milk		35 Pork	
88 Maize		63 Cabbage		31 Soybeans	
86 Cucumbers		59 Potatoes		26 Spinach	
79 Groundnuts		53 Groundnuts		25 Milk	
76 Spinach, soybeans		50 Maize		21 Beans	
72 Cabbage		46 Beans		20 Groundnuts	
69 Turnips		42 Cucumbers		17 Cabbage	
53 Carrots		33 Turnips		14 Cucumbers	
44 Tomatoes		31 Carrots		11 Maize	
		28 Spinach		10 Turnips	
		23 Soybeans		9 Potatoes	
		18 Tomatoes		8 Tomatoes	
				6 Carrots	

M – shaded column shows the range of values for mushrooms. Indexes and scores calculated against reference patterns published by FAO; biological values closely follow essential amino acid indexes. Data after Crisan and Sands (1978).

UPPSALA
UNIVERSITET


Rapport 10 – 2016

Frukt, bär, grönsaker och svamp

Metaller i livsmedel - fyra decenniers analyser

av Lars Jorhem, Christina Åstrand, Birgitta Sundström, Joakim Engman och Barbro Kollander

Många svampar är goda källor på selen men samlar också på sig bly, kadmium m m.




Livsmedelsverket

UPPSALA
UNIVERSITET

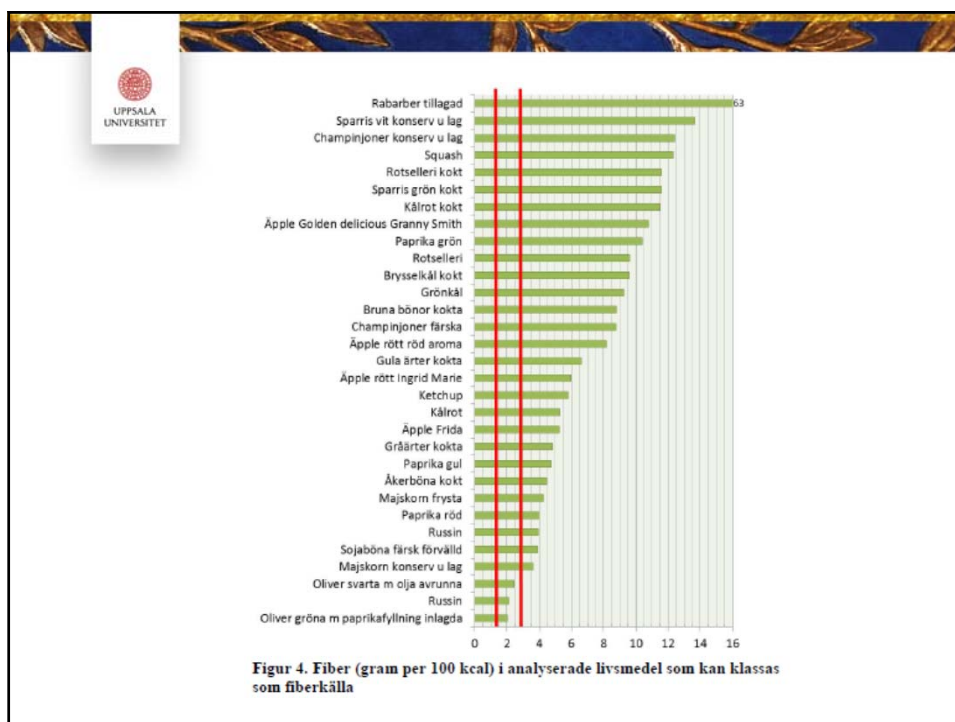
Rapport 3 – 2016

Grönsaker, svamp och frukt – analys av näringsämnen

av Veronica Öhrvik, Joakim Engman, Rasmus Grönholm, Anders Staffas, Hanna Sara Sandler och Anna von Malmborg



Livsmedelsverket
National Food Agency



Betaglukaner!

- Stor effekt på tarmfloran
- Troligen väldigt bra näring till en välbalanserad tarmflora
- Rikligt i svamp Beta 1-6, 1-3 glukaner

- Stabiliserar blodsocker, sänker blodfetter
- Harmoniserar tarmfloran
- Produktion av korta fettsyror som har en positiv inverkan på tarmslemhinnan och tarmens funktion



Mineraler ...

Tabell L. Analyserade livsmedel som var källa till minst ett mineral.

	P	Fe	Ca	K	Cu	Mn	Mo	Se	Zn
Sojaböner färska	X	X		X	X	X	X		X
Russin		X		X	X	X	X	X	
Baljväxter övriga	X	X			X	X	X		X
Grönkål			X	X		X	X		
Champinjoner					X			X	

X - betydande innehåll i något/några ingående livsmedel (tabell J). P-fosfor; Fe - järn; Ca - kalcium; K - kalium; Cu - koppar; Mn - mangan, Mo - molybden; Se - selen; Zn - zink



Vitamin D ...

- UV-bestrålad svamp innehåller vitamin D!
- Cashman KD, Kiely M, Seamans KM, Urbain P. *Effect of ultraviolet light-exposed mushrooms on vitamin D status: Liquid chromatography – tandem mass spectrometry reanalysis of biobanked sera from a Randomized Controlled Trial and a systematic review plus meta-analysis. J Nutrition* 2016.

"May be effective when baseline vit D status is low"

- Mehrotra A, Calvo MS, Beelman RB, Levy E, Siuty J, Kalaras MD, Uribarri J. *Bioavailability of Vitamin D2 from enriched mushrooms in prediabetic adults: a randomized controlled trial. Eur J Clin Nutr* 2014.

"Difficult to see effect in this prediabetic, overweight cohort, possibly low uptake and cooking losses"

UPPSALA
UNIVERSITET

Kulinariskt kulturarv ...



2017-06-22

13

UPPSALA
UNIVERSITET



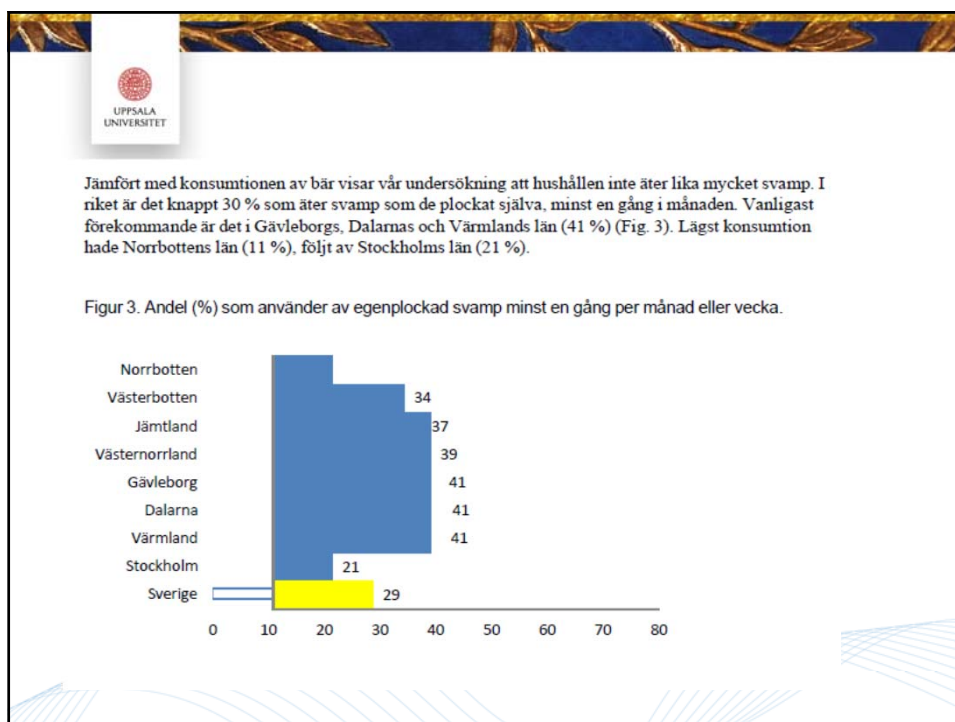
Konsumtion av skogens ekosystemtjänster - vilt, svamp och bär

RAPPORT 2014:2

Per E Ljung¹, Camilla Sandström², Göran Ericsson¹ &
Emma Kvastegård¹

¹ Institutionen för vilt, fisk och miljö, SLU
² Statsvetenskapliga institutionen, Umeå universitet

SLU, Institutionen för vilt, fisk och miljö
Umeå, 2014



 **Matsvampar som livsmedel -
sammanfattning**

- Mycket intressanta beståndsdelar som är viktiga för vår hälsa
- Naturligtvis också med en del risker
- En viktig del av vårt kulinariska kulturarv
- Tillför goda smaker
- En viktig del också av vårt friluftsliv
- Odlar hemma ...



