

Från elitlöpare till techentreprenör – nu vill hon förändra människors syn på mat och hälsa

Petra Kindlund är utbildad näringsfysiolog och tidigare elitlöpare och en välkänd profil inom löparvärlden. Hösten 2013 grundade hon Runacademy, en löpargemenskap som vuxit till över 10 000 aktiva löpare och mer än 600 ledare över hela landet.



Nu tar Petra nästa stora steg: att revolutionera hur vi ser på mat och vikt nedgång. Med en stark övertygelse om att diskussionen bör handla om "högbelönad mat" snarare än "ultraprocessad mat", vill hon utbilda konsumenter i hur man hittar en hållbar vikt och långsiktig hälsa.

- Det är lätt att fastna i etiketter som ultraprocessad mat, men jag tror vi behöver prata mer om hur mat faktiskt påverkar oss. Högbelönande mat har en otrolig kraft över vårt belöningsystem. Att förstå det kan hjälpa oss att få en sundare relation till maten," säger Petra Kindlund.

Som en del av satsningen utvecklar Petra en banbrytande AI-driven kostapp som fokuserar på kategorin högbelönande mat. Appen har tränats på världens samlade forskning så att den kan analysera en måltid med bildigenkänning, identifiera näringsinnehåll och ge individanpassad kostrådsgivning. Användare kan ladda upp egna recept, få förbättringsförslag på näringsvärde och ta del av recept som är skräddarsydda efter deras personliga behov. Appen heter Nutraware och den ska lanseras 19 augusti på KI. Begreppet högbelönande mat introducerades av en forskargrupp i USA 2019* och beskriver bättre hur vissa livsmedel som chips, kakor, bullar och korb, påverkar vårt belöningsystem och driver oss att äta mer än vi egentligen behöver.

- Mitt mål är att hjälpa människor som vill gå ner i vikt och som kämpar med sitt känslomässigt ätande och få kontroll över matbruset. Jag vill ge dem kunskapen och verktygen de behöver för att själva kunna ta kontroll över sin hälsa, på ett sätt som är hållbart och baserat på fakta, inte dieter och förbud, säger Petra Kindlund.

För att förstå orsaker till konsumenters intresse för viktminskning har Petra genomfört en studie där deltagare fått svara på frågor om sina vanor kring mat, vikt och hälsa. Av 700 angav 44,5 procent att deras främsta motiv till viktminskning var att få mer ork och energi. Studien visade även på flera utmaningar relaterade till kostvanor. Känslomässigt ätande, såsom att äta på grund av stress, trötthet eller som tröst, angavs av 22,7 procent av deltagarna. Vidare uppgav 17,8 procent att de ofta äter mycket snabbt, och 17,4 procent rapporterade att de ofta väljer en kost som är obalanserad, exempelvis med högt innehåll av socker och fett eller låg andel grönsaker.

Petras bästa tips för att hålla vikten:

Fokusera på vad du ska lägga till och lägg inte så stor vikt på det du måste ta bort. Tre saker:

1. äta mer frukt och grönsaker
2. fibrer
3. och protein.

* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278584620304681?via%3Dihub>

Allt måste inte vara perfekt hela tiden. Det är viktigt att även kunna njuta av det du verkligen gillar, det gäller att hitta en balans. Blir det för strikt kommer du aldrig orka hålla det i längden. Så, se till du har en bra kostplan med regelbundna måltider och en plan på vad du ska äta. Småätandet ökar när vi inte har någon bra plan.

Tips för att öka intaget av frukt och grönt:

- Ha alltid frukt redo och skär upp i förväg.
- Ha alltid minst en grönsak på tallriken vid varje måltid.
- Byt ut snacks mot frukt, grönsaksstavar eller bär.
- Addera bär till yoghurt, gröt eller smoothie.
- Köp färdiga grönsaksblandningar eller frysta alternativ. Frysta grönsaker innehåller lika mycket näring!
- Riv ner grönsaker i köttfärsås eller grytor.
- Använd frukt i desserter istället för socker.

Tips för att öka intaget av protein:

- Inkludera protein i varje måltid.
- Addera keso eller kvarg till mellanmålet
- Välj magra köttalternativ som kyckling, lax och tonfisk.
- Ät mer baljväxter som linser och bönor.
- Byt ut snacks mot nötter eller mandlar.
- Välj proteinrika mejeriprodukter.

Hur du ökar intaget av fibrer:

- Ät mer baljväxter som kikärter och bönor.
- Byt till fullkornsprodukter.
- Addera frön och nötter.
- Ät mer frukt med skalet på.
- Välj fiberrika grönsaker som broccoli och morötter.
- Ät mer bär.
- Använd psylliumfröskal i maten.
- Inkludera rotfrukter i måltider.
- Byt ut ris mot quinoa eller mathavre.
- Drick mer vatten för att undvika förstoppning.
- Välj grovt bröd istället för ljust bröd.

Instagram:

@petrakilndlund

@nutraware

För mer information, bilder, eller för att testa appen, kontakta:

Petra Kindlund, grundare Nutraware, M: 070-275 47 77, E: petra@nutraware.se