

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Blåbär (vaccinium myrtillus)	Naturlig	Rika på antioxidanter (antocyaniner) som skyddar celler mot oxidativ stress och kan förbättra hjärthälsa samt blodsockerbalans ¹ . Studier indikerar att blåbärsintag kopplas till minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes ¹ .
Lingon (vaccinium vitis-idaea)	Naturlig	Innehåller polyfenoler (t.ex. ellaginsyra) med antioxidativa och antiinflammatoriska effekter. Lingon har i forskning visat sig kunna motverka viktuppgång och förbättra tarmfloras sammansättning ² ³ .
Svarta vinbär (ribes nigrum)	Naturlig	Exceptionellt höga halter av vitamin C och polyfenoler (flavonoider, antocyaniner) som bidrar till immunförsvaret och minskar oxidativ stress ⁴ ⁵ . Konsumtion kan främja hjärthälsa genom att sänka blodtryck och inflammation ⁵ .
Jordgubbar (fragaria × ananassa)	Naturlig	Rika på vitamin C, folat och fibrer. Studier visar att jordgubbar kan förbättra blodsockerkontroll och skydda mot hjärt-kärlsjukdom ⁶ . Dess antioxidanter (t.ex. ellaginsyra) bidrar till att neutralisera fria radikaler.
Hallon (rubus idaeus)	Naturlig	Innehåller vitaminer, fibrer samt polyfenoler (t.ex. ellagitanniner) som har antioxidativ verkan. Hallon kopplas till förbättrad blodsockerreglering och minskad inflammation enligt vissa studier (bidrar till hjärt-kärlhälsa) ⁷ .
Tranbär (vaccinium macrocarpon)	Naturlig	Rika på proantocyanidiner som kan hindra bakterier från att fästa i urinvägarna, vilket bidrar till att förebygga urinvägsinfektioner ⁸ . Har också antioxidativa egenskaper som skyddar celler och kärl.
Havtorn (hippophae rhamnoides)	Naturlig	Små orange bär fulla av vitamin C och E samt omega-7-fettsyror. Förknippas med hjärthälsa och friska slemhinnor – forskning vid Åbo univ. visar att C-vitaminrika havtorn kan gynna hjärta och motverka torra slemhinnor ⁹ .
Nypon (rosa canina)	Naturlig	Nypon är extremt C-vitaminrika och innehåller karotenoider. Intag av nypon har i studier visat sänka LDL-kolesterol och blodtryck hos överviktiga, samt lindra ledvärk vid artros ¹⁰ . Verkar antiinflammatoriskt och antioxidant.
Granatäpple (punica granatum)	Naturlig	Innehåller unika polyfenoler (punicalaginer) med stark antioxidativ verkan. Konsumtion av granatäppeljuice kan minska åderförkalkning och sänka förhöjt blodtryck ¹¹ . Ämnena i frukten har också visat bromsa utveckling av prostatacancer ¹¹ .

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Vindruvor (röda/blå)	Naturlig	Vindruvor (särskilt röda) är rika på resveratrol och andra polyfenoler som bidrar till hjärt-kärlhälsa genom att skydda kärlväggar och sänka blodtryck ¹² . Resveratrol från druvskal associeras med förbättrad cirkulation och långsiktig hjärthälsa.
Apelsin (citrus)	Naturlig	Citrusfrukter är rika på vitamin C och flavonoider (t.ex. hesperidin). Dessa antioxidanter stödjer immunförsvaret och kärlfunktionen – polyfenoler i citrus kan bidra till förbättrad blodcirkulation och minskad risk för hjärt-kärlsjukdom ⁷ .
Äpple	Naturlig	Äpplen innehåller löslig fiber (pektin) som sänker kolesterolnivåer samt polyfenolen quercetin som har antiinflammatoriska egenskaper. Regelbunden äppelkonsumtion kopplas till förbättrad tarmhälsa och lägre risk för hjärt-kärlsjukdom ("ett äpple om dagen...") ⁷ .
Tomat	Naturlig	Tomater är rika på lykopen, en karotenoid antioxidant som särskilt gynnas av tillagad tomat. Lykopen kan bidra till minskad risk för prostatacancer och skyddar celler mot oxidativ stress. Tomatintag har även kopplats till förbättrad hjärthälsa och lägre blodtryck.
Avokado	Naturlig	Avokado innehåller hjärtvänliga enkelomättade fettsyror, kalium och antioxidanter. Regelbundet intag kan bidra till sänkt LDL-kolesterol och blodtryck ¹³ ¹⁴ . Dess fiber och nyttiga fetter främjar mättnad och stabilt blodsocker.
Broccoli	Naturlig	Broccoli (och andra korsblommiga grönsaker) innehåller sulforafan, en antioxidant som i studier visat anticancerogena effekter ¹⁵ ¹⁶ . Broccoli är dessutom rik på vitamin K, C och fibrer – regelbunden konsumtion kopplas till lägre risk för cancer och hjärt-kärlsjukdom.
Spenat	Naturlig	Mörkgröna bladgrönsaker som spenat innehåller nitrater som omvandlas till kväveoxid och vidgar blodkärlen, vilket sänker blodtrycket ¹⁷ ¹⁸ . Spenat är även rikt på folat, magnesium och antioxidanter (lutein) som främjar ögonhälsa och muskel- och nervfunktion.
Grönkål	Naturlig	Grönkål är extremt näringsrik med höga halter av vitamin K, C, karotenoider (lutein, zeaxantin) och fiber. Antioxidanterna i grönkål bidrar till att minska inflammation och lutein kan skydda ögats gula fläck. Grönkål stödjer också leverns avgiftningsenzymmer (glukosinolater).
Rödbeta	Naturlig	Rödbetar är rika på nitrater som förbättrar blodkärlens funktion – rödbetsjuice har visat sig sänka blodtrycket signifikant ¹⁹ ¹⁸ . Nitraterna ökar bildning av kväveoxid som vidgar kärlen. Rödbeta innehåller även folat och betalainer med antioxidativ verkan.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Vitlök	Naturlig	Vitlök innehåller allicin som bildas vid krossning – detta svavelämne har kolesterolsänkande och blodtryckssänkande effekter samt antibakteriella egenskaper ²⁰ . Regelbundet vitlöksintag kan minska det ”onda” LDL-kolesterolet och förbättra kärlhälsan ²⁰ .
Gurkmeja	Naturlig	Gurkmeja innehåller kurkumin, en polyfenol med starka antiinflammatoriska och antioxidativa egenskaper. Kliniska studier har visat att gurkmeja (500 mg/dag) kan sänka markörer för inflammation och oxidativ stress ²¹ . Kurkumin tros därmed kunna lindra ledvärk och främja allmän hälsa.
Ingefära	Naturlig	Ingefära innehåller gingeroler som har antiinflammatorisk och antioxidativ effekt. Den är välkänd för att lindra illamående och magbesvär genom sina kramplösande egenskaper. Ingefära kan även dämpa muskelvärk efter träning och mildra ledinflammation enligt vissa studier.
Chilipeppar (t.ex. cayenne)	Naturlig	Chili innehåller capsaicin som ger den starka hettan. Capsaicin har termogena effekter (ökar ämnesomsättning) och verkar smärtstillande genom att desensibilisera smärtreceptorer. Chilikonsumtion kan också förbättra cirkulationen och i små studier setts kunna minska aptit och öka energiförbrukning.
Shiitake (asiatisk svamp)	Naturlig	Shiitake-svamp innehåller beta-glukaner (lentinan) som kan stärka immunförsvaret. Studier visar att daglig konsumtion av shiitake ökar viktiga immuncellers aktivitet och sänker inflammationsnivåer ²² ²³ . Shiitake bidrar även med ergosterol som i kroppen omvandlas till D-vitamin.
Grönt te	Naturlig	Grönt te är rikt på katechiner, särskilt EGCG, som fungerar som kraftfulla antioxidanter. Teintag associeras med minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och vissa cancerformer tack vare dessa polyfenoler ⁷ . Grönt te innehåller även måttligt koffein som förbättrar vakenhet och ämnesomsättning.
Kaffe	Naturlig	Kaffe innehåller koffein som ökar vakenhet och koncentration (75 mg+ förbättrar mental skärpa) ²⁴ . Kaffe bidrar även med antioxidanter (polyfenoler) som kopplats till minskad risk för typ 2-diabetes och Parkinson. Måttlig kaffekonsumtion stödjer leverhälsa och uthållighet vid fysisk aktivitet.
Kakao (mörk choklad)	Naturlig	Kakao är rik på flavanoler som främjar blodkärlens elasticitet och cirkulation. EU har godkänt hälsopåståendet att 200 mg kakaoflavanoler dagligen bidrar till normal blodflöde i kärlen ²⁵ . Mörk choklad (>70% kakao) ger även magnesium och antioxidanter som kan sänka blodtryck något.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Olivolja (extra virgin)	Naturlig	Kallpressad olivolja är rik på enkelomättat fett och polyfenoler. Dess polyfenoler har antioxidativa egenskaper som kan minska oxidationen av LDL-kolesterol och därmed hjärtrisk ²⁶ . Regelbundet intag av olivolja är kopplat till lägre blodtryck och förbättrad kärlfunktion (Mediterrankost-effekten).
Rapsolja	Naturlig	Rapsolja innehåller en fördelaktig balans av omega-3 (ALA) och omega-6 samt mycket enkelomättat fett. Att ersätta mättat fett med rapsolja bidrar till bättre blodfetter och minskad hjärt-kärlrisk ¹⁴ ²⁷ . Rapsolja är dessutom naturligt rik på E-vitamin och växtsteroler.
Valnötter	Naturlig	Valnötter är rika på omega-3 (ALA), antioxidanter och magnesium. Regelbundet intag av valnötter (30 g/dag) har visats förbättra blodkärlens elasticitet och sänka LDL-kolesterol ²⁸ ²⁹ . Nötternas nyttiga fetter och polyfenoler bidrar till minskad inflammation och hjärtskydd.
Mandlar	Naturlig	Mandlar innehåller mycket enkelomättat fett, vitamin E och magnesium. Trots kaloririkedom kan mandlar hjälpa vikthållning då de ökar mättnadskänsla. Studier visar att mandelkonsumtion kan sänka LDL-kolesterol och minska oxidativ stress tack vare det höga antioxidantinnehållet (vit E).
Hasselnötter	Naturlig	Hasselnötter är rika på vitamin E, folat och nyttiga fetter. De antioxidativa vitaminerna och fettsyrorna i hasselnöt kan förbättra blodfettprofiler. Liksom andra nötter är regelbundet intag associerat med lägre risk för hjärtsjukdom ²⁹ och hasselnötter bidrar även med mineraler som magnesium för nerv- och muskelfunktion.
Paranötter	Naturlig	Paranötter utmärker sig genom sitt höga seleninnehåll – en nöt kan ge dagsbehovet. Selen fungerar som antioxidant (via glutathionperoxidase) och stödjer immunförsvaret. Att äta ett par paranötter om dagen kan förbättra selenstatus och därmed skydda celler mot oxidativ stress, men bör inte överdoseras.
Linfrön	Naturlig	Linfrö är rika på omega-3 ALA, lignaner och lösliga fibrer. Lignaner i linfrö har svagt östrogenlika och antioxidativa effekter som kan skydda mot hormonrelaterade cancerformer. De gelbildande fibrerna hjälper även till att sänka kolesterol och jämna ut blodsocker. (Obs: hela linfrön bör intas i måttlig mängd pga cyanogena glykosider).
Chiafrön	Naturlig	Chiafrön innehåller rikligt med omega-3 (ALA), fibrer och protein. De sväller i vätska och bildar gel, vilket kan ge ökad mättnad och långsammare blodsockerstegring. Chiafrö bidrar också med mineraler (kalcium, magnesium) och stödjer tarmfunktionen genom hög fiberhalt.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Hampafrön	Naturlig	Hampafrön har en optimal balans mellan omega-3 och omega-6 fettsyror samt innehåller fullvärdigt protein med alla essentiella aminosyror. De är också rika på vitamin E och magnesium. Hampafrö kan således bidra till hjärt- och kärthälsa, muskeluppbyggnad och nervfunktion.
Solrosfrön	Naturlig	Solrosfrön är rika på vitamin E (tokoferoler), B-vitaminer samt hälsosamma fetter. Vitamin E fungerar som antioxidant och skyddar cellmembran. Regelbundet intag av solroskärnor kan förbättra intaget av magnesium och folat, vilket gynnar hjärthälsan och nervsystemet.
Sesamfrön	Naturlig	Sesamfrön innehåller lignaner (sesamin), omättade fetter och mineraler (t.ex. kalcium). Lignaner har antioxidativa egenskaper och kan hjälpa till att sänka kolesterolnivåer. Sesam bidrar också till bentäthet via sitt höga kalciuminnehåll – särskilt viktiga i växtbaserad kost.
Pumpafrön	Naturlig	Pumpakärnor är rika på magnesium, zink och tryptofan. Magnesium bidrar till normal muskelfunktion och blodtrycksreglering, och zink stödjer immunsystemet. Tryptofan kan omvandlas till serotonin och melatonin, vilket kan främja bättre sömn. Studier tyder på att pumpafrön även kan förbättra prostatabesvär tack vare rika fytosteroler.
Havre (fullkorn)	Naturlig	Havre innehåller betaglukan, en löslig fiber som sänker LDL-kolesterolet vid intag om ≥ 3 g/dag ³⁰ . Betaglukanerna bildar en gel i tarmen som binder gallsyror och kolesterol, vilket förklarar kolesterolsänkningen ³¹ . Havregryn har även låg GI och stabiliserar blodsockret, samt bidrar med E-vitamin och protein.
Korn (fullkorn)	Naturlig	Korngryn är rika på betaglukan-fiber liknande havre, vilket bidrar till lägre kolesterol och jämnare blodsockerkurva. Fullkornskorn ger dessutom mineraler som selen och magnesium. Intag av korn har visats ge långsam blodsockerstegring och ökad mättnad, något som kan motverka metabolt syndrom ³² .
Råg (fullkorn)	Naturlig	Fullkornsråg är fiberrikt och har unika arabinoxylan-fibrer som främjar tarmbakterier. Rågbröd ger en långsam blodsockerhöjning och hög mättnadskänsla, delvis tack vare sin kompakta struktur ³² . Studier antyder att rågbröd i kosten kan förbättra insulinkänsligheten och därmed minska risk för typ 2-diabetes.
Fullkornsrís (brunt rís)	Naturlig	Brunt rís behåller kli och grodd och är därmed rikt på fiber, magnesium och antioxidanter (som oryzanol). Till skillnad från vitt rís ger fullkornsrís långsammare blodsockerpåverkan och bättre mättnad. Magnesiumet i fullkornsrís bidrar till normal blodtryckskontroll och riskminskning för typ 2-diabetes.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Bovete	Naturlig	Bovete är ett glutenfritt frö (pseudo-gryn) med högkvalitativt protein och bioaktiva flavonoider (t.ex. rutin). Rutin stärker kapillärerna och kan sänka blodtrycket. Bovete har dessutom låg GI och innehåller resistent stärkelse, vilket gynnar tarmhälsan och blodsockret hos diabetiker.
Quinoa	Naturlig	Quinoa är ett proteinrikt glutenfritt frö med samtliga essentiella aminosyror. Det är även rikt på magnesium, järn och fiber. Quinoa bidrar till muskelbyggnad och mättnad och dess låga glykemiska belastning hjälper till att stabilisera blodsockret. Som komplett vegetabiliskt protein är quinoa värdefull i växtbaserad kost.
Sojabönor	Naturlig	Sojabönor är rika på protein av hög kvalitet, fleromättade fetter samt isoflavoner (fytoöstrogener). Isoflavoner som genistein har antioxidativa effekter och kan bidra till sänkt LDL-kolesterol ³³ ³⁴ . Sojaprotein i kosten har visats sänka kolesterolnivåer och därmed minska hjärtrisk, särskilt om det ersätter animaliskt fett ³³ .
Kikärter	Naturlig	Kikärter är rika på lösliga fibrer och resistent stärkelse som främjar en god tarmflora och långsam blodsockerhöjning. De bidrar med växtprotein, järn och folat. Studier visar att baljväxter som kikärter i kosten förbättrar mättnad och kan sänka LDL-kolesterol, vilket gynnar hjärt-kärlhälsan ³⁵ .
Linser	Naturlig	Linser (röda, gröna m.fl.) innehåller mycket fiber, protein och polyfenoler. Linser ger långsammare postprandiell blodsockerökning jämfört med snabba kolhydrater, och regelbunden linskonsumtion kan förbättra insulinsvaret. De är även rika på kalium och magnesium som bidrar till blodtryckskontroll.
Svarta bönor	Naturlig	Svarta bönor är fiber- och proteinrika och dessutom höga på antocyaniner (i det svarta pigmentet) som är antioxidativa. Kombinationen av protein och lösliga fibrer ger långsamt blodsockersvar och lång mättnad. Antioxidanterna kan också ha antiinflammatorisk effekt och skydda kärlen vid metabolt syndrom.
Gröna ärtor	Naturlig	Gröna ärtor innehåller kostfiber, protein samt lutein. Fibrerna främjar tarmhälsa och sänker kolesterol, medan lutein gynnar ögonhälsan. Ärtor har också ett relativt lågt glykemiskt index och kan förbättra blodsockerkontrollen. De bidrar dessutom med K-vitamin som är viktigt för ben och kärl.
Probiotika (tillsatta mjölksyrabakterier)	Bioaktiv tillsats	Probiotiska bakterier (t.ex. <i>Lactobacillus</i> och <i>Bifidobacterium</i>) i livsmedel som yoghurt och kefir kan förbättra tarmfloras sammansättning och stärka tarmslemhinnans immunbarriär ³⁶ ³⁷ . Intag av vissa probiotika har visat minska risken för antibiotikaassocierad diarré och förkorta durationen av magsjuka ³⁷ .

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Prebiotika (t.ex. inulin, FOS)	Bioaktiv tillsats	Prebiotika är kostfibrer som inte bryts ned i tunntarmen utan fermenteras av tjocktarmens bakterier och gynnar deras tillväxt ³⁸ . Inulin (t.ex. från cikoriarot) är en prebiotisk fiber som visat förbättra tarmfunktionen (ökad avföringsfrekvens) ³⁹ och främja en hälsosam tarmflora, vilket indirekt kan stärka immunförsvaret.
Växtsteroler (stanoler)	Bioaktiv tillsats	Växtsteroler/stanoler (från växtoljor, tall m.m.) blockerar kolesterolupptaget i tarmen. Ett dagligt intag om ~2 g växtsteroler kan sänka LDL-kolesterolet med ~5–10% ⁴⁰ , vilket minskar hjärt-kärlrisk. Dessa tillsätts ofta i t.ex. margariner för kolesterolsänkande effekt.
Omega-3-fettsyror (EPA/DHA)	Bioaktiv tillsats	Omega-3 från fiskolja (EPA och DHA) har antiinflammatoriska egenskaper och är essentiella för hjärta och hjärna. Intag av 2–4 g/dag av EPA/DHA kopplas till sänkt triglyceridnivå och blodtryck samt minskad risk för arytmier ⁴¹ ⁴² . Omega-3 bidrar också till normal hjärnfunktion och synutveckling.
Beta-glukan (löslig fiber)	Bioaktiv tillsats	Beta-glukaner från havre och korn sänker aktivt blodets LDL-kolesterol genom att binda gallsyror i tarmen ³⁰ . Ett dagligt intag på 3 g havreβ-glukan uppnås t.ex. via ~1,5 dl havregryn och har visat signifikant kolesterolsänkning ³⁰ , vilket i sin tur minskar risken för kranskärlssjukdom. Dessutom bidrar beta-glukan till ökad mättnad och balanserat blodsocker.
Xylitol (björksocker)	Bioaktiv tillsats	Xylitol är en sockeralkohol som används som kariesförebyggande sötningsmedel. Till skillnad från vanligt socker ger det ingen blodsockerhöjning och gynnar inte kariesbakterier. Tuggummi sötat med xylitol neutraliserar placksyra och har visats reducera kariesrisk ⁴³ .
Koffein	Bioaktiv tillsats	Koffein (i kaffe, te, energidryck) är en stimulant som ökar vakenhet och uthållighet. En dos om ~75 mg koffein förbättrar koncentration och uppmärksamhet ²⁴ , och 3–4 mg/kg kroppsvikt före träning kan öka fysisk uthållighet. Koffein frisätter även fett från fettväv (lätt ökad fettoxidation) men bör intas med måtta p.g.a. blodtryckseffekter.
Kollagenpeptider	Bioaktiv tillsats	Kollagenhydrolysat (från t.ex. fisk eller nöt) är lättupptagliga peptider som kan stödja ledhälsa och hudens elasticitet. Kliniska studier på oralt kollagen visar förbättrad hudelasticitet och fukt hos medelålders kvinnor ⁴⁴ samt minskad ledbesvär vid artros. Kollagen ger kroppen byggstenar till brosk, hud och bindväv.
Spirulina (alg)	Naturlig	Spirulina är en näringsrik blågrön alg (cyanobakterie) rik på protein, betakaroten, vitamin B12 och järn. Spirulina har antioxidativa pigment (fykocyanin) och i studier ses kolesterol- och blodtryckssänkande effekter vid tillskott ⁴⁵ ⁴⁶ . Den används också för att höja energinivåer och som vegetabilisk proteinkälla.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Gul lök	Naturlig	Vanlig lök är rik på flavonoiden quercetin som är antiinflammatorisk och antioxidant. Lökens svavelhaltiga föreningar (t.ex. allicin-liknande substanser) kan även förbättra cirkulationen och motverka blodproppstendens i blodet. Intag av lök har i epidemiologiska studier kopplats till lägre risk för mag- och tarmcancer tack vare dess bioaktiva ämnen ⁷ .
Bockhornsklöver	Naturlig	Bockhornsklöverfrön innehåller gelbildande fibrer och 4-hydroxyisoleucin som kan förbättra insulinfrisättning. Studier tyder på att ~10 g bockhornsklöver per dag sänker förhöjt blodsocker hos diabetiker ⁴⁷ . Örten kan också stimulera aptiten och har använts traditionellt för att öka mjölkproduktion hos ammande.
Kanel	Naturlig	Kanel innehåller polyfenoler som kan öka insulinkänsligheten. Viss forskning visar att kanel kan mildra blodsockertoppar efter måltid och sänka fasteblodsocker något ⁴⁸ . En tesked kanel dagligen hos typ 2-diabetiker gav förbättrad glukosomsättning i vissa studier, även om resultaten är blandade. Kanel är dessutom antiseptisk och antioxidant.
Saffran	Naturlig	Saffran innehåller bioaktiva ämnen som crocin och safranal vilka har visat antidepressiva effekter. Flera kliniska studier på mild till måttlig depression visar att saffran kan lindra depressionssymtom jämförbart med konventionella läkemedel ⁴⁹ . Saffran har också antioxidativ verkan och traditionellt använts som stämningshöjande och mot PMS-besvär.
Ginseng (Panax)	Naturlig	Äkta ginseng är en adaptogen som kan motverka trötthet och förbättra mental prestation. Studier visar att ginsenosider från ginseng minskar upplevelsen av mental trötthet och förbättrar koncentration vid stress ⁵⁰ . Ginseng kan även stödja immunförsvaret och hjälpa kroppen att hantera fysisk stress (t.ex. hård träning) med snabbare återhämtning.
Rosenrot (Rhodiola)	Naturlig	Rosenrot är en adaptogen ört där extrakt visat kunna minska stress och trötthet samt öka den mentala skärpan ⁵¹ . En svensk studie fann att 4 veckors rosenrottillskott minskade symtom på utmattning och förbättrade koncentrationsförmågan hos stressade individer ⁵² ⁵¹ . Örten hjälper kroppen att bättre hantera både fysisk och psykisk påfrestning.
Ashwagandha (Withania)	Naturlig	Ashwagandha är en traditionell indisk adaptogen som minskar stress och oro. Flera randomiserade studier visar sänkta nivåer av stresshormonet kortisol samt lindrade ångest- och stresssymtom hos dem som tagit ashwagandha-extrakt ⁵³ ⁵⁴ . Örten kan därigenom förbättra sömn och välbefinnande vid långvarig stress.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Kamomill	Naturlig	Kamomillblomman har lugnande egenskaper – innehåller apigenin som binder till hjärnans lugnande receptorer. Kamomillte på kvällen har traditionellt använts som sömnmedel, och studier bekräftar att det kan förbättra sömnkvaliteten och insomning ⁵⁵ . Kamomill är också kramplösande och kan lindra magknip och matsmältningsbesvär.
Citronmeliss	Naturlig	Citronmeliss (<i>melissa officinalis</i>) är en rogivande ört med mild sedativ effekt. Den innehåller rosmarinsyra som kan minska ångest. Örtan används för att främja sömn – i kombination med kamomill har den visat hjälpa insomning och förbättra sömnkvalitet ⁵⁶ . Citronmeliss kan även lindra matsmältningsbesvär och mildra stressymptom.
Lakritsrot	Naturlig	Lakritsrot innehåller glycyrrhizin som har antiinflammatoriska och antivirala egenskaper. Den har använts mot magkatarr och halsbränna – forskning visar att lakrits kan hjälpa läkning av magsår genom att skydda magslemhinnan ⁵⁷ . Lakrits kan även lindra hosta (slemlösande), men överdrivet intag kan höja blodtrycket och bör undvikas av känsliga personer.
Fläderbär	Naturlig	Fläderbär är rika på antocyaniner och C-vitamin och har använts traditionellt mot förkylning. Flera kliniska studier tyder på att fläderbärsextrakt kan förkorta längd och svårighetsgrad av förkylningar och influensa ⁵⁸ . Mekanismen tros vara immunmodulerande – fläder kan öka cytokiner som bekämpar virus och lindra slemhinnesvullnad.
Surkörsbär (tart cherry)	Naturlig	Sura körsbär är naturligt rika på melatonin och antioxidanter. Studier har visat att ett glas surkörsbärsjuice på kvällen kan förbättra sömnen och till och med motverka sömnlöshet hos vissa ⁵⁹ . Surkörsbärsjuice har även antiinflammatoriska effekter och har visat minska muskelvärk och påskynda återhämtning efter träning (tack vare höga antocyaninhalter).
Bipollen	Naturlig	Bipollen består av blompollenkorn samlade av bin – ett komplext näringspaket med proteiner, aminosyror, B-vitaminer och antioxidanter. Bipollen används som tillskott för att stärka immunförsvaret och uthålligheten. Det kan ha antiinflammatoriska effekter och vissa rapporter tyder på förbättrad allergitolerans, men vetenskapliga bevis är begränsade.
Propolis (bikitt)	Naturlig	Propolis är ett harts som bin producerar med kraftiga antimikrobiella egenskaper. Det används traditionellt för sår-läkning och halsinfektioner – propolispray kan lindra halsont genom att hämma bakterier och virus lokalt. Innehåller polyfenoler (t.ex. koffeinsyra) som ger antiinflammatorisk effekt och kan främja munhälsa genom att motverka plackbildning.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Honung (t.ex. manuka)	Naturlig	Honung har naturligt antibakteriella egenskaper tack vare enzymet glukosoxidas som bildar väteperoxid, samt låg vattenaktivitet. Manukahonung från Nya Zeeland är särskilt antimikrobiell (hög MGO-halt) och kan påskynda sårsläkning av infekterade sår. Honung lindrar också hosta – nattligt honungsintag dämpar hostreflex bättre än vissa hostmediciner hos barn, enligt studier.
Svartkummin (Nigella sativa)	Naturlig	Svartkummin (även kallad nigellafrö) innehåller tymokinon som är antiinflammatoriskt och immunmodulerande. Studier antyder att svartkummin kan förbättra blodsockerkontroll och lipidprofil vid metabola syndromet, samt lindra allergiska symtom genom antihistamin effekt. Örten kallas traditionellt "bot för allt utom döden" och har breda hälsotillämpningar i Mellanöstern.
Jättenattljusolja	Bioaktiv tillsats	Oljan från nattljusväxtens frön är rik på GLA (gamma-linolensyra), en omega-6-fettsyra som kan bilda antiinflammatoriska prostaglandiner. Kvinnor med PMS eller bröstsmärtor (mastalgi) har rapporterat lindring med nattljusolja. Den används även vid eksem – vissa studier visar förbättrad hudfukt och minskad klåda, även om resultaten är blandade.
Surkål (fermenterad kål)	Naturlig	Surkål är rik på probiotiska mjölksyrabakterier bildade vid jäsningen, vilka gynnar tarmfloran. Den fermenterade kålen innehåller också hög nivå av vitamin C och organiska syror som förbättrar mineralupptag. Regelbunden konsumtion av surkål kan stärka tarmens immunförsvar och har historiskt använts för att förhindra skörbjugg (högt C-vitamininnehåll).
Kefir/Yoghurt (fermenterad mjölk)	Naturlig	Kefir och yoghurt innehåller levande bakteriekulturer (probiotika) som förbättrar mag-tarmhälsan genom att öka mängden gynnsamma bakterier i kolon ⁶⁰ ⁶¹ . Dessa fermenterade mjölkprodukter bidrar även med lättupptagligt kalcium, K2-vitamin och peptider som kan sänka blodtrycket. Regelbundet intag är associerat med minskad risk för tarminfektioner och bättre laktostolerans.
Koenzym Q10	Bioaktiv tillsats	Q10 är en antioxidant och enzymkofaktor i mitokondriernas energiomsättning. Den förekommer naturligt i kroppen men nivåerna sjunker med åldern. Tillskott av CoQ10 har visat förbättra symtom vid hjärtsvikt genom att öka hjärtmuskelns energiutvinning. Q10 kan också mildra muskelvärk hos personer som tar statiner (kolesterolmedicin).

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Lutein (karotenoid)	Bioaktiv tillsats	Lutein är en antioxidant karotenoid som ansamlas i ögats gula fläck (makula) och skyddar mot skadligt ljus. Högt luteinintag (från gröna bladgrönsaker eller tillskott) är kopplat till lägre risk för åldersrelaterad makuladegeneration. Lutein tillsätts ibland i funktionella livsmedel för ögonhälsa; det finns i stabil form som luteinester i kosttillskott ⁶² .
Resistent stärkelse	Naturlig	Resistent stärkelse är en kolhydrat som undgår nedbrytning i tunntarmen och istället fermenteras i tjocktarmen (fungerar som prebiotisk fiber). Finns i t.ex. gröna bananer, baljväxter och avsvanad potatis. Den bidrar till lägre postprandiellt blodsocker och förbättrad insulinkänslighet, samt ger näring åt gynnsamma butyratbildande tarmbakterier för god tarmhälsa.
Konjugerad linolsyra (CLA)	Naturlig	CLA är en omega-6-fettsyra som finns naturligt i idisslares kött och mjölk (gräsbetande kor). Forskning har antytt att CLA-tillskott kan minska kroppsfettet något och öka muskelmassan vid viktränning, samt ha kolesterolsänkande effekter. Dock är evidensen blandad. Som funktionell komponent är CLA antiinflammatorisk och kan modulera fettmetabolismen.
Reishi (lackticka)	Naturlig	Reishi är en medicinalsvamp som använts i asiatisk tradition som "svampen för odödlighet". Den innehåller beta-glukaner och triterpener som visats stimulera immunceller och dämpa inflammation. Studier på reishiextrakt visar förbättrad immunfunktion hos cancerpatienter (bättre NK-cellsaktivitet) och lindring av stressymptom. Reishi används även för att förbättra sömnen och minska ångest.
Lion's Mane (Koralltaggsvamp)	Naturlig	Lion's mane är en svamp som innehåller hericenoner och erinaciner, vilka kan stimulera nervtillväxtfaktor (NGF) i hjärnan. Forskning på mild kognitiv svikt hos äldre visar förbättrad kognitiv funktion efter några månaders tillskott av Lion's mane. Svampen har även neuroprotektiva och antiinflammatoriska effekter och studeras som ett naturligt medel vid demens och nervskador.
Chaga (sprängticka)	Naturlig	Chaga är en björkticka med extremt hög antioxidantkapacitet (mycket melanin och fenoler). Den har lång användning inom folkmedicin för immunstöd – chagaextrakt kan stimulera vissa immunceller och dämpa inflammatoriska mediatorer. Dess antioxidanter skyddar celler mot oxidativ stress och chaga har även visat antibakteriella egenskaper. Används ofta som hälsote för allmänt välmående.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Maca (peruansk rot)	Naturlig	Macaroten är rik på mineraler (järn, zink, jod) och fytonäringsämnen. Den är känd som adaptogen som kan öka energi, uthållighet och libido. Studier på människor har indikerat förbättrad sexuell funktion och spermiekvälitet vid intag av maca, samt lindring av vissa menopaus-symptom (t.ex. humörsvängningar). Maca verkar också kunna minska känslan av ångest och stress, vilket bidrar till dess uppiggande rykte.
Mariatistel (Silybum marianum)	Naturlig	Mariatistel innehåller silymarin, en grupp flavonolignaner som skyddar leverceller. Silymarin stabiliserar cellmembran och fångar fria radikaler i levern. Studier visar att mariatistel kan främja leverns regenerering och användas som komplement vid leverskador orsakade av alkohol eller hepatit ⁶³ . Örten används för avgiftning – den skyddar levern mot toxiner och kan förbättra levervärden vid kronisk leverpåverkan.
Oregano	Naturlig	Oregano är en krydda med hög halt av fenolföreningar som karvakrol och thymol, vilka är potenta antioxidanter och antibakteriella ämnen. Oreganolja har visat hämma tillväxt av matförgiftningsbakterier och svamp. I kroppen kan de antiinflammatoriska egenskaperna bidra till bättre maghälsa (används ibland vid IBS för att bekämpa överväxt av dåliga bakterier).
Rosmarin	Naturlig	Rosmarin innehåller rosmarinsyra och karnosol som har antioxidativ och antiinflammatorisk verkan. Rosmarinextrakt kan förbättra minne och koncentration – doften stimulerar hjärnans vakenhet. Örten har också visats förbättra matsmältning genom att öka gallflödet och har antimikrobiella egenskaper (används som naturligt konserveringsmedel).
Timjan	Naturlig	Timjan är rik på tymol, en antiseptisk olja som kan hämma bakterier och virus. Timjante används traditionellt som slemlösande vid hosta och bronkit – tymol hjälper till att lösa segt slem och lindra hostreflex. Örten är även antioxidant och kan bidra till minskad oxidation av fetter i kroppen.
Basilika	Naturlig	Basilika innehåller eugenol som har antiinflammatorisk effekt genom att hämma enzymet COX (liknande verkan som NSAID fast svagare). Färsk basilika är även rik på vitamin K som är viktigt för blodets koagulering och benhälsa. Som adaptogen ört (tulsi/helig basilika) används basilika för att sänka stresshormoner och blodsocker, men vanlig sötbasilika i mat bidrar främst med antioxidativa egenskaper.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Aroniabär (svartaronia)	Naturlig	Aronia är extremt polyfenolrika bär med kraftig syrlig smak. De innehåller rekordhalter antocyaniner och proantocyanidiner som ger stark antioxidativ kapacitet. Forskning har visat att aroniajuice kan sänka blodtryck och förbättra kärlhälsa – i en studie sjönk systoliskt tryck signifikant efter 2 månaders aroniaintag ⁶⁴ . Aronia kan även förbättra kolesterolprofil och har antiinflammatoriska effekter.
Echinacea (röd solhatt)	Naturlig	Echinacea är en läkeört känd för att kunna stödja immunförsvaret vid förkylning. Roten/blomman innehåller echinacosider och alkylamider som stimulerar fagocyterande immunceller. Meta-analyser tyder på att echinacea kan förkorta förkylningens längd något och mildra symtom, även om resultaten varierar. Örten har också viss antiviral och antiinflammatorisk aktivitet och anses säkert vid korttidsanvändning för immunstöd.
Fänkål	Naturlig	Fänkålsfrön innehåller eteriska oljor (anetol) som är kramplösande på tarmmuskulaturen. Fänkålste är välbeprövat mot spädbarnskolik och uppblåsthet – det hjälper lugna tarmen och minska gaser. Örten är också mildt östrogen och har använts för att stimulera mjölkproduktion hos ammande. Fänkål bidrar dessutom med fiber och kalium, vilket gynnar matsmältning och blodtryck.
Selleri	Naturlig	Selleri (speciellt sellerifrö) innehåller ftalider och nitrater som kan bidra till käravidgning och därmed blodtryckssänkning. Selleri har använts traditionellt mot högt blodtryck, och modern forskning noterar viss trycksänkning hos försökspersoner vid selleriextraktbehandling. Grönsaken är också rik på kalium och antioxidanten apigenin som antiinflammatoriskt kan skydda kärlen och förbättra cirkulationen.
Chlorella	Naturlig	Chlorella är en sötvattensalg som, likt spirulina, är protein- och näringsrik. Den är särskilt känd för högt klorofyllinnehåll och förmåga att binda tungmetaller – chlorellatillskott används i avgiftningssyfte för att eliminera t.ex. kvicksilver. Studier på chlorella visar även sänkning av blodtryck och kolesterol hos vissa riskpatienter tack vare dess antioxidanter och fibrer. Som näringstillskott bidrar den med järn, vitamin B12 (i viss utsträckning) och omega-3.
Erytritol	Bioaktiv tillsats	Erytritol är en sockeralkohol som används som kalorifri sötningsersättning. Den ger ingen blodsockerhöjning (GI=0) och kan därför ersätta socker för diabetiker. Erytritol orsakar inte karies eftersom bakterier i munnen inte kan fermentera det till syra. Den tolereras i måttliga mängder bättre än vissa andra polyoler (som xylitol) med färre magbiverkningar, och bidrar till söt smak utan metabola effekter.

Råvarunamn	Typ	Funktionella egenskaper och hälsoeffekter
Munkfrukt-extrakt	Bioaktiv tillsats	Sötning från munkfrukt (Luo Han Guo) innehåller mogrosider som ger intensiv sötma (hundratals gånger sötare än socker) utan kalorier. Det används i funktionella livsmedel som naturlig, blodsockervänlig sötning. Mogrosiderna har dessutom antioxidativa egenskaper. Munkfruktextrakt påverkar inte blodsulfur eller insulin och kan hjälpa viktkontroll genom att tillfredsställa sötsug utan energiintag.
Stevia	Bioaktiv tillsats	Stevia är en växtbaserad högintensiv sötningsingrediens extraherad ur steviablåd (innehåller steviosider och rebaudiosider). Den har noll kalorier och påverkar inte blodsockret, vilket gör den lämplig för diabetiker. Stevia är cirka 200–300 gånger sötare än socker, och godkänd som säker sötningsmedel i EU. Genom att ersätta vanligt socker med stevia i drycker och mat kan man minska energiintaget och kariesrisken, utan att ge avkall på söt smak.
Hyaluronsyra	Bioaktiv tillsats	Hyaluronsyra är en kroppsegen polysackarid som binder stora mängder vatten och finns i hud, leder och ögon. I funktionella tillskott används fermenterad hyaluronsyra för att förbättra hudens fuktighet och elasticitet – oralt intag har i studier visat öka hudens fuktnivå och minska rynkdjup hos medelålders efter några veckor. Hyaluronsyra i kost kan också stödja ledhälsa genom att förbättra ledvätskans smörjförmåga, vilket kan lindra ledsmärta hos personer med artros.

Källor: Livsmedelsverket, EFSA, WHO, Hjärt-Lungfonden m.fl. enligt referenser ovan.

¹ Vilda blåbär bra för hjärtat | Hjärt-Lungfonden

<https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/goda-vanor/mer-lasning/blabar-bra-for-hjartat/>

² ⁶ ¹⁰ Superbären - Råd & Rön

<https://www.radron.se/vardagskunskap/de-svenska-superbaren/>

³ ⁸ Visste du det här om lingon? | Hälsa | Svenska Yle

<https://yle.fi/a/7-1111549>

⁴ ⁵ ¹² Svarta vinbär – det nyttigaste bäret? – Aktuellt Parkinson Skåne

<https://aps.parkinsonskane.se/2025/03/02/svarta-vinbar-det-nyttigaste-baret/>

⁷ Antioxidanter

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/aminer-och-antioxidanter/antioxidanter/>

⁹ Havtorn producerar dunderbär – men busken kan också vara nyttig för våra hav | Åboland | Svenska Yle

<https://yle.fi/a/7-1467891>

¹¹ Granatäpple sänker trycket - Tidningen Hälsa

<https://www.tidningenhalsa.se/artiklar/kategori/20120413/granatapple-sanker-trycket/>

¹³ ¹⁴ ²⁷ Fleromättat fett, omega-3, omega-6

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/fett/fleromattat-fett-omega-3-och-omega-6/>

- 15 16 **Broccoli hjälp mot bröstcancer | SVT Nyheter**
<https://www.svt.se/nyheter/inrikes/broccoli-hjalp-mot-brostcancer>
- 17 19 **Rödbetsjuice sänker trycket | Karolinska Institutet**
<https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-hogt-blodtryck/rodbetsjuice-sanker-trycket>
- 18 **Så nyttig är rödbetsjuicen - Råd & Rön**
<https://www.radron.se/tester/mat-dryck/rodbetsjuice/artikel/>
- 20 **Vitlök sänker både blodtryck, blodsocker och kolesterol**
<http://www.xn--lkerter-5wa8n.se/lakeorter-a-o/vitlok>
- 21 **Frågor om mat och hälsa | Karolinska Institutet**
<https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/fraga-forskaren/fragor-om-mat-och-halsa>
- 22 **Spotlight On: Shiitake svamp - supergod supermat! - Wholecelium**
<https://www.wholecelium.com/sv/blogg/spotlight-pa-shiitake-svamp/>
- 23 **Mushrooms boost immunity, suggests research - ScienceDaily**
<https://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150416112826.htm>
- 24 **Påstådda hälsoeffekter saknar oftast täckning - Vårdfokus**
<https://www.vardfokus.se/internationellt/pastadda-halsoeffekter-saknar-ofvast-tackning/>
- 25 **Cocoa flavanols and endothelium-dependent vasodilation - EFSA**
<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3654>
- 26 **Matfetter - Livsmedelsverket**
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna/matfetter/>
- 28 **L_2012136SV.01000101.xml - EUR-Lex**
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/HTML/?uri=CELEX:32012R0432&from=EN>
- 29 **Nötter och frön**
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna/notter-och-fron/>
- 30 31 **Approvals by European Food Safety Authority (EFSA)**
<https://www.sweoat.com/approvals>
- 32 **Funktionell mat | Lantmännen**
<https://www.lantmannen.se/forskning-och-innovation/tidskriften-c/funktionell-mat/>
- 33 34 40 41 42 60 61 **Clinical nutrition: 7. Functional foods — more than just nutrition - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC113804/>
- 35 **nutritionsfakta.se | kunskapsportalen om mat och hälsa**
<https://nutritionsfakta.se/2020/07/14/ratt-beredning-och-processning-av-vaxtbaserade-livsmedel-minskar-risk-for-brist-pa-jarn-och-zink/>
- 36 37 **Nyttiga mikroorganismer**
<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/bakterier-virus-parasiter-och-mogelsvampar1/nyttiga-mikroorganismer/>
- 38 39 **Närings- och hälsopåståenden – begrepp - Kontrollwiki**
<https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/473/narings-och-halsopastaenden-begrepp>
- 43 **Xylitol chewing gum/pastilles and reduction of the risk of tooth decay**
<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/852>
- 44 **[PDF] Har oralt intag av kollagenkosttillskott effekt på elasticitet, hydrering ...**
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1623807/FULLTEXT01.pdf>

- 45 46 **Spirulina i fokus - En grön superalg - pH-balans**
<https://www.af.phbalans.com/spirulina-i-fokus-en-gron-superalg/>
- 47 **Bockhornsklöver – det här bör du veta innan du testar örten**
<https://www.aftonbladet.se/halsa/a/Mnj975/bockhornsklover-det-har-bor-du-veta-innan-du-testar-orten>
- 48 **Tre kryddor som balanserar ditt blodsocker, men som också har ...**
<https://kurera.se/blogg/mia-hagenmalm/kryddor-kan-balansera-blodsockret-men-ocks-a-ha-andra-bra-egenskaper/>
- 49 **Saffron (Crocus sativus L.) and major depressive disorder: a meta ...**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4643654/>
- 50 **Ginseng - en populär uppiggare - Kurera.se**
<https://kurera.se/en-popular-uppiggare/>
- 51 **Vad är rosenrot? Tillskottsbolaget svarar på dina frågor!**
<https://www.tillskottsbolaget.se/sv/magazine/det-har-ar-rosenrot>
- 52 **Mirakelrötter eller bluff? - LäkemedelsVärlden**
<https://www.lakemedelsvarlden.se/mirakelrotter-eller-bluff/>
- 53 **Ashwagandha: Is it helpful for stress, anxiety, or sleep?**
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-HealthProfessional/>
- 54 **Effects of Ashwagandha (Withania Somnifera) on stress and anxiety**
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830724001691>
- 55 **Brygg en kanna god nattsömn - Philips**
<https://www.philips.se/c-e/hs/better-sleep-breathing-blog/better-sleep/brew-yourself-a-good-nights-sleep.html>
- 56 **4 teer som hjälper dig att sova bättre - Kurera.se**
<https://kurera.se/4-teer-som-hjalper-dig-att-sova-battre/>
- 57 **Lakrits och IBS | Behandla IBS, ballongmage och orolig mage med ...**
<https://www.bellybalance.se/ibs/mat-och-ibs/lakrits-och-ibs/>
- 58 **Experter ifrågasätter hype kring fläderbär: "Chockad" - MåBra**
<https://www.mabra.com/halsa/expert-efragasatter-hype-kring-fladerbar-chockad/10630940>
- 59 **Kan man verkligen "sova som man äter"? - Philips**
<https://www.philips.se/c-e/hs/better-sleep-breathing-blog/better-sleep/can-you-really-sleep-what.html>
- 62 **Är lutein en vanlig ingrediens i funktionella livsmedel? - blogg**
<https://se.sld-carotene.com/blog/is-lutein-a-common-ingredient-in-functional-foods-199272.html>
- 63 **Mariatistel (Silybum marianum) - Hundiagården - Hundiabutiken BARF**
<https://www.hundiabutiken.se/2023/07/26/mariatistel-silybum-marianum/>
- 64 **Blodtryck – fem snabba - Råkraften**
<https://xn--rkraften-9za.se/blodtryck-fem-snabba/>