

Mjölksprodukter ska ha 1% fett och högst 12 g kolhydrater/100 g

### Kött och fågel

Skär bort fett från köttet.

Ät högst 500g rött kött i veckan. Rött kött är nötkött, gris, lamm, ren och vilt.

Välj kött, fisk och kyckling med högst 10% fett och 1% salt

Fågel är bra kött. Ta bort skinnet från fågeln.

### Chark och korv

Välj:

Kött med högst 1,8% salt och 4% fett.

Korv med högst 1,6% salt och 12% fett.

Läs på paketet!

Välj färdig mat med:

Fett 5 g/100 g

Salt högst 0,8 g /100 g



### Fisk

Av fisk får du D-vitaminer och bra fetter.

Fisk och skaldjur kan du äta

2-3 gånger i veckan. Ät gärna fet fisk:

lax, sill, strömming och makrill.

### Ägg

Du kan äta 2-3 ägg i veckan.

Om du har högt kolesterol

ska du äta mindre ägg och hårt fett.

Hårt fett finns i smör, ost, chips och

choklad med mera.



### Dryck

Du behöver dricka 1-1,5 liter vatten varje dag. Kranvatten är bäst.

Till maten kan du dricka fettfri

mjölk eller surmjölk,

mineralvatten eller kranvatten.

Drycker med alkohol ska du

inte dricka så ofta.



*Dietistmottagningen vid ÅHS/Baserat på Finska näringsrekommendationer. Denna version i lättläst form är framtagen av EU-projektet En säker hamn november 2019.*



ASYL-, MIGRATIONS-  
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen



EN SÄKER HAMN



Ålands hälso- & sjukvård

## Ät nyttig mat

Rör på dig 30 minuter varje dag!

### Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur

du lägger upp mat på tallriken.

Då får du alla

*vitaminer och mineraler*

som kroppen behöver.

Det är bra för *miljön* att äta

mycket grönsaker.



### Ät mindre socker

Socker höjer ditt *blodsocker*.

Det är inte nyttigt att äta

för mycket socker. Du kan vänja

dig att använda mindre socker

i mat och dryck.

Det finns mycket socker i läsk

saft, sylt, juice, kakor och godis.

Du kan köpa lättdrycker. De är

sötade med *sackarin*,

*acesulfam K* eller *stevia*.

Om du äter sött,

gör det efter maten.

Ät och drick inte sött mellan

måltiderna. Det är bättre

för tänderna.

Tugga gärna tuggummi

med *xylitol* efter maten.



### Salt

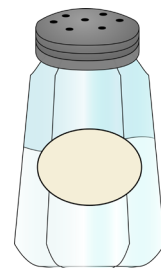
Salt finns i bröd, korv, ost och i

färdig mat. Välj mat med lite salt.

Välj koksalt med *Jod*.

Krydda med olika örter

och kryddor och lite salt.



### D-vitaminer

Använd 5-6 dl

mjölksprodukter varje dag.

Det kan vara yogurt, fil, kvarg

eller grynost. I dem finns D-vitaminer.

Du kan också välja drycker som är gjorda på sojabönor, havre eller ris.

D-vitaminer får du också från fisk. Ät fisk 2–3 gånger i veckan.

D-vitamin finns också i fett som du breder på din smörgås.

Gå ut i solen varje dag i 15 minuter, så du får solljus i ansiktet och på armarna.

Ibland kan du behöva äta D-vitamin tabletter.



### Hjärta och nyckelhål

Mat som är nyttig är märkt med ett hjärta eller ett nyckelhål. Den innehåller mindre salt och mindre socker. Den innehåller mer fibrer och fullkorn eller mindre fett.



### Bröd, gryn och flingor

Ät mer fullkornsbröd och rågbröd. Då får du i dig mer fibrer. Läs på paketet att det innehåller fullkorn.

Knäckebröd innehåller ofta 100% fullkorn.

Välj gryn märkta med hjärta eller nyckelhål. Koka gröt på havregryn, råggryn eller fullkornsgryn.

Använd lite salt (1%), lite fett (5%)

och lite socker (högst 16 g/100 g).

Välj mjukt bröd med fibrer (minst 6 g/100 g), knäckebröd (minst 10 g/100 g) och mörkt bröd (minst 15 g/100 g).



### Potatis, ris, pasta och korn

Potatis innehåller mycket näring.

Det finns också många bra fullkornsprodukter: Mathavre, matkorn, quinoa, fullkornsrisk, kamut och amarant.

Prova dig fram och hitta sådant du gillar.

### Grönsaker, baljväxter och rotfrukter

Fyll halva tallriken med grönsaker och rotfrukter.

Du kan äta dem råa eller koka dem.

Rotfrukter, grönsaker, bär, frukt och svamp ska du äta fem gånger varje dag.

Du kan äta en handfull vid varje måltid.

Ärter, bönor och linser kallas baljväxter. De innehåller mycket protein och fibrer.

De ger ett bra blodsocker.

Du kan använda färska eller frysta grönsaker, frukter och bär.



### Frukter och bär

Ät 2–3 frukter varje dag.

Om du väljer bär kan du äta 2 dl bär varje dag.

Bär från Finland behöver inte kokas.

Frysta bär från andra länder behöver du koka i två minuter.

Hetta upp vattnet till 100 grader.

Juice innehåller mycket socker!

### Matfetter

De bästa fetterna är rapsolja, linfrö, camelina och olivolja.

När du lagar mat kan du ta flytande margarin eller olja.

På bröd kan du ta bredbart fett.

Det innehåller 60% fett.

Du kan ta 5 teskedar bredbart fett varje dag.

Använd gärna fett med hjärtmärket eller nyckelhålet.

### Nötter och frön

Nötter och frön innehåller nyttigt omättat fett

Du kan äta nötter, frön och mandlar utan salt och socker.

Ät två matskedar nötter och frön varje dag.

### Mjolkprodukter

Kroppen behöver kalcium.

Det får du från mjolkprodukter.

Du kan välja fettfri mjölk, lättfil, surmjölk eller lätt yoghurt.

Du kan äta yogurt och fil med frukt eller bär.

Du kan äta 2–3 ostskivor varje dag.

