

Socker

Att undvika socker helt är inte nödvändigt. Socker är dock "tomma kalorier" och höjer blodsockret snabbt varför det bör begränsas.

Sockerrika livsmedel är framför allt läsk, saft, sylt, juice, fruktsoppor, krämer, puddingar, godis, choklad, kakor, bakverk, glass och desserter. Välj hellre light- eller lättdrycker istället för vanlig läsk och saft.

Sötningsmedel som sackarin, cyklamat, aspartam, acesulfam K och stevia är i princip energifria och påverkar inte blodsockret. Sötningsmedel är ett alternativ till socker men det är bra att vänja sig vid att mat och dryck inte alltid behöver smaka sött.

Om du äter sött är rekommendationen att göra det i samband med måltider och mellanmål. I samband med en måltid är sockret inte lika skadligt för tänderna som om man småäter eller dricker någonting sött mellan måltiderna. Tugga gärna xylitol-tuggummi efter varje måltid.

Salt

Det rekommenderade intaget av salt för vuxna är högst 5g/d, vilket motsvarar 2g natrium per dag. Bröd, charkuterier, ost, färdigmat och korv ger mest salt. Jämför olika produkter och välj de med lägre salthalt. Du vänjer dig vid smaken av lättsaltad mat om du gradvis minskar användningen av salt i maten. Krydda med olika örter och saltfria kryddor. Ett tips är att inte salta under matlagningen utan bara salta på tallriken, salt på ytan smakar mer. Välj joderat koksalt.

Vitamin D

Drick dagligen en halv liter D-vitaminberikade flytande mjölkprodukter (yoghurt, fil, kvarg, grynost) eller motsvarande soja-, havre- och risprodukter. Ät fisk vid 2 - 3 måltider i veckan. Ät 5 tsk D-vitaminberikat bredbart vegetabiliskt fett per dag. Skogssvamp innehåller också vitamin D. Tillbringa 15 minuter per dag i solen utan solkräm under sommaren, med ansiktet och armarna bara. Vissa grupper rekommenderas tillskott året om.

Nyttiga recept i enlighet med dessa råd hittar du genom att googla: "Nyckelhålsmärkta recept + livsmedelsverket".



Hälsofrämjande Kostråd



**Var fysiskt aktiv minst 30 min/dag.
Öka vardagsmotionen.**

Ät lagom och med jämna mellanrum över dagen. Frukost, lunch, middag och 1 - 2 mellanmål gör att blodsockret hålls på en jämn nivå.

Följ gärna Tallriksmodellen till måltiderna:



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur man konkret kan lägga upp mat på en tallrik för att få tillräckligt av vitaminer och mineraler, en bra energibalans och en hälsosam helhet. Det enklaste sättet att minska den miljöbelastning de egna matvalen står för är att äta mycket grönsaker.



Märkning av livsmedel

Hjärtmärket och nyckelhålet berättar med ett ögonkast att produkten är ett näringsmässigt bättre val i sin egen produktgrupp. Flingor jämförs mot flingor och korv mot korv. Väljer du mat med dessa märken får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett. Ett sunt alternativ som håller i längden och bidrar till god hälsa!

Bröd, gryn och flingor

Att byta till fullkorns- eller rågbröd är ett smidigt sätt att få i dig mer fullkorn och fibrer. Titta efter



fullkornsmjöl som första ingrediens. Knäckebröd innehåller ofta 100 % fullkorn. Koka gärna gröt på havregryn, rågflingor eller andra fullkornsgryn istället för ris- eller mannagryn. Välj hjärtmärkta/nyckelhålmärkta flingor. Salt högst 1 %, fett högst 5 % och socker högst 16 g/100g. I mjukt bröd borde kostfiberhalten vara minst 6 g/100 g, i mörka bröd 10 g och i knäckebröd 15 g. Välj gärna lättsaltat bröd. Mycket saltat bröd (1,6%) innehåller 2,4 g salt, motsvarande mängd lättsaltat bröd (0,7%) innehåller endast 1 g salt.

Potatis, ris, pasta och korn

Fullkornspasta, korn, fullkornsrís eller rårís är bra val. Potatis äts helst kokt eller ugnsbakad. Mathavre, matkorn, bovete, hirs, teff, quinoa, kamut och amarant är bra fullkornsprodukter - testa dig fram till dina favoriter.

Grönsaker, baljväxter och rotfrukter

Låt halva tallriken bestå av grönsaker och rotfrukter.

Variera mellan råa och kokta.

Rotfrukter, grönsaker, bär, frukt och svamp borde du äta minst 500 g om dagen dvs. cirka 5–6 portioner (1 port = 1 hand full). Ät gärna grönsaker, frukt och bär till varje måltid. Ärtor, bönor och linser (baljväxter) innehåller rätt mycket protein samt är fiberrika och gör att blodsockret stiger långsammare. Frysta grönsaker, frukter och bär är näringsmässigt lika bra som färska.



Frukt och bär

Ät gärna 2 – 3 frukter eller bärportioner per dag. En portion motsvarar en medelstor frukt eller 1 dl bär. Juice innehåller lika mycket socker som läsk.

Ät därför gärna hel frukt istället. Alla bär förutom inhemska skall kokas innan de äts. Djupfrysta bär av utländskt ursprung skall upphettas alltigenom i 90 grader i minst 5 minuters tid eller kokas i 2 minuter.



Matfett

Välj mjuka fetter. Linfrö-, camelina- och rapsolja har bäst fettsammansättning. Till matlagning är flytande margarin eller växtolja ett bra val. På smörgåsen är växtoljebaserat bredbart fett som innehåller minst 60 % fett att föredra. Gärna 5 tsk/dag. Tillsätt gärna 1 msk växtoljebaserad dressing i salladen. Kokosfett innehåller inte lika bra fetter som andra växtoljor.

Nötter och frön

Nötter och frön är goda källor till omättat fett.

Osaltade och osockerade nötter, mandlar och frön rekommenderas. Variera sorter och ät gärna cirka 30 g (2 msk) om dagen eller 200–250 g i veckan.



Mjolkprodukter

5 - 6 dl flytande mjolkprodukter och 2 - 3 skivor ost per dag täcker kroppens behov av kalcium. Välj gärna fettfri mjölk, lättfil, mager surmjölk, lättyoghurt o s v. Högst 1 % fett och högst 12g kolhydrater/100g. Färdigt smaksatta produkter innehåller ofta flera sockerbitar per dl. Naturella alternativ innehåller inget tillsatt socker och kan gärna smaksättas med bär eller frukt. Välj mager ost med högst 17 % fetthalt samt högst 1,2 % salt.

Kött, charkuteri och fågel

Skär bort synligt fett på

köttet och var försiktig med

kött med mycket insprängt fett. Begränsa mängden rött kött (nöt, gris, lamm, ren & vilt) och charkprodukter till max 500 gram/v. Välj kött-, höns-, fisk- och växtprodukter med högst 10 % fett och 1 % salt. Kött från fågel är fettsnålt och har bättre fetter än rött kött. Fågel är magert om skinnet tas bort. Välj charkuterivaror av kött med högst 1,8 % salt och högst 4 % fett. Välj korvar med högst 12 % fett och max 1,6 % salt. Bland färdigmat rek. en fetthalt <5 g/100 g och salthalt högst 0,8 g/100 g. Undvik att bränna maten eftersom skadliga ämnen då bildas.



Fisk

Ät fisk och skaldjur 2 – 3 ggr i veckan och gärna fet fisk som lax, sill, strömming eller makrill någon av gångerna. Välj miljövänlig MSC-märkt fisk. Fisk är dessutom en god källa till fleromättade fetter och vitamin D.

Ägg

Lämplig konsumtion av ägg är 2–3 st. per vecka, speciellt om du har förhöjda kolesterolvärden. Vid höga kolesterolvärden är det viktigt att minska intaget av mättat fett som finns i feta mjölk- och charkprodukter, smör, ost, choklad, chips mm.



Dryck

Utöver matens vätskeinhåll är 1-1,5 l vätska lagom. Kranvatten är den bästa törstsläckaren. Som måltidsdryck rek. fettfri mjölk eller surmjölk, osaltat mineralvatten eller vatten. Begränsa mängden alkoholinhållande drycker.

