

MAT

Vad du äter påverkar din hälsa och tandstatus. Med en hälsosam vikt och hälsosamma matvanor som ger dig alla de näringsämnen som din kropp behöver kan du förebygga diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, vissa cancersjukdomar och dålig tandhälsa. Dina matvanor har också betydelse för miljö och klimat.



EN BRA START

En god frukost är en bra början på dagen, du ger kroppen energi till en ny dag. Det kan vara bra för dig att fortsätta äta regelbundet under dagen. Många upplever att svängningarna i blodsockret minskar och att de blir mindre sugna och småhungeriga när de äter regelbundet ca var tredje timma. Med regelbundna matvanor får du också lättare att planera dina matinköp och göra medvetna livsmedelsval.

Att laga mat från grunden med råvaror är en självklarhet för många men kunskapen finns inte hos alla. Vill du börja laga mat så kan en baskokbok eller matkassar med råvaror och recept för en vecka vara en god hjälp på vägen. I butikerna finns också färdigmat som är bra.

Bra baskokböcker

Vår kokbok, COOP provkök, Nordstedts förlag

Rutiga kokboken, Ica bokförlag

Portionen under tian : bra mat för dig, din plånbok och planeten, Hanna Olvenmark

GRÖNSAKER, FRUKT OCH BÄR

Med grönsaker, frukt och bär i och till varje måltid och mellanmål blir maten färgglad, god och hälsosam. Antioxidanter som har en skyddande effekt på kroppen finns naturligt i färgerna, ät frukt, bär och grönsaker med olika färger. Om man äter 500 g frukt, bär och grönsaker varje dag kan det också vara lättare att hålla en hälsosam vikt.

Vet du att fibrer, antioxidanter, vitaminer och mineraler i frukt/bär och grönsaker...

- ♥ Har en positiv påverkan på blodsockret
- ♥ Sänker blodfetterna
- ♥ Sänker blodtrycket
- ♥ Har en positiv påverkan på bakteriefloran i tarmen
- ♥ Stärker immunförsvaret

Förutom att du kan äta grönsaker, frukt och bär naturligt så kan du använda de i matlagningen. Woka, koka, ugnsbaka, steka och grilla. Frysta grönsaker är lika bra som färska. Prova gärna nya sorter.

Så här kan du äta 500 g frukt/bär och grönsaker

3 frukter, 2 portioner grönsaker,
2 dl bär = 1 frukt,
1 port grönsaker = 1 näve

En blandad kost med mycket grönsaker, frukt, bär och fullkorn eller en vegetarisk kost har låg påverkan på miljö och klimat (CO₂e).

FISK

Har du provat sill, makrill, sardiner, lax eller skaldjur som pålägg?

Fisk och skaldjur kan tillagas och serveras på många sätt t ex kokt fisk med äggsås, stekt fisk med kall sås, fiskgratäng, skaldjurssallad, wokad fisk med grönsaker och nudlar eller varför inte prova sushi.

Fisk och skaldjur är rikt på D-vitamin samt mineralerna jod och selen. Fet fisk, som lax, strömming, sill och makrill innehåller också DHA det särskilda omega-3-fett, som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Ät gärna fisk och skaldjur som huvudrätt 2-3 gånger i veckan. MSC-märkningen visar att fisken är fiskad på ett hållbart sätt och är bra för hjärnans utveckling och funktion.

Insjöfisk och fisk från Östersjön kan innehålla höga halter av miljögifter. På Livsmedelsverkets hemsida finns råd om hur ofta olika fisksorter kan konsumeras. www.slv.se

FETT

Olika fetter, mättat, omättat och fleromättat fett har olika funktioner i kroppen, därför är det bra om fett i maten kommer från olika livsmedelsgrupper. Fet fisk, rapsolja, olivolja, fröer, mandel, nötter och mejerivaror är exempel på livsmedel med olika fettsammansättning. För din hälsa är det bra om större delen av det fett som du äter kommer från växtriket.

Fett ger din kropp förutsättningar att ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K, samt bygga upp och reparera celler och tillverka hormoner.

När du lagar mat är fett en viktig smakbärare. Lagom är bäst, för mycket fett förstärker inte smaken ytterligare. Fettet i maten ger dig också en mättnadskänsla som gör att du blir mindre sugen.

Fett innehåller mycket kalorier. Även om du äter en väl sammansatt kost kan det vara svårt att gå ner i vikt om mängden kalorier är för stor.

Omega-3-fettsyror som framförallt finns i fet fisk och rapsolja är livsnödvändiga. Dessa kan kroppen inte bilda själv, utan du måste tillföra dem via maten eller via kosttillskott.

FULLKORN

Med fullkorn menas att alla delarna av kornet finns med, både frövit, grodd och kli. Det kan vara både hela korn och korn som krossats eller malts. Fullkornsprodukter innehåller mycket kostfibrer och är även rika på järn, kalium, magnesium, folsyra och antioxidanter som E-vitamin och fenoler. Knäckebröd, havregrynsgröt, matvete och råris är exempel på produkter som innehåller mer än 70% fullkorn. Välj gärna livsmedel med hög halt fullkorn.

KÖTT OCH CHARK

Kött innehåller många näringsämnen och är en viktig järnkälla, speciellt för kvinnor i barnafödande ålder, ungdomar och barn.

Om man varje vecka äter flera portioner tillagat rött kött och charkprodukter ökar riskerna för vissa former av cancer samt risken för hjärt- och kärlsjukdom. Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm och vilt. Därför rekommenderar Livsmedelsverket och World Cancer Research Found att man inte äter mer än max 500 gram rött kött per vecka och att endast en mindre del av detta är chark.

En lagom stor portion motsvarar cirka 3/4 av din handflata. Köttproduktion har en stor påverkan på miljöö och klimat. I många länder, men inte i Sverige, används mycket antibiotika i samband med djuruppfödning. Men köttproduktion kan också ha positiva miljöeffekter, betande djur hjälper till att hålla naturbetesmarker öppna och gynnar den biologiska

mångfalden. Välj kött och chark med omsorg om dig själv och om miljön.

SALT

Joderat koksalt är en viktig källa till jod som behövs för ämnesomsättningen. I örtsalt, flingsalt, grovsalt kan jod saknas. Det är viktigt att det salt som du använder innehåller jod. Generellt äter vi dubbelt så mycket salt som vi borde. Av allt salt som vi får i oss kommer 60–70% från färdiga livsmedel som charkprodukter, ost, flingor, bröd, matfett och färdigmat. Det är bra om du äter livsmedel som innehåller mindre salt. Titta efter Nyckelhålet när du handlar.

DRYCK

Vatten är en utmärkt dryck och passar bra till alla måltider och då man är törstig. I kaffe och te finns antioxidanter som har hälsosamma effekter, någon/några koppar per dag är bra. Saft, läsk, lättdryck, nyponsoppa och söt yoghurt innehåller mycket socker, ca 8 sockerbitar per glas (2 dl).

Så kan du minska mängden kött

Byt ut några av dina köttträtter under veckan mot vegetariska alternativ. Smakförstärk köttfärsrätter och grytor med bönor, linser, grönsaker och rotfrukter.



MELLANMÅL

Ta dig tid att sitta ner, ta det lugnt och lägg undan telefonen och surfplattan även när du äter mellanmål. Om man äter när man är i farten eller har fokus på telefonen, surfplattan, datorn eller teven så är man inte alltid medveten om vad och hur mycket man äter. Med hjälp av planerade måltider och mellanmål kan det vara lättare att undvika småätande och att äta lagom mycket vid kommande huvudmåltid. Hur mycket du ska äta beror på vilket energi/kaloribehov du har, mellan 50-200 kilokalorier (kcal) per mellanmål kan vara lagom mängd för de flesta. Tänk på att socker vare sig är bra för dina tänder eller din kropp. Även små mängder godis, kakor, glass och söta drycker ger dig mycket socker och många "tomma kalorier" (kalorier utan näring) men utan att ge någon mättnad.



VAD DU VÄLJER TILL MELLANMÅL HAR BETYDELSE FÖR DIN HÄLSA!

50 kcal på olika sätt

200 kcal på olika sätt

1 frukt eller 2 dl bär

1 mjuk smörgås med pålägg och grönsak, 1 frukt

1 knäckebröd med färskost, grönsak

2 knäckebröd med pålägg och grönsak, 1 dl yoghurt, 1 frukt

1 dl yoghurt

2 dl yoghurt, 1,5 dl flingor

1 litet ägg

1 smal korv med bröd

1 chokladfyllt kex

½ muffins från kiosk/café

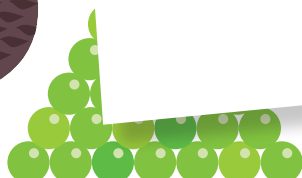
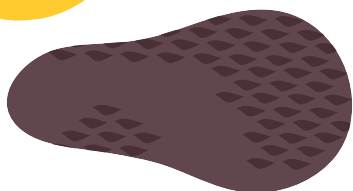
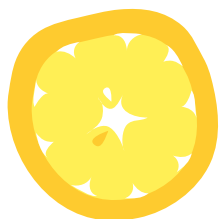
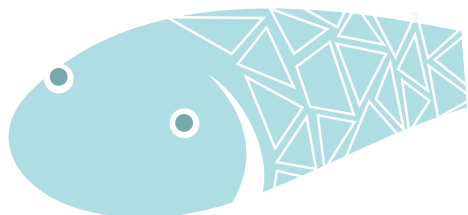
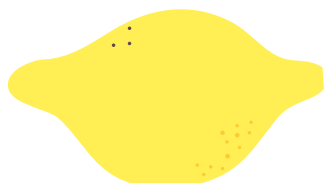
2 kex, typ Mariekex

1 dl glass

10 g choklad

50 g plockgodis

I vilka livsmedel får du bara kalorier men ingen näring?
Vilka livsmedel ger mest mättnadskänsla?



EN HÄLSOSAM VIKT

SÅ HÄR RÄKNAR DU UT DITT BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vikt i kg}}{\text{längd m} \times \text{längd m}}$$

BMI (18–70 år)

Undervikt	≤18,4
Normalvikt	18,5–24,9
Övervikt	25,0–29,9
Fetma	≥30



HAR DU KOLL PÅ DITT MIDJEMÅTT?

Ett ökat midjeomfång innebär en ökad risk för sjukdom

Midjeomfång kvinnor		Midjeomfång män	
Låg risk	< 80 cm	Låg risk	< 94 cm
Ökad risk	80-88 cm	Ökad risk	94-102 cm
Kraftigt ökad risk	> 88 cm	Kraftigt ökad risk	> 102 cm

MATDAGBOK

Med hjälp av en matdagbok kan du bli uppmärksam på dina matvanor och måltider. Skriv ner allt du äter och dricker under hela dygnet. Beskriv mängderna och var någonstans du äter och om du gör något annat samtidigt t ex tittar på tv, kör bil, pratar i telefon. Ta med matdagboken till din vårdgivare om du vill diskutera dina matvanor, livsmedelsval och måltider.

Du kan skriva matdagbok på det sätt som passar dig, löslblad, anteckningshäfte, dator, mobil, appar osv

Klockan

Plats

Måltid

(livsmedel, maträtt och mängder)

Klockan	Plats	Måltid

LÄS MER OM MATVANOR

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor