

Korta råd om hälsosam mat

Måltidsordning

Kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet: frukost, lunch, middag och något mellanmål däremellan. Det är också lättare att äta lagom mycket.

Fördelning

- Frukost
- Lunch
- Middag
- Eventuellt mellanmål

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen nedan visar innehållet för två modeller i en hel måltid och proportioner mellan de olika delarna på tallriken. Den vänstra tallriken är för den som har lite högre energibehov och innehåller en högre andel kolhydrater, till exempel potatis, ris, pasta eller bröd. Den högra tallriken är för den med lite lägre energibehov med en högre andel grönsaker.



- En stor del är grönsaker och rotfrukter
- En stor del är potatis, pasta, ris, bulgur, bröd eller liknande
- Den lilla delen är kött, fisk, kyckling, ägg eller vegetariskt alternativ

Källa: Livsmedelsverket

Välj i första hand nyckelhålmärkta fullkornsprodukter

Fullkorn innebär att hela kornet (malt eller omalt) finns med i livsmedlet. Fullkornsprodukter är rika på järn, kalium, magnesium, folsyra och antioxidanter, som E-vitamin och fenoler. Fullkorn innehåller också så kallade växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen, vilket i sin tur sänker kolesterolhalten i blodet. Fullkornsprodukter innehåller mycket kostfibrer vilket kan sänka blodtrycket och därmed minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Rekommendation: Cirka 70 gram fullkorn per dag för kvinnor och cirka 90 gram för män.

70 gram motsvarar ungefär:

- 1 portion havregrynsgröt och 1 portion fullkornspasta eller
- 2 skivor knäckebröd och 1 portion fullkornsbulgur eller
- 1 portion fullkornsflingor, 1 skiva nyckelhålmärkt mjukt bröd, 1 skiva knäckebröd och 1 portion fullkornspasta.

Ät nötter och frön

Försök äta nötter och frön regelbundet, hellre lite varje dag än mycket på en gång. Blanda olika sorter till exempel valnötter, hasselnötter och mandel. Nötter och frön kan med fördel blandas i maten.

Rekommendation: Ät cirka 2 matskedar blandade nötter och frön per dag.

Begränsa saltkonsumtionen

Salt höjer blodtrycket. Det mesta av saltet finns redan ”färdigt” i maten vi köper. Försök minska egen saltning på maten. Överväg att koka potatis, ris, pasta med mera utan salt.

Rekommendation: Högst 5-6 gram salt per dag.

Ät mycket frukt och grönt

Frukt och grönsaker innehåller förhållandevis lite energi samtidigt som de mättar bra. Dessutom är viktiga källor till flera näringsämnen, till exempel vitaminer (C-vitamin C, folsyra), mineralämnen (kalium, magnesium), kostfiber och antioxidanter.

Rekommendation: Minst 500 gram frukt och grönt varje dag.

500 gram motsvarar exempelvis två till tre frukter och två rejäla portioner grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara fiberrika grönsaker, till exempel rotfrukter, kålgrönsaker och baljväxter. Potatis och juice räknas inte in i de 500 gram grönsakerna.

Välj nyckelhålmärkta livsmedel

Nyckelhålmärkta livsmedel innehåller mindre socker och salt, mer fibrer och fullkorn och nyttigare eller mindre fett än andra livsmedel av samma typ.

Ät fisk ofta

Fisk och skaldjur innehåller mycket D-vitamin, jod och selen. Fet fisk som lax, sill och makrill innehåller också det särskilda omega 3-fettet, DHA, som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. En portion motsvarar 100–150 gram fisk. För vissa grupper gäller särskilda rekommendationer avseende fet fisk, se Livsmedelsverkets råd.

Rekommendation: Ät fisk, helst tre gånger i veckan.

Matfett och bordsmargarin av bra kvalitet

För att man ska kunna uppnå rekommendationen om en bra fettsammansättning, bör man välja flytande margarin eller olja i matlagning och bakning. Ett ökat intag av omega 3-fett kan uppnås genom att man väljer fetter som till exempel rapsolja eller oljor baserade på rapsolja, tillsammans med andra bra källor som fisk och skaldjur.

På smörgåsar rekommenderas nyckelhålmärkt smörgåsfett.

Rekommendation: Välj nyckelhålmärkt matfett och bordsmargarin.

Begränsa rött kött och charkprodukter

Hög konsumtion av rött kött (nöt, gris, lamm och vilt) och särskilt charkprodukter ökar risken för hjärtkärlsjukdomar och vissa cancerformer. Använd gärna vegetariska proteinkällor som soja, tofu, linser, ärtor och bönor som alternativ till kött.

Rekommendation: Begränsa rött kött och charkprodukter till högst totalt 500 gram per vecka.

Begränsa kaffebröd, godis och söta drycker

Kaffebröd och godis liksom läsk, saft och juice är stora energibovar. De innehåller mycket energi utan att bidra med näringsämnen.

Rekommendation: Försök begränsa till någon gång i veckan.

Begränsa alkohol

Alkohol innehåller mycket energi men nästan ingen näring. Ett glas vin innehåller ungefär 100 kalorier, en snaps likaså och en stor starköl drygt 200 kalorier.