

SMÅ GREP, STOR FORSKJELL

Råd for et sunnere kosthold



HelseDirektoratet

www.helsenorge.no

www.helseDirektoratet.no



Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for kropp og velvære. Med riktig hverdagskost kan du også forebygge sykdom.

Ofte kan det å ta små grep i hverdagen ha stor betydning for helsen – enten grepene handler om å velge vann fremfor brus når du er tørst, å ta trappene i stedet for heisen, eller å stille søtsuget med litt frisk frukt.

Bruk kostrådene på de neste sidene til veiledning og inspirasjon for sunn matglede. Matvarer merket med Nøkkelhullet er et hjelpemiddel for å ta de små, sunne grepene i hverdagen.



Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Sunn hverdagsmat og et variert kosthold gir deg et godt grunnlag for god helse, og bidrar til at du får i deg næringsstoffene du trenger.

- Velg matvarer med begrensede mengder mettet fett, sukker og salt.
- Se etter Nøkkelhullet når du handler. Det gjør det enklere å sette sammen et sunt, variert og godt kosthold.



Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Ved å opprettholde normalvekten din reduserer du også risikoen for helseproblemer. Om du ønsker å gå ned i vekt, er det særlig viktig at du har fokus på hva og hvor mye du spiser i forhold til hvor fysisk aktiv du er.

- Begrens inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som brus, godteri og snacks.
- Regelmessig fysisk aktivitet bidrar til å opprettholde kroppens energibalanse.

Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

La grønnsaker og frukt inngå i alle dagens måltider. Gå på oppdagelsesferd i frukt- og grøntavdelingen. Smak og eksperimenter. Velg ulike farger.

- En porsjon tilsvarer 100 gram, og kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt.
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. Mulighetene er mange. Halvparten av «fem om dagen» bør være grønnsaker.
- Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt. Bruk gjerne tomater, løk, purre og hvitløk.
- Poteter er ikke inkludert i «fem om dagen», men hører med i et variert kosthold. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn vanlig ris og pasta. Du bør helst velge kokte eller bakte poteter.
- Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter inngår heller ikke i «fem om dagen». Disse har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold.
- Spis gjerne en liten håndfull usaltede nøtter om dagen.



Spis grove kornprodukter hver dag.

For mange nordmenn er grovt brød en selvfølgelig del av hverdagen. Det er bra fordi grove kornprodukter er sunnere enn fine kornprodukter.

- Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Bruk Nøkkelhullet og Brødskala'n som hjelpemidler.
- De grove kornproduktene bør til sammen gi 70-90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.
- Her er fire eksempler på hvordan denne mengden kan dekkes:
 - fire brødsiver med en stor andel sammalt mel, for eksempel merket ekstra grovt i Brødskala'n.
 - én tallerken grov kornblanding og to skiver ekstra grovt brød.
 - én tallerken havregrøt og én porsjon fullkornspasta eller fullkornsrís.
 - to tallerkener havregrøt.





Spis fisk til middag to til tre ganger i uken.
Bruk også gjerne fisk som pålegg.

Fisk er en fantastisk råvare som kan brukes til mye.
Eksperimenter med nye måter å tilberede og servere fisken på.

- Rådet tilsvarer totalt 300-450 gram ren fisk i uken.
Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.
- Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon.
- Velg gjerne fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet.





Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

Det er lurt å tenke over hva slags kjøtt du velger, hvor mye og hvor ofte du spiser det. Rene råvarer er et bedre valg enn bearbeidet kjøtt.

- Velg hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt
- Begrens mengden av bearbeidede kjøttprodukter som er røkt, saltet eller konservert med nitrat eller nitritt, som for eksempel bacon eller spekepølse.
- Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Dette tilsvarer to til tre middager og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, sau og geit.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerket kjøtt og kjøttprodukter.



La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

Melk og ost er en del av hverdagsmaten for mange. Det er bra. Husk at det er lurt å velge de magre meieriproduktene til hverdags.

- Begrens bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør. Velg meieriprodukter med lite fett, salt og lite tilsatt sukker.
- Velg fortrinnsvis meieriprodukter merket med Nøkkelhullet.



Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.

Det er viktig å sikre en god fettsyresammensetning i kostholdet. Bytt ut mettede fettsyrer med mer gunstige umettede fettsyrer. En tommelfingerregel er at jo mykere margارين og smøret er ved kjøleskapstemperatur, desto mer umettet fett inneholder de.

Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.

Ønsker du å sette mer smak på maten du lager? Bruk krydder og urter for å gi maten personlig smak uten å tilsette ekstra salt.

- Bearbejdede matvarer bidrar i snitt med 70-80 prosent av saltinntaket. Velg derfor matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold.
- Se etter nøkkelhullsmerkede matvarer og retter når du handler.

Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.

Brus, saft og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten. De tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler.

Velg vann som tørstedrikk.

Vann er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Vanlig vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kalorier, og er derfor den aller beste drikken når du er tørst.



Vær fysisk aktiv
i minst 30 minutter hver dag.

All bevegelse er bra både for kropp og sjel. Små grep i hverdagen kan gjøre stor forskjell for helsen. Ta f.eks. trappene i stedet for heisen, gå en kveldstur eller dra i svømmehallen.

- Bruk minst 30 minutter hver dag til fysisk aktivitet tilsvarende hurtig gange.
- Del gjerne aktiviteten opp i bolker i løpet av dagen.
- Fysisk aktivitet er gunstig ved vektreduksjon og for forebygging av vektøkning.
- For å vedlikeholde vekten etter vektreduksjon anbefales 60-90 minutter moderat fysisk aktivitet de fleste dager i uken.

Se etter NØKKELHULLET



Velger du matvarer som er merket med Nøkkelhullet, er det enklere å sette sammen et sunt og variert kosthold. Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Nøkkelhullet er et felles nordisk merke. I Norge er det Helsedirektoratet og Mattilsynet som står bak Nøkkelhullet.

www.nokkelhullsmerket.no

Hvorfor følge kostrådene?

Sunn mat er også god mat. Ved å gi råd om kosthold og valg av matvarer ønsker Helsedirektoratet å inspirere til et kosthold som er bra for helsen.

Spiser du sunt og er fysisk aktiv i hverdagen, reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannrøte, overvekt og fedme.

Kostrådene er basert på systematiske kunnskapsoppsummeringer og forskning på feltet.

Rådene egner seg for de fleste; voksne, barn, unge, gravide og ammende og eldre. De kan også brukes av dem med økt sykdomsrisiko, for eksempel de med overvekt eller høyt blodtrykk. Mengdene angitt i kostrådene tar utgangspunkt i matinntaket til en normalt, fysisk aktiv voksen. Rådene må derfor tilpasses den enkeltes behov for energi og andre spesielle forhold.

Teksten i denne brosjyren er basert på rapporten «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» fra Nasjonalt råd for ernæring, 2011.