


# HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

 HelseDirektoratet





## HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
  2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
  3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
  4. Spis grove kornprodukter hver dag.
  5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
  6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
  7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
  8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
  9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
  10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
  11. Velg vann som tørstedrikk.
  12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.
-  Se etter Nøkkelhullet når du handler.

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

---

- 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.



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

---

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



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

---

- La grønnsaker og frukt være en del av alle dagens måltider. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker.
- 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. Varier mellom ulike typer.
- Velg kokte og bakte poteter fremfor stekte. Poteter inngår i et variert kosthold selv om de ikke er en del av fem om dagen. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn hvit ris og pasta.
- Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter inngår ikke i fem om dagen, men har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold.
- Spis gjerne en håndfull usaltede nøtter om dagen.







#### 4. Spis grove kornprodukter hver dag.

---

- Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt.
- De grove kornproduktene bør til sammen gi 70-90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag. Dette tilsvarer f.eks:
  - Fire brødskeer 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.
- Bruk Nøkkelhullet og Brødskala'n som hjelpemidler når du skal handle brød og kornprodukter.



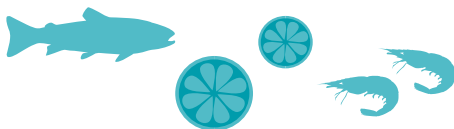




## **5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. bruk også gjerne fisk som pålegg.**

---

- 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.







## **6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt 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.





## 7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

---

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





## **8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.**

---

Bytt ut matvarer som har mye mettet fett med matvarer med mer umettet fett. En tommelfingerregel er at jo mykere margarin og smør er ved kjøleskapstemperatur, desto mer umettet fett inneholder de.









## 9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.

---

- Vi spiser ca. 10 gram salt daglig. Halvparten er nok. 10 gram salt er ca. en toppet teskje salt.
- Bearbeidede matvarer bidrar i snitt med 70-80 prosent av saltinntaket. Velg matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold.
- Bytt ut noe av saltet med ferske krydderurter og tørket krydder når du lager mat. Det gir både spennende og god smak. Velg nøkkehullsmerkede matvarer og retter.





## 10. 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.



## 11. Velg vann som tørstedrikk.

---

Vanlig vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kalorier, og er derfor den aller beste drikken når du er tørst.





## 12. Husk #Dine30 - hver dag.

---

- Både kropp og sinn har det bedre med minst 30 minutter moderat aktivitet hver dag.
- Du trenger ikke høy puls – det holder at du puster litt mer enn vanlig og kanskje blir litt varm på ryggen.
- 30 minutter kan gjerne deles opp i 3 x 10 minutter. Hva liker du å gjøre? Gjør mer av det! Eller snik inn litt trim der det passer.





## KOSTRÅDENE KORT FORTALT

### **VELG MER:**

Grønnsaker, frukt og bær  
Fisk og fiskeprodukter  
Bevegelse i hverdagen

### **VELG HELLER:**

Grove kornprodukter enn fine  
Olje og myk margarin enn smør  
Magre meieriprodukter enn fete  
Vann enn saft og brus

### **VELG MINDRE:**

Rødt kjøtt og kjøttprodukter  
Salt og matvarer med mye salt  
Sukker, brus, saft og godteri  
Stillesitting

Spis variert og vær fysisk aktiv.

Nøkkelhullet kan hjelpe deg å ta  
sunnere valg når du handler.





## ENKELT Å VELGE SUNNERE

Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre mettet fett**
- Mindre sukker**
- Mindre salt**
- Mer fiber og fullkorn**

Nøkkelhullet er en frivillig, felles nordisk merkeordning. I Norge har Helsedirektoratet og Mattilsynet ansvar for merket.

les mer på:

**[helsenorge.no/nokkelhullet](https://helsenorge.no/nokkelhullet)**



## SMÅ GREP, STOR FORSKJELL

Å spise sunt og variert og være fysisk aktiv er bra både for helse og trivsel. Ofte kan det å ta små grep i hverdagen ha stor betydning for helsen – enten grepene handler om å velge vann i stedet for brus når du er tørst, å ta trappene i stedet for heisen, gå små turer i nærmiljøet eller å stille søtsuget med litt frisk frukt og nøtter.

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, tannråte, overvekt og fedme.

Det du spiser er ikke bare viktig for din egen helse, men også for miljøet. Produksjon og forbruk av mat står for en stor andel av Norges klimagassutslipp. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning.

Helsedirektoratets kostråd er basert på systematiske kunnskapsoppsummeringer av forskning. 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. De må tilpasses den enkeltes behov for energi og andre spesielle forhold.

**[helsenorge.no/kostråd](https://helsenorge.no/kostråd)**





Teksten i denne brosjyren er basert på rapporten «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» fra Nasjonalt råd for ernæring, 2011 og Nordic Nutrition Recommendations 2012.