

Måltidet

– en verdi å ta vare på



Vel bekomme!

Mat og måltider er sentralt for alle, både i hverdagen, i helger og under høytider. Siden det er flest hverdager, er det spesielt viktig å se på dem dersom du vil leve sunnere: Hva spiser du og hvordan lever du?

I Norge er det lett å sette sammen et godt og sunt kosthold. Det er hverdagene og vanene som avgjør, og det lønner seg å spise variert.

Stemmene og meningene om kosthold er mange og sterke, og det kan være vanskelig å orientere seg. Mat er mye mer enn næringsstoffer. Det er også for eksempel omsorg, tradisjon, kultur og trivsel. Som regel er det feil å si at en matvare er sunn eller usunn i seg selv. Det er rom for alle matvarer i et kosthold, men det som teller er hvor mye og hvor ofte du spiser dem. Husk at i en sunn livsstil er det viktig med et variert og balansert kosthold.

Denne brosjyren ble i utgangspunktet laget som et svar på regjeringens «Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007–2011». Her ble det oppfordret til nasjonal dugnad, samarbeid og enhetlig informasjon for at alle skal spise sunnere. Opplysningskontorene i landbruket gikk sammen med Norges sjømatråd for å servere praktiske råd om gode matvaner basert på myndighetenes anbefalinger.

I 2011 presenterte Helsedirektoratet nye kostråd, med mål å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Ved revidering av brosjyren i 2012 tar vi inn de nye kostrådene, og vi ønsker med det nye opplaget å fortsatt gi praktiske råd og tips om gode matvaner basert på myndighetens kostråd.

Vennlig hilsen

www.godfisk.no
Norges sjømatråd



Opplysningskontoret
for frukt og grønt
frukt.no

Opplysningskontoret for
Meieriprodukter melk.no

**BRØD
& KORN**
OPPLYSNINGSKTORET
FOR BRØD OG KORN



Opplysningskontoret
for egg og kjøtt

*«Din mat skal være din medisin
– og din medisin skal være din mat»*

Hippokrates 460–377 f. Kr.

Innhold

Måltidsrytmen - viktigere enn du tror	4
Frokost	6
Lunsj	8
Matpakke	10
Middag	12
Forsyn deg smart	14
Mellommåltider, etter skoletid eller kveldsmat	16
Råd for et sunnere kosthold	18
Brød og korn	20
Melk og meieriprodukter	21
Frukt og grønt	22
Kjøtt	23
Egg og hvitt kjøtt	24
Sjømat	25
Hva påvirker våre matvarevalg?	26
De beste næringsstoffene får du fra maten	28
Blodsukker	31
30 gode grunner til minst 30 minutter!	32
Vekt og helse	34
Kosthold og folkesykdommer	36
Utviklingen i norsk kosthold	37
Visste du at ...	38





«Matvaner etableres tidlig og tas med inn i voksenlivet. Sørg for at det blir gode vaner!»

En jevn, god måltidsrytme gir:

- Bedre konsentrasjonsevne
- Mindre sultfølelse
- Økt forbrenning
- Mer overskudd og bedre humør
- Mindre lagring av fettvev
- Stabilt blodsukker

Måltidsrytmen

- viktigere enn du tror

Kostholdet betyr mye for hvordan du har det. Og fordelingen av maten utover dagen er viktig: Måltidene er satt sammen av mange ulike matvarer, og det er summen av disse som avgjør om du spiser sunt eller usunt. Tilberedningsmetoden har også betydning.

Å leve sunt handler om å *spise variert* så du får dekket behovet for alle næringsstoffene kroppen trenger. Da vil kroppen fungere optimalt, du yter mer og trives bedre.

Jevn måltidsrytme er viktig for både konsentrasjon, prestasjon, helse og velvære. Du bør spise et måltid hver tredje til fjerde time for å tilføre «drivstoff».

Energien, altså kaloriene du får fra dagens måltider, kan gjerne fordeles på denne måten:

Frokost:	20–25 %
Lunsj:	25–35 %
Middag:	25–35 %
Mellom- og kveldsmåltider:	5–30 %

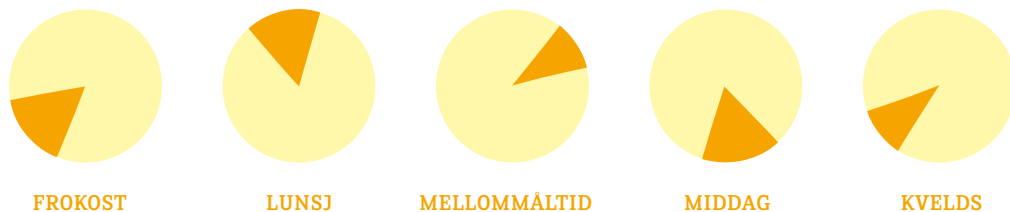
Kilde: Nordic Nutrition Recommendations (NNR), 2004

Energibehovet varierer blant annet med alder, kjønn, kroppens størrelse og grad av fysisk aktivitet.

Eksempel:

Kvinne 31–60 år, med stillesittende arbeid og begrenset fysisk aktivitet, trenger cirka 2200 kcal per dag.

Kilde: Mat på data 5.1, Mattilsynet



Eksempel på fordeling av energien på dagens måltider.



Frokost

Det sies ofte at frokosten er dagens viktigste måltid. På engelsk heter frokost breakfast, fra «å bryte fasten». Når du sover om natten er kroppen i fastetilstand. Du går på sparebluss, og kroppens energilager blir mindre. Derfor vil kroppen ha energi når den våkner, den trenger mat.

Med en sunn frokost får du den beste starten på dagen. Spis gjerne frokost en til to timer etter at du har stått opp. Prøv å la frokosten bli et rolig og hyggelig måltid.

Tips til hverdagsfrokosten:

- Grovt brød eller knekkebrød
- Myk margarin, gjerne lettmargin. Varier med lettmaiones når det passer. Bruker du smørbart pålegg kan du gjerne droppe margarin
- Magre oster som er merket med Nøkkelhullet. Magre smøreoster er også et godt alternativ
- Magrere kjøttpålegg som er merket med Nøkkelhullet, som kokt skinke, roastbiff, kyllingfilet, kalkunfilet, mager leverpostei eller egg
- Fiskepålegg som makrell i tomat, kaviar, fiskepudding og sardiner
- Frukt og grønnsaker som pålegg, til smak eller pynt. Banan, eple, tomat, agurk og paprika er ypperlig



Varier med kornblandinger eller havregrøt. Bruker du ferdigkjøpte kornblandinger, velg varianter med lite tilsatt sukker og fett, og mye kostfiber. Du kan søte selv med for eksempel friske bær, banan, nøtter, rosiner eller annen tørket frukt. Bruk skummet, ekstra lett eller lett-melk til.

«Prøv å la frokosten bli et rolig og hyggelig måltid»



Er matlysten laber eller har du dårlig tid? Hva med en yoghurt med oppdelt frukt eller kornblanding i, et kokt egg, et glass juice eller en frukt? Litt er bedre enn ingenting.

Hva bør du drikke?

Melk eller juice utfyller næringsinnholdet i brødmåltidene, fordi de inneholder andre næringsstoffer enn brød. En skive grovt brød gir vitamin B₁ og B₃, samt mineralene jern, magnesium, sink og kobber. Ett glass melk inneholder kalsium, jod og vitamin B₂ og B₁₂. Velg gjerne skummet, ekstra lett eller lettmelk.

Ett glass juice inneholder blant annet vitamin C, som øker jernopptaket fra grovt brød. Mange drikker te og kaffe til brødmåltidene. Dersom du har fått påvist dårlig jernstatus av fastlegen din, kan det være du bør begrense inntaket.

Vann er den beste tørstedrikken.



Lunsj



Lunsj betyr pause for kropp og sjel. Da skal vi koble ut og gjerne hygge oss med venner eller kolleger.

En riktig sammensatt lunsj bidrar til jevnt blodsukker, som gjør det lettere å holde humøret og konsentrasjonen oppe. Derfor: Sett deg ned og ta deg tid til lunsj.

Å spise stående eller gående er ikke det samme. Ofte spiser du mer enn nødvendig når du ikke setter deg ned og spiser, fordi du ikke rekker å kjenne på metthetsfølelsen.

Hopper du over lunsjen, ender det gjerne med småspising utover dagen.

Lunsjen skal holde deg mett i flere timer, og gi deg de næringsstoffene du trenger. I Norge er lunsjen ganske lik frokosten, så de samme rådene gjelder for denne.

Vær bevisst dersom du spiser lunsj i kantine: Spør hvis du savner sunne matvarer!

Grove kornprodukter bør være basisen. Spe på med frukt og grønnsaker. Som pålegg kan du gjerne velge magert kjøttpålegg, fiskepålegg, egg eller mager ost. Kalsium bør også inngå i lunsjen, det får du for eksempel fra ett glass mager melk eller en lettyoghurt.

Vær bevisst dersom du spiser lunsj i kantine: Spør hvis du savner sunne matvarer!



Matpakke

Matpakken lever i beste velgående og er helt spesiell for oss nordmenn. En fantastisk oppfinnelse fordi den gir mat som ikke er styrt av øyeblikkets sult og lyst.



Men matpakken behøver ikke bare inneholde tykke brødsiver med flatt pålegg. Vi kan fort bli lei om vi spiser det samme hver dag. Bytt gjerne ut brødsnivene av og til, og husk at matpapir ikke er eneste mulige emballasje. Salat i boks går også bra!

Investert i bokser av ulike størrelser med tette lokk. Da kan du enkelt ta med pastasalat, omelett, middagsrester, wraps, kornblanding eller annet. Suppe på termos med grovbrød til er også et alternativ. Ikke glem frukt og grønnsaker.



«Måltidet er en øvelse i å vise omsorg for hverandre»

Middag



Middag er tradisjonelt vårt eneste varme måltid, og gir rom for de største variasjonene i kostholdet. For mange er dette det eneste måltidet som inneholder en raus porsjon med grønnsaker og poteter. Middagen er kjær, og for mange samlingspunktet i en travel hverdag.

Liten tid kan være en utfordring, men innimellom går det fint an å bruke hel- og halvfabrikata (ferdiglaget mat) og likevel få sunne og gode middager. Les ingredienslisten på ferdigretter, supper og sauser ettersom de kan inneholde mer fett og salt enn ønskelig. Det er mest av det som står først, og minst av det som står sist. Se også gjerne på næringsinnholdet.

Middagen bør inneholde proteiner, som du kan få fra for eksempel en porsjon kjøtt, fisk, egg eller belgvekster (erter/bønner/linser). Det bør også være poteter, ris, pasta eller grovt brød. En porsjon fullkornsris, fullkornspasta eller grovt brød inneholder fiber. Middagen bør alltid inneholde kokte eller rå grønnsaker.



En middagstallerken bør fylles opp slik:

- 1/3 grønnsaker
- 1/3 kjøtt, fisk, egg eller belgvekster
- 1/3 poteter, ris, pasta eller brød



Pass på tallerkenstørrelsen!

Tendensen de siste årene har vært større og større tallerkener, og da kan det fort bli for mye mat.

Forsyn deg smart!

1/3 Grønt

Ha alltid **grønnsaker** til middagsmåltidet; rå, kokte, ferske eller frosne. Når grønnsaker ikke følger middagen naturlig, kan du for eksempel gjøre dette:

- Pannekaker eller grøt: Server gulrøtter eller andre oppkuttete grønnsaker i ventetiden
- Suppe: Tilsett ekstra grønnsaker, og bruk gjerne stavmikser for å jevne
- Pizza: Server salat ved siden av
- Spaghetti: Ha løk, gulrot og stangselleri i kjøttsausene eller server salat ved siden av

1/3 Kjøtt eller fisk

Middagen bør inneholde proteiner. En tredjedel av tallerkenen kan bestå av magert **kjøtt, fisk, egg** eller **belgvekster** (erter/bønner/linser). Velg renskåret kjøtt fremfor kjøttprodukter som pølser eller farseprodukter.

- Magert svinekjøtt, som ytrefilet og skinkebiff, eller kylling og kalkun uten skinn, er mørt, godt og inneholder lite fett
- Kjøtt fra storfe inneholder blant annet sink og jern. En porsjon kjøtt eller fisk bidrar til å bedre opptaket av jern fra andre matvarer som også inneholder jern
- Velg magre kjøttprodukter
- Velg fisk til middag to til tre ganger i uken. Fet fisk og annen sjømat er kilde til de marine omega-3 fettsyrene som gir positive helseeffekter. EPA og DHA er omega-3 fettsyrer som blant annet bidrar til normal hjertefunksjon. Sjømat gir også vitamin D, selen og jod
- Det er smart å velge farseprodukter av fisk med høyt fiskeinnhold (over 40 % fisk). Skalldyr er en variasjon
- Egg gir raske middager, og er et godt alternativ

! Det er lurt å koke eller ovnssteke maten, ikke bare steke i panne. Da bruker du mindre fett. Når du pannesteker kan du bruke litt olje eller flytende margarin fordi disse inneholder umettede fettsyrer. Raps-, oliven-, solsikke- og soyaolje er fine stekeoljer, men husk at fett inneholder mye kalorier.



1/3 Potet, ris eller pasta

En tredjedel av tallerkenen bør bestå av **poteter, ris, pasta** eller **brød**. Hvorfor ikke hente fram tradisjonen med å bruke flatbrød til middagen?

- Poteter kan tilberedes på flere ulike måter. Velg kokte eller bakte poteter så ofte som mulig. Lager du potetmos, spiser du gjerne flere poteter
- Velg fullkornsvarianter av ris og pasta



I tallerkenmodellen er det plass til saus og dressing med lite fett. Velg magre sauser. Lager du saus selv, start med en jevning av mel og mager melk i stedet for mel og smør. Smak til med krydder og friske urter fremfor salt. En halv desiliter saus per person er gjerne nok.

Mange er glad i dressing på salater og som tilbehør. En olje- og eddikdressing gir umettede fettsyrer. Umettet fett anbefales å utgjøre mesteparten av fettene du får i deg, men husk at fett inneholder mange kalorier. Prøv en dressing basert på kesam eller yoghurt i stedet for rømme. Ferskpresset appelsin eller sitron over salaten kan også være godt.

Mellommåltider etter skoletid eller kveldsmat



I tillegg til frokost, lunsj og middag trenger vi ett til to mellommåltider for å holde sulten i sjakk.

Mange små måltider spredt ut over dagen metter bedre enn to store. Blodsukkeret vil holde seg på et jevnere nivå uten store svingninger. Dessuten gir denne rytmen gjerne et lavere totalt energiinntak. Planlagte og gjennomtenkte mellommåltider er derfor sunt og nyttig.

Noen trenger et måltid mellom frokost og lunsj, men for mange er et måltid mellom lunsj og middag viktigere.

Hva som er smart å spise avhenger av hvor lenge det er til neste måltid. Er det kort tid, velg frukt, grønnsaker og vann. Er det lengre tid, spis noe som metter mer.





Sunne mellommåltider eller kveldsmat kan være:

- Grovbrødsblanding med magert kjøtt- eller fiskepålegg, mager ost eller frukt
- Lettyoghurt med frukt
- Knekkebrød og knaskerøtter
- Müsli med nøtter, rosiner og lettmelk
- Banan
- Slangeagurk og cherrytomater med kesamdip
- Smoothie
- «Rett-i-koppen-suppe» med grovt rundstykke til
- Grove pizzasnurrer eller pitapizza
- Porsjonsomelett
- Havregrøt



Kostråd

for et sunnere kosthold

fra Helsedirektoratet

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

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



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

- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.



- 
- 
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken.
Bruk også gjerne fisk som pålegg.
 - La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
 - Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
 - Velg matvarer med lite salt, og begrenns bruken av salt i matlagning og på maten.
 - Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
 - Velg vann som tørstedrikk.

Kilde: Helsedirektoratet, www.helsedirektoratet.no





Brød og korn

I det norske kostholdet er brød og kornprodukter basismatvarer, det er vanlig å spise to til tre brød- og kornmåltider daglig. Brød og korn er godt, raskt og lettvinnt.

Helsedirektoratet anbefaler at 50–60 % av energien kommer fra karbohydrater. I følge kostholdsundersøkelsen Norkost 3 er brød og kornvarer vår viktigste karbohydratkilde. Derfor er det smart å velge brød og kornprodukter med høy andel sammalt mel og fiber. Anbefalt fiberinntak er 30 g per dag.

Korn og grovt brød inneholder proteiner, vitaminene B₁ og B₃, samt mineralene jern, magnesium, sink, kobber og fosfor*. Brød med minst 2/3 grovt mel har i tillegg høyt innhold av fiber. Fiber har gunstige effekter på magen. For eksempel bidrar rugfiber til normal tarmfunksjon, og et daglig inntak av 10 g fiber fra hvetekli bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen. Betaglukaner er en form for løselig fiber som finnes i bygg og havre. Spiser du betaglukaner fra havre eller bygg som del av et måltid bidrar de til å begrense blod-sukkerøkningen etter måltidet. I tillegg bidrar de til å opprettholde normale kolesterolverdier i blodet. Denne effekten oppnås ved et daglig inntak på 3 g betaglukaner fra bygg eller havre, som tilsvarer cirka 60 g havregryn.

Brødskala'n angir hvor stor andel sammalt mel og hele korn et brød inneholder. For merking av brød er graderingen av grovhet slik:



0–25 %



25–50 %



50–75 %



75–100 %

*Næringsinnholdet er basert på 100 g matvare.

Melk og meieriprodukter

Melk og meieriprodukter inneholder flere vitaminer og mineraler kroppen trenger hver dag. Ett glass melk gir blant annet proteiner, vitamin B₂ og B₁₂, fosfor, jod og kalsium. Kalsium bidrar til vedlikehold av skjelett og tenner. Det spiller også en rolle i energiomsetningen i kroppen, bidrar til at muskulaturen fungerer som den skal, samt til normal overføring av nervesignaler. Sammen med vitamin D er kalsium nødvendig for normal vekst og utvikling av benvev hos barn. Kalsium er i tillegg nødvendig for å stoppe blødninger og for at cellene i kroppen skal fungere normalt.

Skjelettet bygges stadig sterkere fram til 25-årsalderen. Etter dette brytes skjelettet ned og bygges opp igjen i en kontinuerlig prosess. Skjelettet fornyes cirka hvert tiende år.

Tre porsjoner meieriprodukter daglig, sammen med et sunt og variert kosthold, kan bidra til å sikre kalsiuminntaket. En porsjon kan være ett glass melk, en yoghurt eller en brødskive med gulost. Velg magre meieriprodukter til hverdags.





Frukt og grønt

Frukt og grønt gir matglede og smak, og farge til maten vi spiser. Frukt og grønnsaker er vår viktigste kilde til vitamin C, og bidrar med mye fiber i kostholdet. Dette bekreftes av den norske kostholdsundersøkelsen Norkost 3.

Helsedirektoratet anbefaler oss å spise fem porsjoner (å 100 g) om dagen; halvparten frukt og bær og halvparten grønnsaker. En porsjon er for eksempel en middels stor grønnsak eller frukt, en liten kopp med bær, en klase druer, en liten bolle blandet salat, rikelig med grønnsaker til middagen eller ett glass juice. En god huskeregel for både voksne og barn er at en porsjon er det man kan holde i en hånd. Etter hvert som hånden vokser, vokser også porsjonene.

Velg gjerne grønnsaker, frukt og bær med forskjellige farger. Friske, hermetiske, frosne og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær kan brukes. Mulighetene er mange. Frukt og grønt bør inngå i alle dagens måltider.

Erfaringsmessig spiser vi dobbelt så mye frukt og grønnsaker når det serveres oppkuttet. Ha alltid frukt og grønt lett tilgjengelig, og vær ikke redd for å prøve noe nytt.

Sjømat

Sjømat er en stor gruppe matvarer som omfatter fisk, skjell og krepsdyr. Dette er matvarer med et svært bredt anvendelsesområde. I tillegg til villfanget fisk har vi de marine artene i havbruk: laks, ørret, kveite, ishavsørøye og torsk. Dette gjør at tilbudet er jevnt og godt gjennom hele året.

Fisk og annen sjømat bidrar med en rekke næringsstoffer og er en naturlig del av et sunt og balansert kosthold.

Fettinnholdet i fisk varierer med art, årstid/sesong og mattilgang. Fete fiskearter, som sild, makrell, kveite, ørret og laks, inneholder mer fett enn magre sjømatarter som torsk, sei og skalldyr.

Både fet og mager fisk inneholder proteiner av høy kvalitet, er rike på vitamin D, jod og selen, og har et høyt innhold av B-vitaminene niacin og vitamin B12. De er også kilde for vitamin B6, kalium og fosfor.

De fete fiskeartene inneholder også de lange marine omega-3 fettsyrene EPA og DHA, som blant annet bidrar til normal hjertefunksjon, samt fettløselige vitaminer.

Men det er viktig å merke seg at også mager fisk som torsk er en kilde til omega-3 fettsyrer.





Egg

Nordmenn spiser i gjennomsnitt cirka et halvt egg hver per dag, og i det norske kostholdet bidrar egg med 2 % av energien vi får i oss. Likevel bidrar egg med mange næringsstoffer i kostholdet vårt. I følge Norkost 3 er egg den nest viktigste kilden til vitamin E og tredje viktigste kilden til vitamin D i det norske kostholdet. I tillegg har egget mange gode egenskaper som vi drar nytte av i matlagingen. Egget brukes blant annet som hevemiddel i bakverk og som bindemiddel i for eksempel pannekakerøre. Eggeplommen kan brukes til å tykne sauser eller til å lage emulsjoner, som er noe vi benytter oss av når vi lager majones.

Omelett er kanskje verdens raskeste varme måltid, kan kombineres med det meste, og inneholder mange næringsstoffer. En porsjonsomelett bestående av to egg har et høyt innhold av proteiner og er rik på vitamin B₂, folat, vitamin B₁₂ og vitamin D, og inneholder også vitamin A, jern og selen. Selen bidrar til immunsystemets normale funksjon og til å beskytte cellene mot oksidativt stress.

Kjøtt

Kjøtt og kjøttprodukter byr på mange valgmuligheter. Kunnskap gir matglede og muligheter for gode valg. I følge Norkost 3 bidrar kjøtt og kjøttprodukter med 12 % av energien i det norske kostholdet. Ubearbeidet kjøtt er fritt for tilsatt salt. De magre stykningsdelene er rike på proteiner, og gir et godt utgangspunkt for å lage magre og næringsrike måltider.

Eksempler på magre stykningsdeler:

- Svin: flatbiff, ytrefilet og skinkebiff
- Storfe: flatbiff, ytrefilet og mørbrad
- Lam: flatbiff
- Kylling og kalkun uten skinn

Magert kjøtt inneholder mindre enn 3 g fett per 100 g og består i rå tilstand av cirka 75 % vann. I tillegg til proteiner inneholder en porsjon næringsstoffer som niacin, vitamin B₆, vitamin B₁₂ og kalium. Proteiner bidrar til å opprettholde normal muskelmasse og knokler, samtidig som det bidrar til vekst i muskelmasse. En porsjon kjøtt gir også sink, som blant annet bidrar til å opprettholde normal hud, negler og hår.

Fargen på kjøttet indikerer hvor mye jern det inneholder. En porsjon kjøtt av storfe og lam er kilde til jern. Enkelte grupper kan få i seg for lite jern, slik som små barn, unge jenter og kvinner i fertil alder.

Jern bidrar blant annet til:

- Normal kognitiv funksjon, og hos barn også normal kognitiv utvikling
- Normal dannelse av røde blodlegemer og hemoglobin
- Normal oksygentransport i kroppen
- At immunforsvaret fungerer normalt
- Å redusere tretthet og utmattelse

Det er stor variasjon i fettinnhold i kjøttprodukter. Sjekk derfor næringsinnholdet på det du spiser ofte.





Hva påvirker våre matvarevalg?

Har du tenkt over hva som påvirker matvanene våre? *Tid* og *økonomi* er ikke det eneste som styrer hva vi kjøper og lager for eksempel til middag. *Kunnskap*, eller mangel på kunnskap, er også avgjørende for hvordan vi velger. Bak handlelister og impuls kjøp ligger både bevisste valg og ubevisste påvirkninger.

Her er eksempler på hva som styrer våre valg:

- Alder, kjønn og utdanning
- Livsstil og vaner
- Dagsform og gjøremål
- Sykdom og helse
- Familiesituasjon og forventninger
- Status og bosted
- Tilgjengelighet og utvalg i butikken
- Matens utseende, smak og lukt
- Kultur og tradisjon
- Livssyn og etikk
- Reklame og media
- Kvalitet og matvaresikkerhet



® Sommeren 2009 ble **Nøkkelhullet** innført som en felles sunnheitsmerking av matvarer både i Sverige, Danmark og Norge. Nøkkelhullet skal være en hjelp til å velge sunnere matvarer, uavhengig av lese- og språkferdigheter. Nøkkelhullet stiller krav til maksimalt innhold av fett, sukker eller salt innenfor 25 matvaregrupper. For noen av disse er det i tillegg minimumskrav til innholdet av kostfiber, frukt eller grønnsaker.

Merket kan bare brukes på matvarer som danner grunnlaget i et sunt og variert kosthold. Saft, brus, godteri og snacks kan for eksempel ikke merkes. Du kan se etter nøkkelhullsmerket blant meieriprodukter, margarin og oljer, brød- og andre kornvarer, kjøtt og kjøttprodukter, fisk og fiskeprodukter, ferdigretter, frukt og grønnsaker og vegetabiliske produkter. Merkeordningen er frivillig. Matvarer som er merket med Nøkkelhullet skal også ha næringsdeklarasjon.

Les mer på www.nokkelhullsmerket.no

De beste næringsstoffene får du fra maten





Maten gir næringsstoffer som legger grunnlag for vekst, utvikling, vedlikehold og prestasjon. Samspillet mellom matvarer og næringsstoffer har betydning for helse og velvære. Å spise variert er derfor det beste utgangspunktet for et sunt kosthold.

I Norge får vi i oss nok av de fleste viktige næringsstoffer, med noen unntak: vitamin D, omega-3 fettsyrer, og for noen grupper er jerninntaket utilstrekkelig. For å få i oss nok av disse næringsstoffene må vi være bevisste på hvilke matvarer vi velger. De som ikke får i seg nok vitamin D og omega-3 gjennom maten kan vurdere å ta tilskudd, for eksempel tran.

Jerntilskudd bør ikke tas med mindre legen anbefaler det etter sjekk av jernstatus. Vær klar over at vitamin C øker kroppens opptak av jern. Velg gjerne kjøtt- eller fiskepålegg på noen av brødsnivene. Inntaket av kaffe og te til måltidene kan eventuelt begrenses.

De som ikke tåler melk og meieriprodukter kan vurdere å ta et kalsiumtilskudd.

For kvinner som ønsker eller planlegger å bli gravide anbefales tilskudd på 400 mikrogram av B-vitaminet folat.

De fleste i Norge får dekket behovet for viktige næringsstoffer gjennom maten. Likevel viser tall fra den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Norkost 3 som ble gjennomført i 2010–11 at 47 % av mennene og 58 % av kvinnene oppgav at de brukte kosttilskudd.

I følge Kosthåndboken fra Helsedirektoratet, som kom ut i 2012, er kosttilskudd unødvendig ved et variert kosthold. Et kosthold i tråd med helsemyndighetenes kostråd vil for de aller fleste dekke behovet for nødvendige næringsstoffer. For noen spesielt utsatte grupper i befolkningen kan det være nødvendig med kosttilskudd, for eksempel de med svært lavt energiinntak eller syke.



Karbohydrater, fett og proteiner gir energi/kalorier, mens vitaminer og mineraler har andre livsviktige funksjoner. Vi skiller mellom fettløselige og vannløselige vitaminer. Fettløselige (A, D, E og K) lagres i kroppen, mens vannløselige (B og C) må tilføres hver dag.

Næringsstoff	Funksjon	Eksempler på kilder
Karbohydrat	Den største energikilden i norsk kosthold. Gir 4 kcal/g	En porsjon brød og kornprodukter, poteter, ris, pasta, frukt, grønnsaker eller søte bakevarer
Kostfiber	Voksne bør spise 25–35 g fiber om dagen	En porsjon grønnsaker, grovt brød eller grove kornprodukter
Proteiner	Gir energi (4 kcal/g). Bidrar til normal muskelvekst og vedlikehold av skjelettet	En porsjon kjøtt, fisk, melk, ost eller egg
Fett	Gir energi (9 kcal/g). Det finnes flere typer fett, for eksempel enumettet, flerumettet, mettet og transfett	Fete matvarer, for eksempel en porsjon fet fisk eller en håndfull nøtter
Vitamin A	Bidrar til normal jernomsetning, slimhinner, hud, syn, immunforsvar og cellespesialisering	En porsjon gulrøtter, lever, egg, tran eller leverpostei
Vitamin B-gruppen	Bidrar til normal omsetning av karbohydrater, fett og proteiner	Varierer for de ulike B-vitaminene, for eksempel en porsjon kjøtt, fisk, melk, ost, spinat, grønnkål, grovt brød eller ett egg
Folat	Nødvendig for aminosyreprøduksjon, blodceller, immunforsvar og celledeling. Reduserer risiko for nevrالرrdsdefekter hos foster	En porsjon lever, spinat, bønner, grønnkål eller ett egg
Vitamin C	Bidrar til normal funksjon av skjelett, hud, tenner, energiproduksjon, nervesystem, immunforsvar og ulike celler og vev. Kan øke opptaket av jern	De fleste frukter og grønnsaker, for eksempel en porsjon sitrusfrukter, fersken, mango, poteter, brokkoli eller solbær
Vitamin D	Bidrar til å opprettholde normal funksjon av muskler og immunforsvaret. Nødvendig for normal vekst og utvikling for barn. Hjelper til med kalsiumopptak	En porsjon fet fisk, fiskelever eller tran. Sollys er også en god kilde
Vitamin E	Bidrar til å beskytte celler og vev	En porsjon avokado, fersken, mango, bringebær, aprikos, fet fisk, hvit fisk, mandler, olje eller ett egg
Kalsium	Bidrar til å opprettholde normale funksjon av skjelett, tenner, muskler og nervesystem	En porsjon melk, ost, yoghurt, spinat, mandler eller sesamfrø med skall
Jern	Nødvendig for normal kognitiv funksjon, normal dannelse av røde blodlegemer, oksygentransport og normal funksjon av immunforsvaret	En porsjon grovt brød, grov kornblanding, havregryn, lever, kjøtt fra storfe og lam, bønner eller spinat

En porsjon brød tilsvarer to skiver

Blodsukker

Blodsukker er et mål for mengden glukose i blodet, og dette påvirkes av både måltidsrytmen og hva du spiser. Et jevnt blodsukker er gunstig. Hjernecellene kan bare bruke glukose som energikilde og er avhengige av jevn tilførsel fra blodet. Når det er lenge siden vi har spist, og blodsukkeret er lavt, kan vi ha vanskelig for å konsentrere oss. Spis derfor regelmessige måltider.

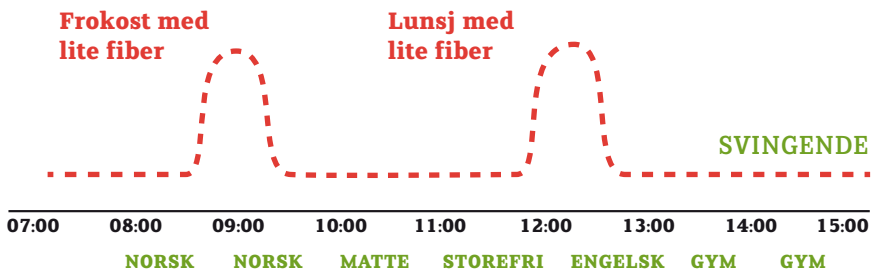
Ved fordøyelse blir karbohydrater fra mat og drikke brutt ned og omdannet til glukose. Det finnes ulike typer av karbohydrater, og fiber er en av dem. De forskjellige typene av karbohydrater har ulik påvirkning på blodsukkeret. For eksempel kan fiber fra havre og bygg som del av et måltid føre til et jevner blodsukker.



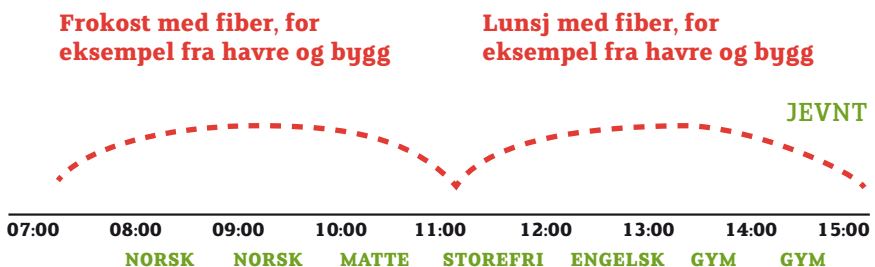
STIAN



ANDREAS



JONAS





Bedre søvn

Større lungekapasitet

Bedre fysisk utholdenhet

Sterkere immunforsvar

Mindre risiko for diabetes type 2

Gunstig effekt på kolesterolet

Økt selvtillit

Fastere former

Redusert risiko for
mange kreftsykdommer

Sterkere beinbygning,
brusk, sener og leddbånd

Bedre bevegelighet

Bedre balanse og koordinasjon

Bedre selvfølelse

Bedre grunnlag for en
sunn vektreduksjon

Bedre metthetsfølelse

Bedre grunnlag for å holde vekten stabil

Sterkere muskler

Bedre balanse og koordinasjon

30 gode grunner til minst 30 minutter!

Daglig fysisk aktivitet har langt flere fordeler enn å øke forbrenningen din!

Bedre konsentrasjonsevne

Bedre humør, lettere til sinns

Bedre evne til å tåle stress

Bedre psykisk utholdenhet

Sterkere hjerte

Mindre risiko for høyt blodtrykk

Mindre risiko for hjerte- og karsykdommer

Bedre regulering av blodsukker

Bedre mage- og tarmfunksjoner

Tydligere sultfølelse

Mindre risiko for belastnings- og slitasjeskader

Mer overskudd

Og det er sannsynligvis enda flere gode grunner...

- Visste du at det er de første 30 minuttene som gir den aller største helsegevinsten?
- Ønsker du å forebygge overvekt er det 60 minutter som gjelder.
- Barn bør være fysisk aktive i minst 60 minutter daglig.

Les mer: Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Helsedirektoratet, 2008.

Vekt og helse

Det finnes mange måter å vurdere vekt på. Den vanligste for voksne er BMI (Body Mass Index), også kalt KMI (kroppsmasseindeks).

BMI egner seg til å sammenligne grupper i befolkningen, men metoden kan være misvisende for enkeltpersoner. Er du veltrent og muskuløs, kan du fort ende opp som overvektig etter denne tabellen. Og motsatt: Du kan ha normal BMI, og likevel ha en usunn kropp.

$$\text{BMI} = \frac{\text{vekt (i kg)}}{\text{høyde} \times \text{høyde (i m)}}$$

I praksis vil det si at veier du 60 kg og er 1,68 m høy, deler du 60 på resultatet av $1,68 \times 1,68$

60 delt på 2,8224 = 21,3

Skalaen for BMI er definert på denne måten:

Under 18,5	<i>Undervekt</i>
18,5 - 24,9	<i>Normalvekt</i>
25,0 - 29,9	<i>Overvekt, med noe risiko for en del sykdommer</i>
30,0 - 34,9	<i>Fedme grad 1, økt risiko for mange sykdommer</i>
35,0 - 39,9	<i>Fedme grad 2, særlig økt risiko for mange sykdommer</i>
Over 40	<i>Fedme grad 3, ekstrem fedme med svært høy risiko for mange sykdommer</i>

NB! Gjelder ikke for barn

Et bedre mål for en sunn kropp er livvidden

Allerede ved passerte 80 cm livvidde hos kvinner, og 94 cm hos menn, øker risikoen for flere folkesykdommer uansett høyde eller alder.

Tiltak bør settes inn når:

Kvinner livvidde passerer 88 cm

Menns livvidde passerer 102 cm

Kilder:

- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organ Tech Rep Ser. 2003;916:i-viii, 1-149

- Definition and diagnosis of diabetes mellitus and intermediate hyperglycemia: report of a WHO/IDF consultation. Geneva: World Health Organization, International Diabetes Federation; 2006



«Det aller beste er å unngå overvekt med sunne mat- og mosjonsvaner»



Overvekt bør forebygges, men visste du at plasseringen av fett sier noe om sykdomsrisiko?

«Pæreform»:

Med «pæreform» har ekstrakiloene satt seg rundt hofter og lår. Dette er den «snilleste» form for overvekt sett med helseøyne.

«Epleform»:

Med «epleform» har ekstrakiloene lagt seg rundt magen. Da anbefales vekt-reduksjon fordi magefett gir høyere risiko for høyt kolesterol og blodtrykk, hjertesykdom og diabetes type 2.

Kosthold og folkesykdommer

Fra mediene kan vi få inntrykk av at kostrådene forandrer seg fra uke til uke. Det stemmer ikke. Stadig kommer ny forskning som bekrefter at helsemyndighetenes kostråd for å forebygge de store folkesykdommene står ved lag.

Sunn mat er også god mat. Spiser du sunt og variert, samtidig som du er fysisk aktiv i hverdagen, reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdom, type 2-diabetes, høyt blodtrykk, flere former for kreft, benskjørhet, tannråte, overvekt og fedme. Hensikten med kostrådene til myndighetene er nettopp å forebygge disse sykdommene, som gjerne kalles livsstilssykdommer.

Kostrådene til Helsedirektoratet er basert på systematiske kunnskapsoppsummeringer og forskning. Rådene egner seg for de fleste: voksne, barn, unge, gravide, ammende og eldre. De kan også brukes av dem med økt sykdomsrisiko, for eksempel de som er overvektige eller har høyt blodtrykk. Mengdene som er 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, for eksempel sykdom.

Kilde: Helsedirektoratets kostråd, www.helsedirektoratet.no

Overvekt/fedme øker risikoen for hjerteinfarkt, høyt blodtrykk, kreft og diabetes type 2.

Nyttige nettsteder om kosthold og helse:

www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering

www.helsenorge.no/helseogsunnhet

www.fhi.no

www.matportalen.no

www.naaf.no

www.matalergi.no

www.ncf.no

www.diabetes.no

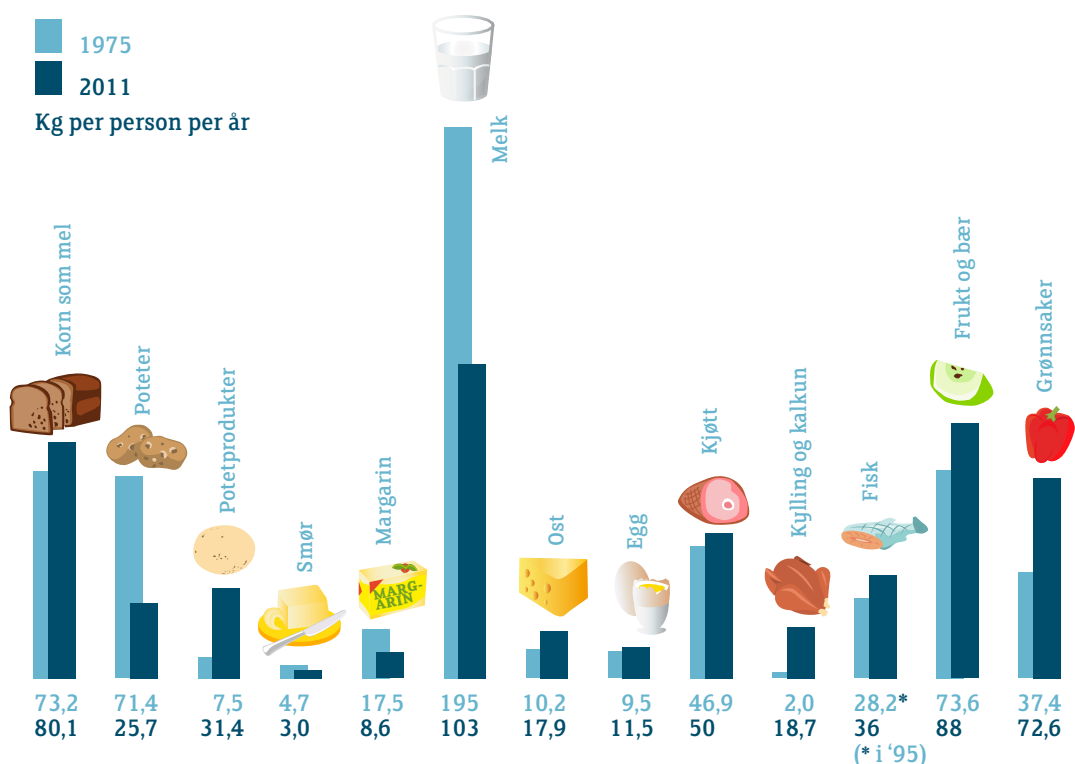
www.nasjonalforeningen.no

www.lhl.no

www.kreftforeningen.no

Utviklingen i norsk kosthold

Kostholdet i Norge er på mange måter veldig bra, og utviklingen de siste tiårene har vært positiv. De viktigste endringene som har skjedd er at inntaket av grønnsaker og frukt har økt, mens forbruket av tilsatt sukker har minsket. Kostens fettinnhold har endret seg i riktig retning i form av at vi spiser mindre mettet fett og transfett. Imidlertid ser det ut til at nedgangen i mettet fett i kosten nå har stoppet opp og at inntaket er noe økt igjen. Forventet levealder er høyere enn noen gang, selv om vi ser at forekomsten av kreft, fedme og type 2-diabetes fortsetter å øke. De største utfordringene i kostholdet i tiden fremover er å øke inntaket av grønnsaker og frukt, grove kornprodukter og fisk, og redusere inntaket av mettet fett og salt.



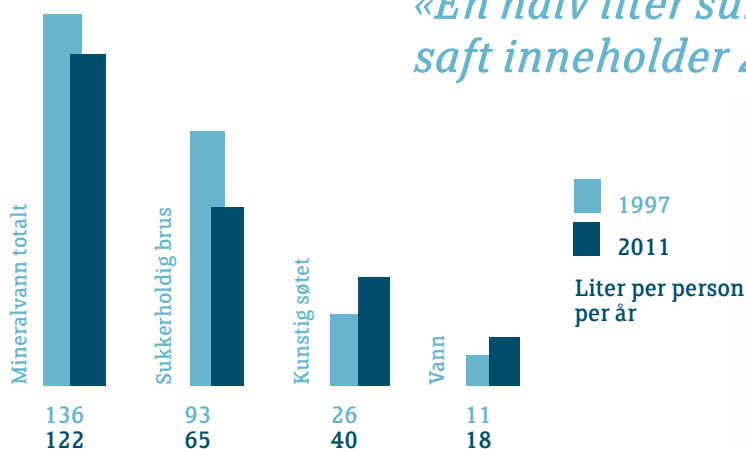
Kilde: Utviklingen i norsk kosthold 2011, Helsedirektoratet

«Det finnes fremdeles grupper i befolkningen som får for lite vitamin D, omega-3 fettsyrer og jern»

Visste du at ...

- **helsetrenden har truffet ungdommen**, og hele 55 % av de unge er interessert i helseriktig kosthold
- **78 % av befolkningen** er opptatt av å begrense sukkerforbruket sitt
- **flere er like opptatt av at maten skal være sunn** som at den skal være velsmakende
- **9 av 10 frokoster** spises hjemme
- **matpakken holder posisjonen** vanligste lunsjmaten og over halvparten av befolkningen spiser nistemat på jobb/skole i hvert fall en dag i uken
- **blant ungdom spiser 6 av 10 matpakke til lunsj** tre dager i uken eller oftere
- **hverdagsmiddagen inntas senere** på kvelden og andelen som spiser før klokken 17 er redusert fra 71 % i 1997 til 57 % i 2011
- **64 % oppgir** at de spiser varm middag hjemme daglig. Blant dem i **alderen 15–25 år er det bare 50 %** som spiser middag hjemme daglig
- **mødre er en viktig informasjonskilde** for kunnskap og tips om matlaging, og 68 % av ungdommen oppgir at de spør mor ofte eller av og til om matlaging

Kilde: Spisefakta 2012, Ipsos MMI



Kilde: Utviklingen i norsk kosthold 2011, Helsedirektoratet



*«Stadig flere foretrekker vann
fremfor sukkerholdig brus»*





Opplysningskontoret for brød og korn
Opplysningskontoret for Meieriprodukter
Opplysningskontoret for frukt og grønt
Opplysningskontoret for egg og kjøtt
Norges sjømatråd

www.brodogkorn.no
www.melk.no
www.frukt.no
www.matprat.no
www.godfisk.no