

## Hälsa från mat

Regelbundna och mångsidiga måltider hör till grunderna för att må bra. Mångsidig kost som uppfyller näringsrekommendationerna främjar hälsan och minskar risken för många sjukdomar. Hälsosam kost är en helhet, där man i stället för enskilda maträtter eller måltider fokuserar på de val man brukar göra i vardagen. Detta betyder att man kan komponera en hälsosam kost på många olika sätt. Kostens näringsvärde kan höjas med små ändringar: se på tabellen (Tabell 1). I samband med ändringarna är det viktigt att lära sig nya sätt att stödja hälsan och försöka göra dem till en bestående del av vardagen.

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker (särskilt rotfrukter), baljväxter (ärter, bönor, linser)	Spannmålsprodukter av vitt, siktat mjöl → spannmålsprodukter av fullkorn	Köttprodukter, rött kött
Bär, frukt	Smör, smörbaserade matfetter → vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mjölkprodukter → magra/fettfria mjölkprodukter	Salt
Nötter och frön		Alkoholdrycker

Tabell 1. Ändringar i kosten som främjar hälsan. © Statens näringsdelegation 2014.

### Mångsidig kost

Hälsosam kost består av ett mångsidigt urval mat av olika slag. Kosten bör vara mångsidig för att ge dig tillräckligt med olika näringsämnen. Detta är viktigt eftersom kroppen behöver näringsämnen och energi för att hållas frisk och funktionsduglig. Ju mindre energibehovet är, desto viktigare är det att fästa uppmärksamhet vid valet av mat, för att kroppen ska få alla nödvändiga näringsämnen utan att du i onödan går upp i vikt.

Den rekommenderade mångsidiga och varierande maten ger dig en möjlighet att uppleva att maten kan vara både nyttig och välsmakande. Den hälsosamma maten kan också vara estetiskt tilltalande. Med en liten tillsats grönsaker, frukt eller bär till portionen höjer du portionens näringsstäthet, och en färgrik måltid ser också bättre ut. Ett halvt kilo, eller cirka 5-6 knytnävar grönsaker, frukt och bär per dag är lagom för en vuxen. För barn är 5 knytnävar (barnets knytnäve är mindre) en lagom daglig mängd. Målet kan lättast nås, om varje måltid innehåller grönsaker, frukt eller bär.

Matpyramiden åskådliggör den mångsidiga och hälsosam kosten som helhet (Bild 1). Födoämnen har grupperats på pyramidens olika trappsteg enligt rekommendationen om hur mycket och hur ofta man bör äta av dem. Födoämnen vid pyramidens bas utgör basen för kosten. I en hälsosam kost används de rikligt och ofta. I en hälsosam kost borde födoämnen på toppen av pyramidens däremot användas mindre ofta och

i mindre mängder. Matpyramiden ger vägledning för en kost som ger alla nödvändiga näringsämnen i en lämplig proportion.

Våra matval påverkar också miljön. Det hälsosamma och det miljövänliga är oftast samma sak: mycket från växtriket, kött med måtta, val efter säsong, minimering av matsvinnet.

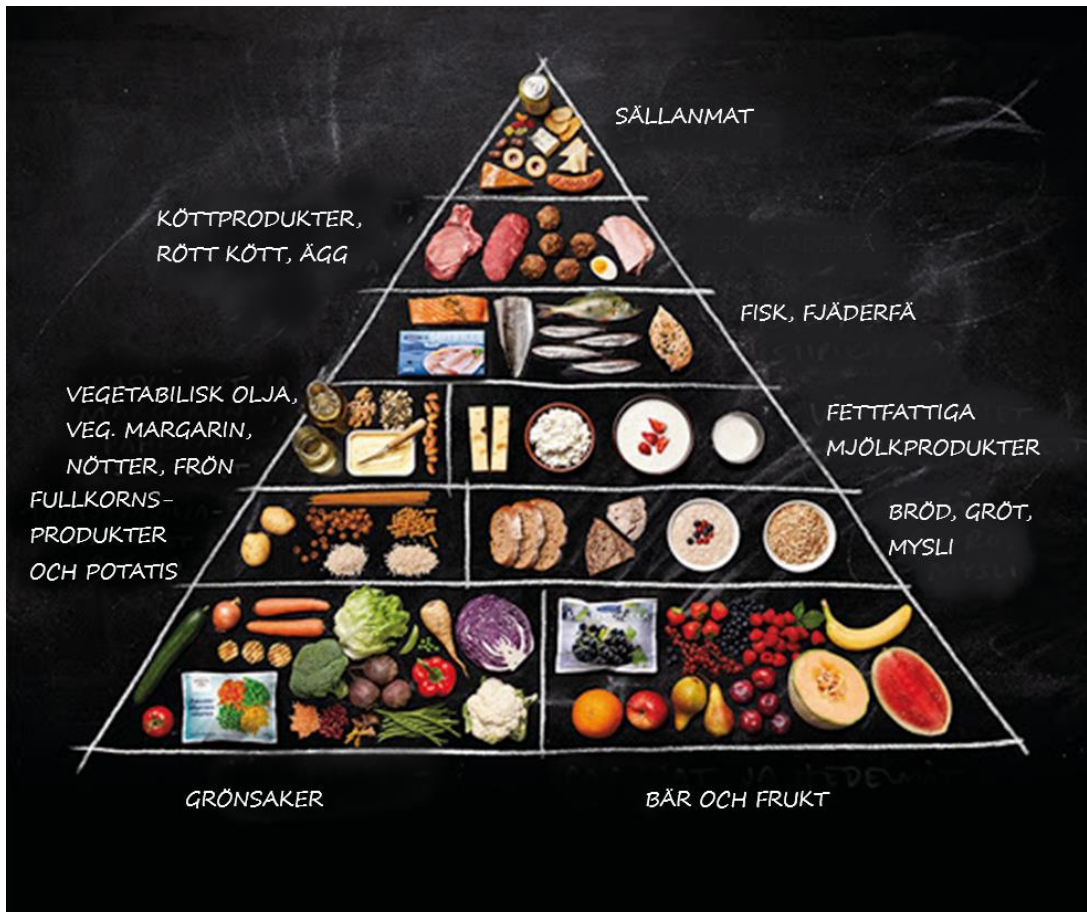


Bild 1. Kostpyramiden. © Statens näringsdelegation 2014.

### Regelbundet och i lagom mängd

Regelbundna måltider jämnar blodssockret och dämpar hungerkänslan. Detta bidrar till aktivitet och energi. En regelbunden måltidsrytm gör det lättare att hålla sig till en måttlig portionsstorlek under måltiderna. Samtidigt minskar frestelsen för småätande eller frosseri. En regelbunden måltidsrytm stöder också viktkontrollen. Den lämpliga måltidsrytmen är individuell och anpassad till livssituationen och prioriteringarna. För de flesta är 3-5 timmar mellan måltiderna en lämplig rytm. Måltiderna under dagen kan bestå till exempel av frukost, lunch, middag samt 1-2 mellanmål.

Måltidsrytm för dagarbete och nattarbete (på finska): <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2015/02/Ateriarytmi-pdf.pdf>



Bild 2. Tallriksmodellen. © Statens näringsdelegation 2014.

Tallriksmodell för en bra måltid (Bild 2). Enligt tallriksmodellen fylls hälften av tallriken med grönsaker som kan smaksättas med en liten mängd växtoljebaserad salladsdressing. Ungefär en fjärdedel av tallriken fylls med potatis, fullkornspasta, fullkornsrís eller något annat fullkornstillbehör. Den sista fjärdedelen fylls med mat som innehåller kött, fisk, broiler eller ägg, eller vegetarisk mat som innehåller t.ex. baljväxter. Som måltidsdryck rekommenderas fettfri mjölk, fettfri surmjölk eller vatten. Därtill kan du ta fullkornsbröd med lite växtoljebaserat margarin på. Bär och frukt till efterrätt kompletterar måltiden. När måltiden baserar sig på tallriksmodellen, är portionsstorleken individuell. Med modellen kan en balanserad måltid göras också för ett barn. Proportionerna mellan måltidens olika delar ändras inte, men portionsstorleken är mindre än för en vuxen. En måltid av rimlig storlek enligt tallriksmodellen innehåller energi och näringsämnen i rätt proportion.

### Låt oss njuta av god mat

Den goda kosten medger en lagom flexibilitet. Där ingår framför allt näringsämnen och måltider som främjar hälsan och ger näring till kroppen, men likväl också en flexibel attityd. När vardagsvalen är i ordning, kan du äta med gott samvete. Njut av god mat utan skuld känslor.

### Näringsterapi

Näringsterapi hjälper när behandlingen av en sjukdom eller en sjukdomsrisk kräver ändringar i kosten eller när måltiderna innebär andra dagliga problem. Med näringsterapi avses främjande av hälsa samt behandling och förebyggande av sjukdomar genom att påverka kosten. Näringsterapi ges i Borgå av näringsplaneraren, som är en legitimerad näringsterapeut. Till näringsplanerarens mottagning behöver du remiss av en läkare eller skötare på hälsocentralen.

Källa: Terveystä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset. Mat ger hälsa - Finska näringsrekommendationer, 2014.

Länkar:

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/>

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/>

<https://www.yksielama.fi/teemat/ruoka>

<http://syohyvaa.fi/>

<https://www.ruokatieto.fi/>

<https://sydan.fi/ruoka-ravitsemus/>

<https://sydan.fi/ruoka-ravitsemus/ruokaohjeita/>