



Hälsofrämjande kostråd

Var fysiskt aktiv i minst 30 min/dag. Ytterligare hälsoeffekter kan fås om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten. Öka vardagsmotionen.

Ät lagom och med jämna mellanrum över dagen. Frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål gör att blodsockret hålls på en jämn nivå.

Följ gärna tallriksmodellen till måltiderna:



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar konkret hur man kan lägga upp en huvudmåltid för att få tillräckligt med vitaminer och mineraler, en bra energibalans och en hälsosam helhet. För att minska miljöbelastningen ska man gärna äta mycket växtbaserade livsmedel (grönsaker, bär, frukt, potatis, rotfrukter, bönor, ärter, linser, spannmålsprodukter, växtoljor, nötter och frön) och minska mängden animaliska livsmedel som kött och mejeriprodukter. Ersätt gärna några köttmåltider i veckan med vegetariska rätter lagade på baljväxter.

Märkning av livsmedel

Hjärtmärket och nyckelhålet visar att produkten är ett näringsmässigt bättre val i sin produktgrupp. Flings jämförs mot flings och ost mot ost. Väljer du mat med dessa märken får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett. Ett sunt alternativ som håller i längden och bidrar till bättre hälsa!



Spannmålsprodukter

Att byta till råg- eller annat fullkornsbröd är ett smidigt sätt att få i dig mera vitaminer, mineraler och fibrer. Titta efter fullkornsmjöl som första ingrediens. Knäckebröd innehåller ofta 100 % fullkorn. Koka gärna gröt på havregryn, rågflingor eller korngryn istället för ris- eller mannagryn. Välj hjärt- eller nyckelhålmärkta flingor och mysli. I mjukt bröd ska kostfiberhalten vara minst 6 g/100g och i knäckebröd minst 10 g/100 g. Välj gärna bröd som innehåller <5 g/100 g socker.

Fullkornspasta, korngryn, bulgur, mathavre, bovete eller quinoa är bra val som kolhydratkälla till huvudmåltider. Ris belastar miljön mera än andra spannmål så byt gärna ut riset mot andra alternativ när det är möjligt.

Välj spannmålsprodukter med låg salthalt och tillsätt inget eller så lite salt som möjligt när du kokar gröt, pasta mm.

Rekommenderat dagligt intag av fullkorn är 90 gram vilket motsvarar t.ex. 3 skivor rågbröd, 1 dl kokta korngryn och 1 tallrik havregrynsgröt.



Potatis

Potatis är en miljövänlig växt som har ett bra näringsvärde t.ex. mycket kalium och B-vitaminer. Potatis kan väljas som en alternativ kolhydratkälla till fullkornsprodukter vid måltiderna. Välj då potatis som är tillagad utan extra salt och fett t.ex. kokt eller ugnsbakad.

Grönsaker, frukt och bär

Rekommenderad mängd grönsaker, frukt och bär är 500-800 gram per dag av vilket ca hälften grönsaker och hälften bär eller frukt. För att komma upp i tillräcklig mängd behöver du äta grönsaker, bär eller frukt vid varje måltid. Låt halva tallriken bestå av grönsaker eller rotfrukter vid huvudmåltiderna, ät frukt eller bär till mellanmål och sätt grönsaker på smörgåsarna. En liten mängd juice (1 dl) kan ingå i den dagliga frukt- och grönsaksmängden. Variera gärna mellan olika typer av grönsaker, bär och frukt. Djupfrysta alternativ är näringsmässigt lika bra som färska. Utländska djupfrysta bär behöver hettas upp till minst 90 grader

i minst 5 minuter eller kokas i 2 minuter eftersom de kan innehålla virus.



500 g grönsaker, bär och frukt



800 g grönsaker, bär och frukt

Baljväxter

De vanligaste baljväxterna är ärter, olika bönor och linser. De är ett bra val för hälsan och miljön. Baljväxter är till exempel rika på fibrer, protein, järn, zink, magnesium och B-vitaminer.

Kolhydraterna i baljväxterna bryts ner långsamt vilket hjälper att stabilisera blodsockret. En gradvis ökning av baljväxter i kosten så att man kommer upp i ca 50-100 gram per dag rekommenderas. Baljväxter får gärna ersätta en del av köttet i kosten. Utöver bönor, linser och ärter som sådana kan baljväxter ätas till exempel i form av tofu eller hummus (kikärtsröra).



Nötter och frön

Nötter och frön är goda källor till mjuka hjärtvänliga fetter, vitaminer och mineraler. Dagligen rekommenderas 20-30 g eller 2-3 msk nötter eller frön. Välj osaltade alternativ.

Matfett

Välj mjuka vegetabiliska fetter. Raps-, linfrö-, hampa-, valnöt- och camelinaolja innehåller mycket omega-3-fetter som är viktiga för hälsan. Använd minst 25 gram (ca 5 tsk) per dag av oljor eller växtbaserat bredbart fett med minst 60 % fetthalt (margarin) t.ex. i matlagning, på mackan och på salladen för att täcka kroppens behov av nödvändiga fettsyror. Användningen av hårt fett som smör, kokos- och palmolja ska begränsas då fettkvalitén i dem är dålig.

Mjölksprodukter och växtbaserade alternativ

3,5-5 dl flytande mjölksprodukter (mjölk, yoghurt, fil, surmjölk, kvar) per dag tillgodoser kroppens behov av kalcium, jod och B12-vitamin när kosten också innehåller fisk, mörkgröna grönsaker, baljväxter, nötter och frön. Välj fettfria produkter eller produkter med max 1 % fett och inget eller låg mängd fritt socker (t.ex. tillsatt socker eller fruktjuice). En del av flytande mjölksprodukterna kan ersättas med ost med högst 1,2 % salt och 17 % fett. 10-20 g ost motsvarar 1 dl flytande mjölksprodukter gällande kalciuminnehåll.



Istället för mjölksprodukter kan man också välja växtbaserade alternativ gjorda på t.ex. soja, havre eller mandel. Välj då produkter som är berikade med kalcium, D-vitamin, B12 och gärna även jod.

Fisk

Ät 300-450 gram fisk och skaldjur i veckan vilket motsvarar ca 2-4 fiskmåltider. Minst 200 gram ska vara fet fisk som t.ex. lax, siklöja eller makrill. Variera mellan olika fiskarter och välj hållbart fångade eller odlade alternativ. WWF:s fiskguide och MSC- och ASC-märkningarna hjälper att göra hållbara val.

Kött

Av hälsoskäl rekommenderas max 350 g (tillagad vikt) rött kött (nöt, gris, lamm, vilt) per vecka och så lite processat kött (skinka, kyckling- och kalkonpålägg, korv, bacon, leverpastej mm.) som möjligt. För miljön är det bättre att hålla konsumtionen av kött även lägre. Välj kött med låg fetthalt för att minska intaget av mättat fett som är skadligt för hälsan. Konsumtionen av kött från fjäderfä (kyckling, kalkon, anka) rekommenderas att minskas jämfört med nuvarande konsumtion på grund av miljökonsekvenser. Rött kött i kosten ska hellre ersättas med baljväxter och fisk än med kyckling och kalkon.

Ägg

En måttlig mängd (max 1 per dag) ägg kan ingå i en hälsofrämjande och miljövänlig kost. Vid förhöjda kolesterolvärden och hjärt-kärlsjukdom kan mängden ägg behöva begränsas då de kan höja kolesterolvärdena hos vissa individer.



socker

Intag av livsmedel med hög mängd fritt socker som t.ex. godis, choklad, kakor, bakverk, puddingar, glass, sylt, fruksoppor, juice, läsk, söta flingor mm. ska begränsas. De innehåller energi men en låg mängd viktiga näringsämnen. Om de konsumeras i stora mängder försämrar de kvaliteten av kosten och kan öka risken för näringsbrister och hål i tänderna. Konsumtion av söta drycker ökar också risken för diabetes och fetma. Socker som kommer från hel frukt och bär behöver inte begränsas då frukt och bär även innehåller fibrer, vitaminer och antioxidanter som främjar hälsan och hjälper att balansera blodsockret.

Drycker

Som törstsläckare och främsta vätskekälla rekommenderas kranvatten. Utöver det är en måttlig konsumtion av kaffe och te hälsofrämjande.

Produktionen av kaffe belastar dock miljön och ett

høgt intag av koffein kan orsaka negativa symtom (t.ex. sömnsvårigheter, illamående, yrsel och mag-tarmbesvär). Därför rekommenderas den dagliga kaffemängden begränsas till 1,25-5 dl. Kaffet ska helst vara filtrerat (bryggkaffe, pulverkaffe) då ofiltrerat kaffe höjer kolesterolvärdena. Intaget av sura drycker (t.ex. läsk, juice, saft, energidryck, kombucha, smaksatt bubbelvatten) ska begränsas då de löser upp tandemaljen. Detta gäller både alternativ med socker och sötningsmedel.



Då man inte kunnat fastställa en säker gräns för alkoholkonsumtion rekommenderas undvikande av alkoholdrycker. Om man ändå dricker ska mängden vara så låg som möjligt. Barn, unga, gravida, ammande och äldre ska inte dricka alkohol alls.

Kosttillskott

Friska personer som äter mångsidigt och täcker sitt energibehov har i studier inte dragit nytta av att använda kosttillskott. I vissa livssituationer och åldersgrupper kan dock tillskott behövas. Exempel på dessa är folsyra vid planering och början av graviditet, järn vid järnbristanemi och B12 vid vissa tillstånd som påverkar upptaget från mag-tarmkanalen.

D-vitamin som tillskott rekommenderas året runt åt barn, gravida, ammande och personer som fyllt 75 år. D-vitamin rekommenderas även under vinterhalvåret för vuxna som inte äter fisk, berikade bredbara fetter och mjölkprodukter enligt rekommendationerna. Rekommenderad dos tillskott är 2-10 mikrogram/dygn för barn upp till 2 års ålder; 7,5 mikrogram/dygn för 2-18 åringar; 10 mikrogram/dygn för vuxna som inte får tillräckligt från kosten och 20 mikrogram/dygn för personer som fyllt 75.

*Baserat på Finska näringsrekommendationer 2024
Bilder från Ruokavirasto.fi (kuva-aineisto) och Pixabay free photos*