



 HelseDirektoratet

RÅD FOR ET SUNNERE KOSTHOLD

Små grep, stor forskjell



HelseDirektoratets kostråd bygger på rapporten «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» fra Nasjonalt råd for ernæring, 2011. Kostrådene er ment som veiledning og inspirasjon for sunn matglede, og omtales nærmere i denne presentasjonen.

Mer informasjon om kostrådene finner du her:

<http://www.helseDirektoratet.no/folkehelse/ertering/kostholdsrad>

«Små grep, stor forskjell» er en langsiktig satsing for å inspirere, motivere og veilede folk til å ta små, sunne grep i forhold til kosthold og helse, basert på HelseDirektoratets kostråd.

HVORFOR SPISE SUNT?

Det du spiser påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for kropp og velvære.

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



KOSTRÅDENE

- 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 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

KOSTRÅDENE fortsetter

- 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 matlaging og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

HVEM GJELDER KOSTRÅDENE FOR?

De fleste!

- Voksne, barn, unge, gravide, ammende samt eldre.
- Kan også brukes ved økt sykdomsrisiko, som overvekt el høyt blodtrykk.

Mengdeangivelsene er basert på matinntaket til en normalt aktiv voksen.

Rådene må tilpasses den enkeltes behov for energi og andre spesielle forhold som for eksempel allergi.



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. Konkrete anbefalinger om mengder er bare angitt for de matvaregruppene hvor det er nok dokumentasjon.

KOSTRÅDENE – HOVEDRÅD

- 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.
- ✓ Helsedirektoratets kostråd bygger på systematiske kunnskapsoppsummeringer, og samsvarer med råd i andre land og råd gitt av WHO.



Disse to kostrådene representerer helheten i kostholdet. I tillegg til disse hovedrådene er det utformet konkrete og kvantitative råd for de enkelte matvaregruppene.

Helsedirektoratets kostråd bygger på rapporten «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» fra Nasjonalt råd for ernæring, 2011.

Helsemyndighetene følger hele tiden med i forskningen nasjonalt og internasjonalt og vurderer løpende behovet for eventuell justering av rådene. Næringsstoffanbefalingene (nordiske og norske) er også rettesnor for rådene.

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 grunnlag for god helse og bidrar til at du får i deg nok næringsstoffer.

- Velg matvarer med lite mettet fett, sukker og salt.
- Se etter Nøkkelhullet når du handler.



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.

HA EN GOD BALANSE MELLOM HVOR MYE ENERGI DU FÅR I DEG FRA MAT OG DRIKKE, OG HVOR MYE DU FORBRUKER GJENNOM AKTIVITET

- Å opprettholde normalvekt reduserer risiko for helseproblemer.
- Begrens inntaket av mat og drikke med mye energi og lite næring som brus, godteri, snacks.
- Regelmessig fysisk aktivitet bidrar til å opprettholde energibalansen.



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.

SPIS MINST 5 PORSJONER GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR DAGLIG

- En porsjon tilsvarer 100 g; en liten bolle salat, en gulrot eller en middels frukt.
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær.
- 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.



Det gis ikke mengdeanbefalinger for poteter og belgvekster fordi det ikke er god nok dokumentasjon om deres betydning for kroniske sykdommer. Poteter og belgvekster inngår vanligvis ikke i de vitenskapelige studiene som omhandler matvaregruppene frukt og grønnsaker.

Nøtter er rike på energi og mengden bør derfor tilpasses det øvrige energiinntaket. Mange nøtteprodukter er også tilsatt salt. Slike produkter inngår ikke i anbefalingen.

EN PORSJON TILSVARER 100 GRAM



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK – 500 G/DAG



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK – 500 G/DAG

Spiser du litt frukt og grønnsaker til alle dagens måltider, er du langt på vei til 5 om dagen.

Husk at alle friske grønnsaker, frukt og bær er «naturlige» nøkkelhullsprodukter.

SPIS GROVE KORNDUKTER HVER DAG

Velg kornprodukter med mye fiber og fullkorn, og lite fett, sukker og salt.

Totalt 70-90 g sammalt mel eller fullkorn daglig. Brødskalaen og Nøkkelhullet hjelper deg å velge grovt.



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK

Grove kornprodukter er sunnere enn fine kornprodukter og holder deg mett lenger.

Anbefalingen for kvinner er 70 g fullkorn/sammalt mel per dag, og for menn 90 g.

Brødskalaen forteller hvor mye sammalt mel og hele korn brødet inneholder og er inndelt i fint, halvgrovt, grovt og ekstra grovt. Grovt betyr at 50–75 % av melet er sammalt mel og hele korn, og ekstra grovt: 75–100 %.

Helsedirektoratet anbefaler at du velger varer merket grovt eller ekstra grovt.

Nøkkelhullsmerket brød inneholder minst 25 prosent fullkorn og knekkebrød minst 50 prosent fullkorn.

Nøkkelhullsmerkede kornvarer inneholder også mindre fett, salt og sukker enn varer som ikke er merket.

SPIS FISK TIL MIDDAG 2-3 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. Eksempler på fiskepålegg er makrell i tomat, sardiner i olje, røkelaks, fiskekake, røkt makrell.
- Velg gjerne fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet.



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.

Fet fisk er en av hovedkildene til vitamin D og de lange omega-3 fettsyrene. Fisk er også en god kilde til B12, jod og selen. Inntak av fisk, fiskeolje og omega-3-fettsyrer kan redusere risikoen for hjertesykdom.

Nøkkelhullet: Alle typer fersk eller frossen fisk, skalldyr, skjell og andre bløtdyr får Nøkkelhullet. Bearbejdede produkter må inneholde minst 50 prosent fisk og/eller skalldyr. I tillegg må de ha mindre fett og sukker enn produkter av samme type.

EN PORSJON TILSVARER



EN MIDDAGSPORSJON ER CA. 150-200 GRAM



EN PÅLEGGSPORSJON ER CA. 25 GRAM

LA MAGRE MEIERIPRODUKTER VÆRE EN DEL AV DET DAGLIGE KOSTHOLDET

- Velg meieriprodukter med lite fett, salt og lite tilsatt sukker.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede meieriprodukter.



Melk og ost er en del av hverdagsmaten for mange. Det er bra. Fete meieriprodukter er den største kilden til mettet fett i norsk kosthold, så 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, som søt eller syrnet ekstra lett melk, skummet melk, halvfete og magre oster.

Melk- og meieriprodukter som har Nøkkelhullet, inneholder mindre fett, mettet fett, sukker og salt enn produkter av samme type.

- Oster merket med Nøkkelhullet har både mindre fett og mindre salt enn andre tilsvarende produkter

- Yoghurt med Nøkkelhullet har både mindre fett og mindre sukker enn andre tilsvarende produkter.

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 bacon eller spekepølse.
- Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke, tilsvarende 2-3 middager og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, sau og geit.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerket kjøtt og kjøttprodukter.



Mengden kjøtt på 500 gram er spiseklar vare (ferdig tilberedt). World Cancer Research Fund anslår at 500 g spiselig del kjøtt tilsvarer 700-750 g rå vekt. Høyt inntak av bearbeidet og rødt kjøtt øker risikoen for kreft i tykk- og endetarm.

Kjøtt- og kjøttprodukter med Nøkkelhullet inneholder mindre fett (høyst 10 g per 100 g) og sukker (høyst 5 g per 100 g) enn produkter av samme type. Kjøttprodukter må inneholde minst 50 prosent kjøtt for å kunne merkes 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.



Det er viktig å sikre en god fettsyresammensetning i kostholdet. Bytt ut mettede fettsyrer med mer gunstige umettede fettsyrer.

De fleste matoljer som rapsolje, soyaolje og olivenolje har et høyt innhold av umettet fett og et lavt innhold av mettet fett. Noen typer vegetabilsk fett, som palmeolje og kokosfett, er unntak fra dette da de inneholder mye mettet fett.

En tommelfingerregel er at jo mykere margarinen og smøret er ved kjøleskapstemperatur, desto mer umettet fett inneholder de.

Margarin som er nøkkelhullsmerket, inneholder mindre fett, mettede fettsyrer og salt enn andre produkter av samme type. Flytende margarin og matolje kan få Nøkkelhullet. Kravet er at høyst 20 prosent av fettene er mettet og at saltinnholdet er begrenset.

VELG MATVARER MED LITE SALT, OG BEGRENNS BRUKEN AV SALT I MATLAGING OG PÅ MATEN

Bearbeidede 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.



 HelseDirektoratet



17

Ønsker du å sette mer smak på maten du lager? Bruk krydder (sjekk saltinnholdet) og urter for å gi maten personlig smak uten å tilsette ekstra salt. Vi får i gjennomsnitt i oss 8-10 g salt om dagen. Saltinntaket anbefales redusert til 5 gram om dagen.

Bearbeidede matvarer bidrar i snitt med 70-80 prosent av saltinntaket. Velg derfor matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold.

Det finnes nøkkelhullskriterier for ferdige middagsretter, pizza, piroger, paier og supper. Matvarer merket med Nøkkelhullet skal inneholde mindre salt enn andre tilsvarende varer som ikke er merket.

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.



HelseDirektoratet anbefaler at maksimalt 10 prosent av energien skal komme fra tilsatt sukker. For en lite aktiv voksen kvinne med et energibehov på 2000 kcal per dag, betyr dette at hun ikke bør innta mer enn til sammen 50 gram tilsatt sukker fra all mat og drikke per dag (syltetøy, kjeks, kaker, godteri, søte drikker, søte frokostblandinger etc.).

Noen eksempler på innhold av tilsatt sukker:

½ l sukret brus inneholder 50 g sukker og 200 kcal.

100 g seigmenn inneholder 51 g sukker og 292 kcal.

100 melkesjokolade inneholder 45 g sukker og 541 kcal.

50 g frokostblanding type Crüsli inneholder 10 g sukker og 215 kcal.

Det er dokumentasjon for at inntak av sukkerholdig drikke kan øke risikoen for overvekt.

VELG VANN SOM TØRSTEDRIKK

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



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.

Det kan være lett å få i seg ekstra kalorier gjennom drikke. Brus og saft inneholder mye sukker. Både drikke med tilsatt sukker og kunstig søtet drikke er som regel sure, og kan gi syreskader på tannemaljen.

Vann både fra springer og på flaske anbefales for å dekke en stor del av væskebehovet.

Alkoholholdige drikker har varierende innhold av energi, sukker og alkohol.

VÆR FYSISK AKTIV I MINST 30 MIN HVER DAG

Bruk minst 30 min 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 å forebygge vektøkning.

For å vedlikeholde vekten etter vektreduksjon anbefales 60-90 min moderat fysisk aktivitet de fleste dager i uken.



All bevegelse er bra for kropp og sjel. Små grep for økt aktivitet i hverdagen kan gjøre stor forskjell for helsen. Ta for eksempel trappene i stedet for heisen, gå en kveldstur eller dra i svømmehallen. Å gå eller sykle til/fra skole, jobb og aktiviteter er andre grep for hverdagsmosjon.

SE ETTER NØKKELHULLET!

Ved å velge 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



Helsedirektoratet og Mattilsynet står bak Nøkkelhullet i Norge.
Les mer om Nøkkelhullet på www.nokkelhullsmerket.no



Matvarer merket med Nøkkelhullet er et hjelpemiddel for å ta de små, sunne grepene i hverdagen.

Nøkkelhullsmerket finner du på ferdigpakkeede matvarer i tillegg til fersk fisk og skalldyr, frukt, grønnsaker og poteter.

Nøkkelhullsordningen gjelder for følgende matvaregrupper: Grønnsaker, poteter, frukt og bær, brød og kornprodukter, meieriprodukter, fisk og skalldyr, kjøtt og pålegg, olje og margarin, ferdigretter og vegetabiliske produkter.

Nøkkelhullet er en frivillig merkeordning for sunnere matvarer som myndighetene i Norden står bak. Mattilsynet fører tilsyn med merkeordningen.

KOSTRÅDENE OPPSUMMERT

- Helhetlig kosthold
- Energibalanse
- Fem om dagen
- Grove kornprodukter
- Fisk til middag og pålegg
- Magre meieriprodukter
- Kjøtt - begrenset bearbeidet og rødt kjøtt
- Matolje og mykt fett
- Lite salt
- Lite sukker
- Vann beste tørstedrikk
- Fysisk aktiv hver dag

Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer



SMÅ GREP I HVERDAGEN

Et sunt kosthold kan settes sammen på mange måter.
Legg vekt på helheten i kostholdet.

Små grep i hverdagen kan ha stor betydning for helsen, som å:

- Velge vann fremfor brus ved tørste
- Stille søtsug med litt frisk frukt
- Ta trappene i stedet for heisen
- Velg nøkkelhullsmerkede matvarer



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.

LES MER OM KOSTHOLD OG «SMÅ GREP STOR FORSKJELL»:

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

[Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

[Matportalen.no](https://matportalen.no)

[Nokkelhullsmerket.no](https://nokkelhullsmerket.no)

www.facebook.com/smaagrep



Noe om at Helsedirektoratet vil legge ut flere presentasjoner om praktiske kostråd?