



 Helsedirektoratet

RÅD FOR ET SUNNERE KOSTHOLD

Små grep, stor forskjell



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, tannråte, 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.

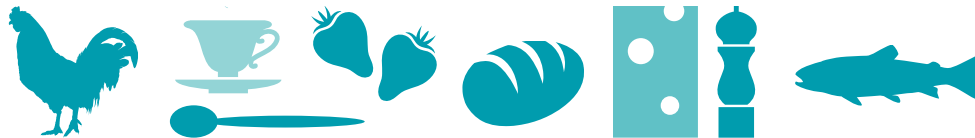
HVEM GJELDER KOSTRÅDENE FOR?

De fleste!

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

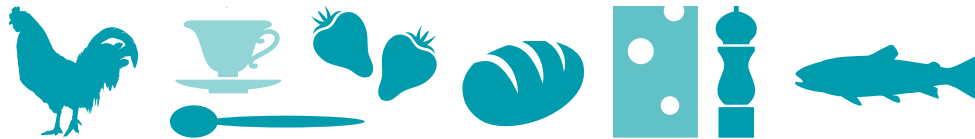
Mengdeangivelsene er basert på matinntaket til en normalt aktiv voksen.

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



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.



HA ET VARIERT KOSTHOLD MED MYE GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR, GROVE KORNPRODUKTER OG FISK, OG BEGRENSEDE MENGDER BEARBEIDET KJØTT, RØDT KJØTT, SALT OG SUKKER

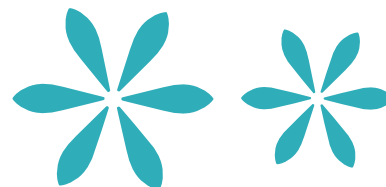
Sunn hverdagsmat og et variert kosthold gir grunnlag for god helse og bidrar til at du får i deg nok næringsstoffer.

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



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.



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.



EN PORSJON TILSVARER 100 GRAM



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK – 500 G/DAG



EKSEMPEL PÅ DAGSINNTAK – 500 G/DAG

SPIS GROVE KORNDPRODUKTER 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

SPIS FISK TIL MIDDAG 2-3 GANGER I UKEN. BRUK OGSÅ GJERNE FISK SOM PÅLEGG

- Rådet tilsvaret 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 tilsvaret omtrent én middagsporsjon. Eksempler på fiskepålegg er makrell i tomat, sardiner i olje, røkelaks, fiskekake, røkt makrell.
- Velg gjerne fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet.



EN PORSJON TILSVARER



EN MIDDAGSPORSJON ER CA. 150-200 GRAM



EN PÅLEGGSPORSJON ER CA. 25 GRAM

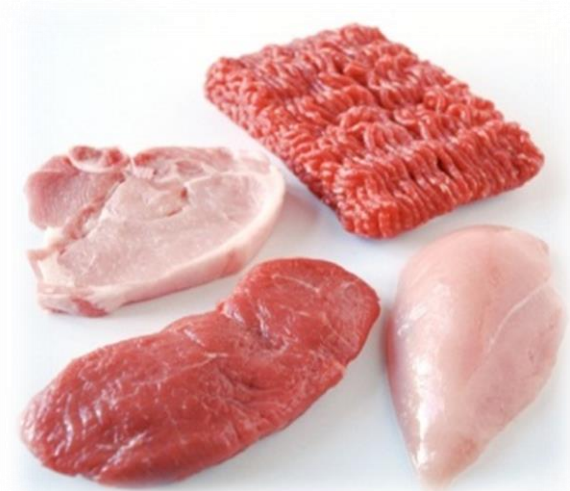
LA MAGRE MEIERIPRODUKTER VÆRE EN DEL AV DET DAGLIGE KOSTHOLDET

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



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.



VELG MATOLJER, FLYTENDE MARGARIN OG MYK MARGARIN, FREMFØR HARD MARGARIN OG SMØR

Det er viktig å sikre en god fettsyresammensetning i kostholdet.

Bytt ut mettede fettsyrer med mer gunstige umettede fettsyrer.



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

Bearbejdede 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.



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.



VELG VANN SOM TØRSTEDRIKK

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



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.



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



KOSTRÅDENE OPPSUMMERT

- Helhetlig kosthold
- Energibalanse
- Fem om dagen
- Grove kornprodukter
- Fisk til middag og pålegg
- Magre meieriprodukter
- Kjøtt - begrenns 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



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

