

# Informationsark uge 8:

# SPIS VARIERET

## Hvorfor skal du spise en varieret kost?

Spis en varieret kost og den rette mængde for at få de næringsstoffer, kroppen har brug for og for at holde dig sund og rask. En varieret kost indeholder kulhydrater (til energi), protein (til muskeltvækst og opbygning), fedt (til energi og fedtopløselige vitaminer), mineraler (til udvikling og kontrol af essentielle funktioner i kroppen) og fibre (til fordøjelsen). Kroppen bruger fedt og kulhydrater som energi, for at vi kan bevæge os. Hvis ikke vi bevæger os dagligt f.eks. ved at gå og cykle eller ved at deltage i højintense aktiviteter som fodbold, bliver energien omsat til fedt. Hvis vi spiser for meget fedt og kulhydrat, kan det føre til overvægt og øge risikoen for eksempelvis forhøjet blodtryk, højt kolesterol, sukkersyge, hjertekarsygdomme og ledproblemer.

## Y-tallerken

Når man øser mad op på tallerkenen, skal man forestille sig, at man ligger et Y ned over sin tallerken, som fordeler fødevarerne således: 2/5 grøntsager (mindst to forskellige slags), 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta (fuldkornsprodukter), 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg og ost. Y-tallerkenen er nemmest at bruge til det varme måltid, fordi der her ofte er eksempelvis kød, kartofler og grøntsager. Inddelingen gør det nemmere at spise en sund og varieret kost. En tallerken, som består af mange farver, er ofte tegn på en varieret kost. Spis på en mellemstor tallerken for at få en passende mængde mad. I gryderetter skal der være dobbelt så mange grøntsager som kød/fisk.

## Spis mindre sukker

Seks ud af ti børn og fire ud af ti voksne spiser for meget sukker. Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Cirka 10 % får vi fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, fx frugtyoghurt. For meget sukker tager pladsen fra den sunde mad og kan føre til overvægt. Spar på sukkeret ved ikke at drikke/spise søde sager hver dag og husk at slukke tørsten i vand.

## Fødevestyrelsen har lavet 10 kostråd, der kan læses herunder:

### 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv:

Man skal spise forskellige grøntsager, frugter og fuldkornsprodukter hver dag. Derudover skal man variere mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød. Y-tallerkenen er med til at variere kosten. Desuden skal man være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen og mindst 3x30 minutter om ugen med høj intensitet.

### 2. Spis frugt og mange grøntsager:

Frugt og grønt indeholder mange af de vitaminer og mineraler, som kroppen behøver. Man skal spise 600 gram om dagen; heraf 300 gram frugt og 300 gram grønt.

### 3. Spis mere fisk:

Fisk indeholder fiskeolier (bl.a. omega-3-fedtsyrer) og vitaminer (bl.a. D-vitaminer), som man ikke kan få fra andre fødevarer. Man skal have 350 gram fisk om ugen, hvoraf 200 gram helst skal være fra fed fisk som laks, makrel, ørred og sild.

### 4. Vælg fuldkorn:

Man skal spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Fuldkorn er godt for fordøjelsen og holder maven i gang. Fuldkorn er med til at forebygge hjertekarsygdomme, type 2-diabetes (sukkersyge) og forskellige former for kræft. 75 gram fuldkorn svarer til f.eks. 2 dl havregryn. Kerner og frø som solsikkekerner, hørfrø og græskarkerner tæller ikke med, da det er fedtholdige kerner.

**5. Vælg magert kød og kødpålæg:**

Man skal højst spise 500 gram kød om ugen; her menes der okse, kalv, lam og svin. Dette svarer til, at man kun skal spise middag med kød to-tre gange om ugen samt lidt kødpålæg. Kød og kødprodukter skal højst indeholde 10 % fedt. De andre dage kan du spise fjerkræ, fisk, grøntsager eller bælgfrugter. Det er vigtigt at spise kød, da det indeholder essentielt fedt, proteiner, mineraler og jern.

**6. Spis mindre mættet fedt:**

Man skal huske at spise fedt, da fedtet i maden bidrager til, at kroppen får de livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Danskerne spiser ca. 1/3-del for meget mættet fedt, og når vi får for meget fedt, kan det øge risikoen for livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme. Det gælder om at spise umættet fedt, som findes i bl.a. avocado, olivenolie, fisk og nødder.

**7. Vælg magre mejeriprodukter:**

Drik skummet-, mini- eller kærnemælk og vælg surmælksprodukter som f.eks. yoghurt med lavt fedtindhold på max 0,7%. Det er godt at drikke mælk, da det indeholder mange proteiner, vitaminer og mineraler. Man skal drikke mellem ¼-½ liter mælk om dagen.

**8. Drik vand:**

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker ens væskebehov.

**9. Spis mindre sukker:**

Spar på sukkeret ved ikke at drikke sodavand og spise slik og kager hver dag. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad og medfører risiko for at blive overvægtig. Drik max. ½ liter sodavand om ugen.

**10. Spis mad med mindre salt:**

Reducer mængden af salt i madlavningen. Vi får mere salt, end vi behøver, idet meget af den mad vi spiser, allerede er tilsat salt. For meget salt i maden kan være medvirkende årsag til forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme samt visse former for kræft.

**Nøgleord:** Spis mad med mange farver, spis mindre sukker.

**Yderligere læsning:**

- [Altomkost.dk](http://Altomkost.dk)

**FAKTABOKS**

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Din mad skal helst indeholde mange farver, da det er tegn på en sund og varieret kost.
- Spis 600 gram frugt og grønt om dagen, hvoraf mindst 300 gram skal være grønt.
- Spis mindre sukker, seks ud af 10 børn spiser for meget sukker. Børn mellem 10-13 år må højst få 55 gram sukker. En stor spiseskefuld sukker indeholder 15 gram, mens en ½ liter sodavand indeholder 50 gram sukker.
- Spis varieret for at minimere risikoen for livsstilssygdomme, type 2-diabetes og flere former for kræft.