

# Helsefremmende kosthold

16. januar 2020

Natasha Lervaag Welland  
Klinisk ernæringsfysiolog

Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser

# Agenda

1. Helsedirektoratets kostråd
2. Hvordan få det til i praksis?
3. Hvor kan man få mer info, veiledning og støtte?



# HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

- 1.** Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- 2.** Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- 3.** Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- 4.** Spis grove kornprodukter hver dag.
- 5.** Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- 6.** Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- 7.** La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- 8.** Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- 9.** Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- 10.** Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- 11.** Velg vann som tørstedrikk.
- 12.** Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.



Helsedirektoratet

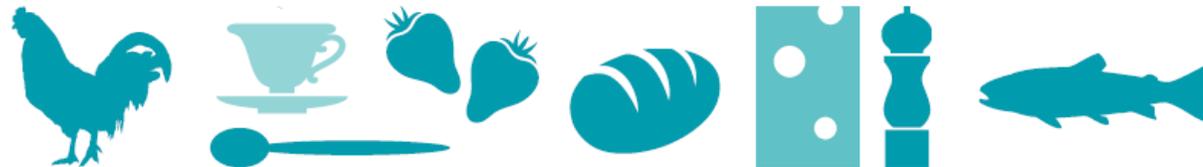
# HVEM GJELDER KOSTRÅDENE FOR?

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.



## 2. Hvordan få det til i praksis?

Ha et variert nok kosthold:



Tommelfingerregel:

Spiser du fra alle 5

hovedmatvaregruppene?

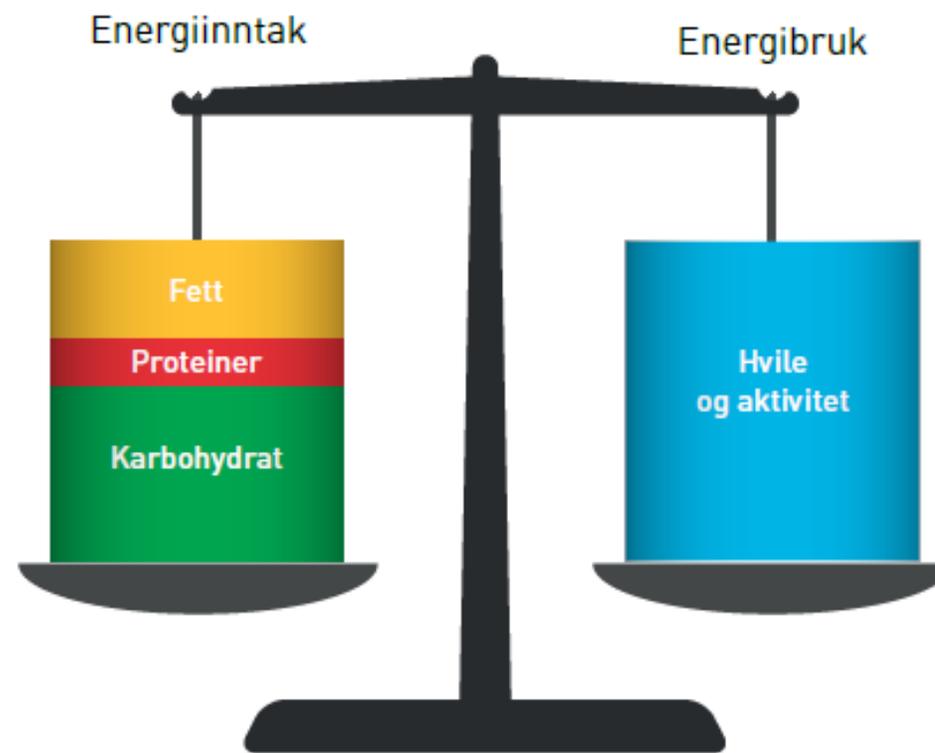
1. Meieriprodukter (3 porsjoner/dag)
2. Kjøtt, fisk, fjærkre, egg, belgfrukter
3. Grove kornvarer, ris og poteter
4. Grønnsaker, frukt og bær
5. Margarin, oljer, smør, nøtter, frø



## 2. Hvordan få det til i praksis?

Ha en balanse mellom hvor mye du bruker og inntar av energi:

- Tilpasse porsjonsstørrelsene
- Velg produkter med mindre energi og høy metthet
- Unngå spising og kaloriholdig drikke mellom måltider
- Bruk mindre tid på sittestillende aktiviteter (TV, PC, Mobil) så langt det lar seg gjøre



## 2. Hvordan få det til i praksis?

Spis 5 om dagen:

- Frokost: 1 glass juice/smoothie
- Lunsj: gulrot/salat/agurk/paprika
- Middag: 1/3 av tallerkenen med grønnsaker eller salat
- Kveldsmat: agurk, paprika, tomat, bær
- Mellommåltid: gulrot, banan, eple, smoothie, bær, paprika, agurk



Kilde: matportalen

## 2. Hvordan få det til i praksis?

Spise grove kornprodukter hver dag:

- 50-60 E% fra karbohydrater (langsomme)
- Maksimalt 10 E% fra tilsatt sukker, som tilsvarer 60–70 gram per dag for menn og 50-55 gram per dag for kvinner, dvs. ca. ½ L brus
- Minimum 25-35 gram fiber per dag





## 2. Hvordan få det til i praksis?



### Velg magert kjøtt og kjøttprodukter:

- Maksimalt 500 g/uke rødt kjøtt g bearbeidet rødt kjøtt som røkt skinke, bacon, salami, pølser, kjøttdeig og farseprodukter
- Velg hovedsakelig hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt
- God kilde til protein, vitamin B6 og B12, jern, sink og selen

## 2. Hvordan få det til i praksis?



Velg magre meieriprodukter i det daglige:

- 3 porsjoner per dag for å sikre nok kalsiuminntak (god benhelse, forebygge beinskjørhet)
- God kilde til protein, vitamin A, B-vitaminer, kalsium og jod
- Behov for tilskudd (kalsium og jod) hvis man ikke inntar melkeprodukter



3 usunne eller 18 sunne skiver...  
- Samme mengde mettet fett



## 2. Hvordan få det til i praksis? Velg riktig type fett!

### Mettet fettsyrer:

- Fete kjøttprodukter/ blandingsprodukter
- Smør og harde margariner
- Fete meieriprodukter (hmelk, ost, fløte, rømme)



### Enumettede fettsyrer:

- Oliven
- Rapsolje
- Avokado
- Nøtter



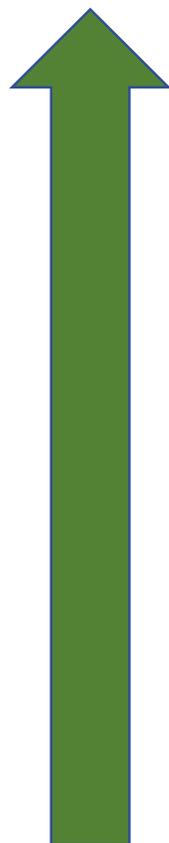
### Flerumettede fettsyrer:

- Kornprodukter (havre, frø)
- Oljer (soya, mais, solsikke, linfrø, raps)
- Fet fisk (tilskudd av fiskeolje)

## 2. Hvordan få det til i praksis? Velg riktig type fett!

Mer av:

- Planteoljer
- Fet fisk
- Plantemargarin
- Nøtter
- Frø, kjerner
- Avocado
- Magre meieri- og kjøttprodukter



Mindre av:

- Rødt og prosessert kjøtt
- Prosesserte matvarer
- Kjeks, kaker, is og sjokolade
- Fete meieriprodukter



## 2. Hvordan få det til i praksis?

### Drikk nok:

- 30 ml/kg kroppsvekt, minimum 1500 ml per dag ved lav vekt
- ved feber + 10%
- ved ekstra tap (diaré, oppkast) + 10% eller mengde tapt (Farris Na + K)



### Pass på saltinntaket - 5 gram/ dag:

- Unngå salting ved bordet
- Lag mer mat fra rene råvarer
- Begrens ferdigretter
- Bruk alternative smakstilsetninger som urter, løk, sitron, chilli



## 2. Hvordan få det til i praksis?

- Unngå sukkerholdig drikke og av matvarer med mye fett og sukker
- Velg fortrinnsvis vann som drikke
- Velg sukkerfribrus fremfor sukkerholdig
- Andre drikker uten sukker:
  - Te
  - Kaffe
  - Usukret vann/mineralvann
  - Saft/leskedrikk uten sukker



## 2. Hvordan få det til i praksis?

### Anbefalinger kosttilskudd:

- Ved ensidig kosthold og/eller lavt matinntak anbefales multivitamin- og mineraltilskudd
- Eventuelt også kalsiumtilskudd. NB! vanligvis ikke tilsatt multivitamin- og mineraltilskudd
- Fiskeoljetilskudd hvis man ikke spiser fisk
- Vitamin D ilar av vinterhalvåret
- Andre kosttilskudd anbefales ikke med mindre anbefalt av lege eller klinisk ernæringsfysiolog

Det er ingen godkjenningsordning på kosttilskudd.  
Få på resept eller kjøp fra apotek!



## 2. Hvordan få det til i praksis?

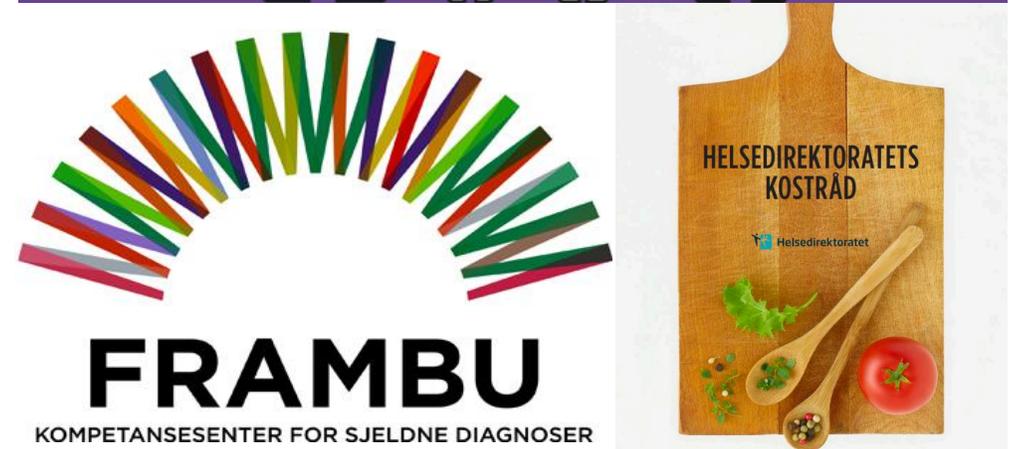
Vær fysisk aktiv minst 30 min hver dag:

- Bevegelse er både bra for kropp og sjel
- Del gjerne aktiviteten opp i bolker ilt dagen
- Ta f.eks. trappene i stedet for heisen, gå en kveldstur, dra i svømmehallen, gå av bussen/banen et stopp for tidlig



### 3. Hvor kan man få mer info, veiledning og støtte?

- Elektronisk brosjyre «Helsedirektoratets kostråd»
- Helsedirektoratets hjemmesider
- <http://www.kostverktøyet.no/>
- Tema-artikler på Frambu sine nettsider under ernæring om utfordringer som refluks, forstoppelse og svelgeproblemer
- Stiftelsen SOR «Mat og trivsel» E-læringskurs
- <http://www.matfilmer.org/>



### 3. Hvor kan man få mer info, veiledning og støtte?

- Fastlege
- Frisklivssentral
- Helsehus
- Klinisk ernæringsfysiolog i kommune eller på sykehus
- Lærings- og mestringskurs
- Diabetesteam på sykehus
- BPA
- Kontaktinformasjon:
  - Natasha Lervaag Welland
  - Klinisk ernæringsfysiolog, Frambu
  - Email: [nlw@frambu.no](mailto:nlw@frambu.no)
  - Telefon: 64856068
- Søke om veiledningstjenester via Frambu sine nettsider