

De 8 kostråd

1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Frugt og grønt er en vigtig kilde til vitaminer, mineraler og antioxidanter (antioxidanter er kemiske stoffer som modvirker oxidation, det vil sige de forebygger at andre sunde kemiske stoffer eller organer, bliver skadet eller ødelagt), men også fibre får vi, især fra grove grøntsager som gulerod, rødbede, broccoli og blomkål. Fibre er med til at holde fordøjelsen i gang, samtidigt med at de også virker mættende i længere tid.

Det anbefales, at børn op til 10 år spiser 400 g grønt og frugt om dagen og at alle over 10 år spiser 600 g grønt og frugt om dagen. Et almindeligt æble eller 2 gulerødder vejer ca. 100 g. Spis mindst 300 g grøntsager om dagen, gerne af de grove.

Vitaminer, mineraler og antioxidanter er vigtige for blandt andet kroppens opbygning og immunforsvaret, og de er samtidigt med til at forebygge en lang række livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, diabetes type-2 og en række kræftformer.



2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Fisk indeholder fiskeolier, vitaminer og mineraler som D-vitamin, jod og selen, som vi ikke får så meget af gennem andre fødevarer. Spis derfor fisk og fiskepålæg 2-3 gange om ugen. Fx fisk (laks, ørred, tun, torsk osv.) til aftensmad to gange om ugen eller fisk til aften en gang og fiskepålæg (makrel i tomat, tun og torskerogn) næsten hver dag.

Fiskeolier er vigtige for blandt andet opbygningen af kroppens celler.

3. Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød - hver dag

Kulhydrater kan groft inddeles i stivelse, kostfibre og forskellige slags sukker. Kostfibre er ufordøjelige, men vigtige, fordi de får maden til at fylde mere, så man føler sig mæt. Vælg så vidt muligt fuldkornprodukter, både når det gælder ris, pasta og brød. Fravælg så vidt muligt hvidt brød, da hvidt brød tilfører kroppen meget energi, men ikke mætter så godt. Fuldkornprodukter er derfor vigtige i forhold til at bevare normalvægten - og gør det nemmere at opnå et evt. vægttab. Vælg også morgenmadsprodukter med et højt indhold af kostfibre og et lavt indhold af sukker.

Kulhydrat er kroppens vigtigste kilde til energi. Musklerne er dem som har størst betydning for regulering af blodsukkeret, idet musklerne primært bruger kulhydrat som energi. Hjernen er også afhængig af denne energi, da kulhydrater er den eneste energikilde, hjernen kan udnytte.

4. Spar på sukkeret – især fra sodavand, slik og kager

Sukker er også kulhydrater, men i en form som ikke indeholder nogle ernæringsmæssige fordele som vitaminer og mineraler. Føde- og drikkevarer med højt indhold af sukker giver meget energi, men kun en lille mæthed. Ulempen ved disse fødevarer er, at de får blodsukkeret til at stige hurtigt, hvorefter det også falder hurtigt. Det kan skabe ubehag eller sult kort efter indtagelse. Det anbefales at drikke max ½ liter sodavand eller saft om ugen. Vær også opmærksom på andre fødevarer som fx morgenmadsprodukter, som ofte også indeholder store mængder sukker. Morgenmadsprodukter bør max indeholde 15 g sukker pr. 100 g. Prøv at erstatte sukker, slik og kage med frisk frugt. **I forbindelse med vægttab anbefales det at undlade at indtage mange sukkerholdige føde- og drikkevarer.**

5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Fedtstoffer kan inddeles i mættet, enkeltumættet eller flerumættet fedtstoffer. Enkelt- og flerumættet fedt er at foretrække. Derfor kaldes fedtstofferne også for gode og mindre gode fedtstoffer. Vegetabilsk fedt (fx olier) er det gode fedt, og det animalske fedt (kød og mejeriprodukter) er det mindre gode fedt. Begræns derfor indtaget af de animalske fedtstoffer, og når de indtages, så vælg de magre produkter (magert kød, fisk samt mejeriprodukter med lavt fedtindhold). Vær opmærksom på at mange færdigretter, købekager og fastfood, ofte indeholder store mængder af mættet fedt.

Fedtstoffer er samtidigt vigtige for opbygningen og vedligeholdelse af kroppens celler samt smøring af vores led, derfor kan og bør vi ikke helt undvære fedtstoffer.

6. Spis varieret og bevar normalvægten

Det er altid en god ide at spise årstidens frugt og grønt, da disse for det første er friskest, men også fordi de indeholder flest vitaminer og mineraler, hvilket er vigtigt for at få dækket behovet for næringsstoffer. En af vejene til en sund og normal vægt er blandt andet ved at spise små hyppige måltider. Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider. **Hyppige små måltider er med til at stabilisere blodsukkeret og med til at holde forbrændingen i gang. Bestræb dig derfor på at spise et måltid (hoved- eller mellemmåltid) hver 3. time, for at opnå en god og sund balance i kroppen.**



7. Sluk tørsten i vand

Størstedelen af indholdet i vores krop er væske, men der skal ikke meget til for at kroppen f.eks. dehydreres. Vand er også med til at rense affaldsstoffer ud af kroppen. Ønsker du et vægttab, kan det anbefales at drikke et stort glas vand inden hvert måltid. Det gør dig mindre sulten, hvilket gør det nemmere at spise mindre portioner til selve måltidet. Det anbefales at drikke mindst 1-1½ liter vand om dagen. Når du er fysisk aktiv, skal du drikke mere. **Der skal ikke meget dehydrering til for at præstationsevnen falder drastisk. Lad vand være den primære kilde til væske i løbet af dagen. I forhold til vægttab er indtaget af vand også vigtigt, da vand ikke indeholder kalorier og derfor ikke tilfører kroppen energi.**

8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 min. om dagen

Både børn og voksne bør være fysisk aktive hver dagen. Voksne mindst 30 minutter om dagen, og børn og voksne der ønsker et vægttab, mindst 60 minutter om dagen.

Fysisk aktivitet har mange fordele, blandt andet at øge forbrændingen, forbedre kredsløbet, forbedre bevægeligheden generelt samt nedsætte risikoen for udviklingen af en lang række livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, diabetes type-2 og visse former for kræft. Ønsker du et vægttab, er fysisk aktivitet også vigtigt i forhold til varige livsstilsændring.



De 8 kostråd er vejen til at leve et sundt liv. Hvis nogle af rådene er nye for dig, så start med at tage små skridt! Lav en ændring ad gangen – der holder!