

**BRA
MAT**

for bedre helse

FAKTAARK

5 om dagen

Hva er 5 om dagen?

Anbefalt inntak er minst 500 gram per dag, halvparten grønnsaker, halvparten frukt og bær

En porsjon tilsvarer omkring 100 gram, f.eks. en middels stor frukt (eple, pære eller appelsin) et lite glass frukt- eller grønnsaksjuice, en bolle med blandet salat, kokte eller rå grønnsaker (f.eks. en gulrot, litt brokkoli eller kålrot) eller en liten bolle med bær. Tenk en håndfull.

Hvordan få til 5 om dagen?

Frukt eller juice til frokosten (maks ett glass kan inngå som en porsjon)

Grønnsak til lunsjen

Grønnsaker eller salat til middagen

Grønnsaker og frukt/bær som mellommat/snacks

Hvorfor 5 om dagen?

Enkelt og lett å knaske på

Frukt og grønnsaker inneholder fiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter

Grønnsaker inneholder fiber som gir god metthet

Kan bidra til vektregulering

Kan bidra til å forebygge hjerte-karsykdommer, høyt blodtrykk og tykktarmskreft

Frukt og grønnsaker inneholder mye vitamin C. Vitamin C fører til at jerninnholdet i kornprodukter lettere tas opp i kroppen. Bruk derfor også frukt og grønnsaker til brødmåltidene!



Hvordan øke fiberinntaket?

Spis grove kornprodukter hver dag

Bruk fortrinnsvis grove korn- og kornprodukter som:

- Ekstra grovt brød, minst 50 % sammalt mel eller hele korn
- Mørkt knekkebrød
- Grov kornblanding uten tilsatt sukker
- Havregryn
- Fullkornspasta/fullkornsrís/bønner/linser

Velg grovhetsmerket (grovt eller ekstra grovt) og nøkkelhullsmerket når du handler brød



Spis grønnsaker, frukt og bær til måltidene og som mellommat

Hvorfor øke fiberinntaket?

Fiberrike matvarer

- er ofte rike på mineraler og vitaminer
- kan hindre/reducere forstoppelse
- kan gi redusert risiko for hjerte-karsykdommer
- kan gi redusert risiko for diabetes
- kan gi bedre vektregulering
- bedrer blodsukkerreguleringen
- kan forebygge tykktarmskreft

Anbefalingen:

Anbefalt inntak av kostfiber er minst 25 gram per dag. Grovbrød gir to til tre ganger så mye kostfiber som fint brød.

Eksempler på hvordan man kan oppnå tilstrekkelig med fiber i løpet av en dag:

1 porsjon havregryn	5 g
1 stor kålrotskive	2 g
En liten neve nøtter	3 g
4 grove knekkebrød	8 g
200 g kokt fullkornsrís	3 g
1 gulrot og 1 pære	5 g

Totalt 25 g

Yoghurt + 2 ss havrekli	2 g
2 skiver grovbakstbrød	4 g
Vegetarisk bønnegryte (200 g)	7 g
3 mellomstore poteter (200 g)	4 g
Grønnsaker med dipp	8 g

Totalt 25 g

Grovhetsmerket



Slik sparer du på fett

Hovedkilder til fett i kostholdet:

- Fete meieriprodukter, kjøtt og fiskeprodukter og matoljer. Vi skiller mellom to typer fett: Mettet og umettet fett.

Umettet fett framfor mettet fett

- Fett er ikke alltid synlig- les derfor varedeklarasjon som oppgir type fett og mengde.
- Mettet fett finnes primært i meieri- og kjøttprodukter og i sjokolade, kjeks og snacks.
- Umettet fett finnes i fet fisk, matoljer så som rapsoljer og i nøtter.

Hvorfor umettet fett, og mindre fett totalt?

- Hvis man erstatter mettet fett med umettet fett vil det bidra til å redusere risiko for hjerte- og karsykdommer og diabetes.
- Magre produkter er mindre energitette og kan være til hjelp i vektreguleringen.

Anbefalingene

- Velg magre meieri- og kjøttprodukter
- Velg umettet fett framfor mettet fett
- Velg oftere fisk til middag og pålegg
- Velg matoljer og flytende margarin i matlagingen

Velg magre meieriprodukter

- Skummet melk eller ekstra lett melk
- Lettere eller ekstra lett gulost
- Kesam evt lett rømme
- Mager yoghurt



Velg oftere fisk som middag og pålegg

- Spis fisk til middag 2–3 ganger i uken
- Bruk gjerne fete fiskeslag som makrell, sild, laks og ørret
- Bruk også gjerne fisk som pålegg

Velg magre kjøttprodukter:

- Kylling, svinefilet, indrefilet, karbonadedeig, rein, elg, rype
- Pålegg: Skinke, roastbiff, hamburgerrygg, mager leverpostei (og andre produkter med maksimalt 3 % fett).

Velg matoljer og flytende margarin i matlagingen

- Bruk f.eks rapsolje og flytende melange til steking
- Bruk f.eks oljedressing fremfor rømme/smør
- Vær varsom med mengdene!



Små skritt – store forbedringer

1. Regelmessige måltider

- Bidrar til bedre blodsukkerregulering
- Stimulerer forbreningen/bedrer vektreguleringen
- Unngår overspising

2. Fysisk aktivitet

- Bedre vektregulering
- Reduserer risiko for en rekke sykdommer
- Unngår overspising
- Øker overskuddet

3. Mer fiber

- Bidrar til bedre blodsukkerregulering
- Redusert risiko for hjerte-karsykdommer/diabetes og tykktarmskreft
- Bedre vektregulering
- Forebygge forstoppelse og bedrer fordøyelsen
- Gir bedre metthetsfølelse

4. Mindre fett og mettet fett

- Kan redusere risiko for hjerte-karsykdommer og diabetes
- Bedre vektregulering

5. Mindre salt

- Kan senke blodtrykket
- Kan minske risikoen for hjerte- og karsykdommer og høyt blodtrykk



Hvordan spare på salt

Hvor finnes salt:

Den største saltkilden er industribearbeidede matvarer som for eksempel smør, ost, brød, hermetikk og ferdigmat. Bruk av salt i matlagingen og på maten har også betydning for saltinntaket.

Slik kan du redusere salt i mat og matlagingen:

- Tilberede maten uten ekstra tilsetning av salt
- Fjern saltbøsser fra bordet
- Velg nøkkelhullsmerkede produkter
- Begrens bruken av ferdigprodusert mat, prøv å lage noe saus, supper, brød og middag basert på rene råvarer og urtekrydder
- Les varedeklarasjonen! Saltinnholdet kan variere fra produsent til produsent

Urtekrydder i matlaging som kan erstatte salt:

- pepper, paprika, karri, chili
- basilikum, estragon, karve, gressløk, dill, persille, rosmarin, oregano, timian,
- løk, purre og hvitløk
- ingefær, kanel, kardemomme, nellik, vanilje m.m

Hvorfor mindre salt?

Kan senke blodtrykket
Kan redusere risikoen for nyresykdom og hjerte- og karsykdommer

Anbefalingene

Maks 5 gram om dagen, det er om lag halvparten så mye som vi spiser om dagen. En teskje med bordsalt inneholder 5 gram salt.

NB: 1 g Na = 2.5 g salt.



Velg oftere/oftest	Vær varsom med
Rene, ferske eller frosne råvarer Ovnsbakte og kokte poteter Nøkkelhullsprodukter	Hermetikk, opplaget mat og saltet/spekert mat. Bearbeidet mat
Vann	Buljong og selters
En liten neve usaltede nøtter	Chips, pommes frites og salte nøtter
Friske og tørkede urtekrydder uten salt	Å drysse salt på maten
Olje i moderate mengder	Saltrike margariner/smør i matlaging

Det tar fra en til to uker å venne smaksløkene til mindre salt

Regelmessig fysisk aktivitet gjør deg bedre rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer. Fysisk aktivitet gir bedre fysisk, psykisk og mental helse

Fysisk aktivitet gir:

- Bedre fysisk form
- Bedre humør
- Bedre søvnkvalitet
- Reduserer risiko for en rekke sykdommer, særlig diabetes type 2 og benskjørhet
- Bedre vektregulering
- Overskudd

Fysisk aktivitet kan brukes i behandling og forebygging av nærmere 40 ulike diagnoser. Hvis du er fysisk aktiv som voksen vil du halvere risikoen for å utvikle hjertekarsykdommer og diabetes type 2. Videre vil du få redusert risiko for økt blodtrykk og få redusert risiko for utvikling av ulike krefttyper.

Velg aktiviteter du liker, gjerne sammen med andre

Hverdagsaktivitet

Øk ditt aktivitetsnivå generelt på jobb, fritid og ved transport. Bytt ut inaktive alternativer med fysisk aktivitet, gjerne sammen med andre. Vær aktiv på vei til og fra jobben og i ærender i nærmiljøet.

Mosjons- og treningsaktiviteter

Forslag til aktiviteter er gange, stavgang, sykling, svømming, gymnastikk til musikk, aerobics, tennis, badminton, dans, squash, jogging/ løping, rulleskøyter/rulleski, vekttrening, trappegang, skøyter, ski, tur i skogen/fjell/nafolaget m.m.

Anbefalinger for fysisk aktivitet

Voksne og eldre: Minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag er nok til å gi betydelig helsegevinst, f.eks. rask gange som får deg å puste litt mer enn vanlig. Aktivitetene kan deles opp i bolker av 10–15 minutters varighet. En økning i aktivitet utover dette gir ytterligere gevinst.

Barn og unge: Minst 60 minutter variert fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker utover dagen.

Det er aldri for sent å begynne! De med lavest aktivitetsnivå har det største potensialet og vil raskest nå resultat. Overvektige personer i god fysisk form har mindre risiko for sykdom enn normalvektige i dårlig fysisk form.

Mer informasjon

Les mer om fysisk aktivitet og helse på www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet



Til deg som vil velge sunt når du spiser ute

Dersom du ofte spiser ute eller kjøper ferdig tilberedt mat, kan det være lett å få i seg mer fett, mettet fett, salt, sukker og kalorier enn du er klar over.

Dersom det ikke går fram av menyen hvordan maten er tilberedt, må du ikke være redd for å spørre betjeningen på restauranten eller i butikken.

5 om dagen også når du spiser ute

- Dersom måltidet ikke kommer med grønnsaker eller salat, bestill dette i tillegg
- Dersom du vil ha dessert – velg en rett basert på frukt og/eller bær, yoghurt eller gjærbakst framfor kake
- Velg smørbrød med salat eller salat som egen rett
- Velg retter med linser, bønner eller grønnsaker



Velg	Vær varsom med
Matretter som er: <ul style="list-style-type: none"> • Kokt • Posjert • Dampet • Woket 	Matretter som er <ul style="list-style-type: none"> • Panert • Frityrstekt • Smørstekt • Innbakt • (hardt) grillet
<ul style="list-style-type: none"> • Kylling (uten skinn) • Magert kjøtt • Fisk • Reker/skalldyr • Vegetar 	<ul style="list-style-type: none"> • Paier • Bacon • Pølser (NB: det finnes magre varianter) • Pateer • Kyllingnuggets, wienerschnitzel, fiskepinner
Sauser basert på: <ul style="list-style-type: none"> • Tomat • Grønnsaker • Magre meieriprodukter – rømme, creme fraiche, kesam 	Sauser basert på: <ul style="list-style-type: none"> • Fløte, creme fraiche, rømme • Ost
Grønnsaker og salat: <ul style="list-style-type: none"> • Be om å få dressing servert separat slik du kan forsyne deg med mindre mengde • Primært olje og eddikdressing 	<ul style="list-style-type: none"> • Grønnsaker tilberedt i smør/margarin/olje • Salatdressing basert på rømme eller majones
<ul style="list-style-type: none"> • Kokt ris, naturris, fullkornspasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Stekt ris, nudler
Poteter som er: <ul style="list-style-type: none"> • Kokt • Bakt 	Poteter med tilbehør som rømme, smør osv. <ul style="list-style-type: none"> • Fløtegratinert • Stekt i smør/olje • Chips/pommes frites
Grove brødvarer	Loff, croissant, bakverk med fint mel og mye fett som for eksempel skolebrød og wienerbrød
Frokostblandinger med lite fett, sukker og salt	Frokostblandinger med mye fett, sukker og salt
Frukt, fruktsalater og sorbeter	Kaker, puddinger, kjeks, godteri, krem og iskrem

Nøkkelhullet

Hva er Nøkkelhullet?

Nøkkelhullet er myndighetenes merke som skal gjøre det enkelt for deg å finne sunnere mat. Symbolet betyr at en matvare inneholder mindre fett, salt og sukker, og mer fiber, enn andre produkter i sin matvaregruppe. Ost sammenlignes med andre oster og brød med andre brød. Det er frivillig for matvareprodusentene om de vil sette Nøkkelhullet på sine produkter. Nøkkelhullet kommer opprinnelig fra Sverige, der det har eksistert siden 1989. I 2009 ble det innført også i Norge og Danmark.

Hvorfor skal jeg velge mat med Nøkkelhullet?

Gjennom å spise sunt kan man redusere risikoen for en rekke livsstils relaterte sykdommer. Nøkkelhullet skal hjelpe deg til å sette sammen et sunnere kosthold.

Hvilke matvarer kan få Nøkkelhullet?

- Meieriprodukter (melk, yoghurt og ost)
- Brød og andre kornvarer med en viss andel fullkorn (knekkebrød, kornblandinger, pasta, mel og grøt)
- Margarin og matolje
- Fisk, fiskeprodukter og sjømat (fersk fisk og sjømat kan også merkes selv om de ikke er ferdigpakket)
- Kjøtt og kjøttprodukter
- Ferdigretter med en viss andel frukt og grønt (middager, paier, pizzaer, smørbrød, wraps og supper)
- Frukt, bær, poteter og grønnsaker
- Vegetabilske produkter (soyamelk, havredrikker og tofu)

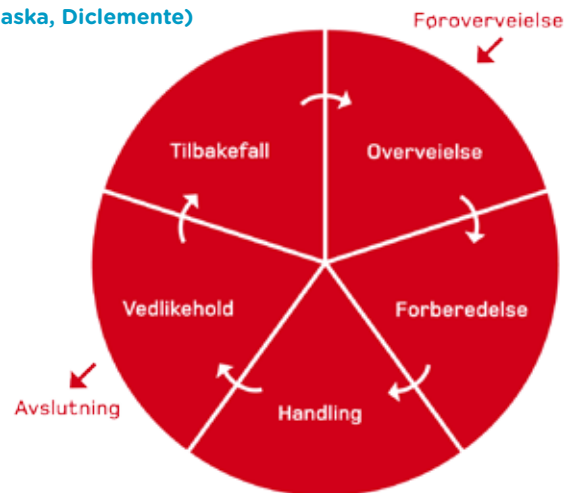


Råd: Se etter nøkkelhullsmerket når du handler mat.

Å snakke om endring

- Still åpne spørsmål (*hva, hvordan, på hvilken måte og fortell*)
- Vis at du lytter
- Vær nysgjerrig, be personen utdype, forklare nærmere, når du sier... *hva mener du egentlig da*
- Reflektér og oppsummer/gjengi det personen sier, og utforsk ambivalens (se skjema)
- Unngå å argumentere for endring, aksepter det personen sier og fremhev personens selvbestemmelse
- Bedøm hvor klar personen er for endring (se verktøy 1), diskuter hva som ligger i akkurat det tallet, hvorfor ikke høyere eller lavere? Hva skal til for å endre?
- Hjelp personen med å bli spesifikk ved å gi dem alternativ evt gjenta de ulike alternativene angitt og be dem velge det som er viktigst for dem å ha fokus på.
- Hjelp deltakeren til å konkretisere sine mål og verdier, og forsøk å fremkalle en beslutning og en forpliktelse

Endringshjulet (Prochaska, Diclemente)



Ambivalens skjema

Fordelen med å fortsette med adferden	Ulemper med å fortsette adferden
Ulempen med å endre adferden	Fordelen med å endre adferden