



LHL

UTEN RIKTIG MAT OG DRIKKE...

Enkle råd for et sunt kosthold



Innhold

Innledning	3
1. Regelmessige og små måltider	4
2. Energibalanse	6
3. Spis bevisst	8
4. Spis fargerikt	12
5. Drikk nok vann	14
6. Bruk mindre salt	16
Utfordringer i hverdagen	18

Utgitt av LHL

Brosjyren bygger på tekst utarbeidet av ernæringsrådgiver Ida Synnøve Grini, ernæringsrådgiver Marit Sandberg Fagerli, klinisk ernæringsfysiolog Eva Kvendbø, klinisk ernæringsfysiolog Anja Karina Borch og informasjonsavdelingen i LHL. Kvalitetssikret av Laila Dufseth, LHL.

Forsidefoto: Photoshelter
Foto: Christopher Olsson (s. 5 og 11), Thinkstock, Shutterstock
Design: Redink
Trykk: RK Grafisk
Opplag 20.000

... duger helten ikke

«Sunn mat er god mat». Du har sikkert hørt det utallige ganger fra sunnhetshelter og kostholdsekspertene. Hva betyr det egentlig?

Et godt kosthold betyr at du spiser mat som bygger opp kroppen din og ikke svekker den. Har du et kosthold basert på mye salt, fett og sukker, har smaksløkene dine vent seg til dette. Da kan det ta tid å venne seg til nye matvarer. Derfor vil en del av den sunne maten smake annerledes. Kanskje til og med bedre enn den usunne maten. Vi utfordrer deg til å prøve!

Brosjyren presenterer LHLs seks bud for et hjerte- og lungevennlig kosthold. Mange av rådene kan du følge med enkle justeringer av de vanlige rutineene dine. Andre råd krever at du snur om på dine matvaner. Til sammen utgjør dette et kosthold som er godt for hjerte og lunger. Lykke til!

LHLs SEKS KOSTHOLDSRÅD

Regelmessige og små måltider

Energibalanse

Spis bevisst

Spis fargerikt

Drikk nok vann

Bruk mindre salt

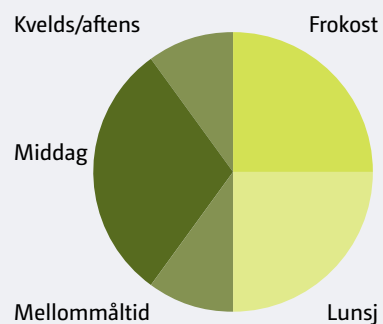
1 | Regelmessige og små måltider

Vi anbefaler fem til seks måltider i løpet av dagen, fordelt på fire hovedmåltider og ett til to mellommåltider. Unngå å småspise mellom måltidene.

Et slikt måltidsmønster virker appetittregulerende og fører til at du ikke overspiser. I tillegg gir små, hyppige og sunne måltider deg et mer variert kosthold noe som igjen fører til et bedre opptak av næringsstoffer og bedre fordøyelse.

Regelmessige og små måltider gir:

- Jevn tilførsel av energi
- Stabilt blodsukker
- Redusert sultfølelse
- Bedre forbreining
- Forebygger småspising



Tips til planlegging:

- Lag en ukeplan for måltidene og bruk dem som innkjøpsliste
- Ha råvarene klare når du kommer hjem
- Ikke gjør innkjøp når du er sulten
- Drikk vann og spis et mellommåltid rett før du går fra jobb

SPØRSMÅL: *Jeg er ikke sulten om morgenen, så det er vanskelig å få i seg frokost. Jeg har alltid en pakke kjeks på jobben som jeg spiser av. Hvordan kan jeg endre denne vanen?*

SVAR: En god frokost gir deg en bedre metthetsfølelse, og er positivt for prestasjonsevnen. Et tips kan være å smøre en brødskive som du tar med deg på jobb, så spiser du frokosten der. Spis den istedenfor kjeks.

Hvordan få det til?

Det er best å spise til faste tidspunkter hver dag. Et eksempel på måltidsmønster er: Frokost, mellommåltid, lunsj, mellommåltid, middag og kveldsmat. Kakediagrammet er et forslag på måltidsfordeling gjennom dagen. Legg merke til at middagen bare er noen få prosent større enn frokost og lunsj.

TIPS: Følg rutiner som passer for deg. En viktig huskeregel er at det ikke bør gå mer enn tre til fire timer mellom hvert måltid. Mellom kveldsmat og frokost bør det ikke gå mer enn 12 timer.



2 | Energibalanse

Når kroppen er i energibalanse, betyr det at energiinntaket tilsvarer kroppens energiforbruk. Energien fra maten vi spiser og drikker i løpet av en dag må altså utgjøre like mye som den energien kroppen bruker i løpet av dagen. En person som er i energibalanse har større sjanse for å oppnå en stabil vekt.

Ned i vekt

Ønsker du å gå ned i vekt, må energiinntaket være mindre enn energiforbruket. Dette oppnår du ved for eksempel å endre kostholdet og øke aktivitetsnivået.

♥ **TIPS:** Tenk ikke bare på de kiloene du har gått ned, men også på de kiloene du kanskje ellers ville gått opp.

Opp i vekt

Ønsker du å gå opp i vekt, må energiinntaket være større enn energiforbruket. Har du en sykdom som krever mye energi eller spiser du for lite til å øke vekten, bør du spise energitett mat. Mat med høy energitetthet er gjerne mat med et høyt protein- og fettinnhold.

Fett gir mer enn dobbelt så mye energi som både protein og karbohydrater. Eksempler på energitett mat er meieriprodukter som smør, rømme, helmelk, fløte, helfete oster, sauser og dressinger.

♥ **TIPS:** Selv om en skal opp i vekt, er det viktig å tenke på at noe av fettene også bør komme fra matvarer med umettet fett som oljer og fet fisk.

Det er to hovedtyper av fett: mettet og umettet

- **Umettet fett** anbefales fremfor mettet fett. Denne type fett kalles ofte for smart fett, og kommer fra kylling, fete fiskeslag, ulike typer olje og nøtter.
- **Mettet fett** finnes stort sett i meieri- og kjøttprodukter. I motsetning til smart fett, er dette fett som skal brukes med vett.

“Vil du eta med lyst, skal du streva fyst

Visdomsord fra Valdres

♥ **TIPS:** LHL anbefaler alle voksne og eldre å være i fysisk aktivitet med moderat intensitet i minst 30 minutter daglig. For eksempel hurtig gange.

Når energiinntaket = energiforbruket, har du energibalanse

MATVARE	AKTIVITET			
	Ligge på sofaen (74 kcal/time)	Gå rolig (215 kcal/time)	Langrenn (405 kcal/time)	Jogge (660 kcal/time)
1 sjokolade	7 t 15 min	2 t 30 min	1 t 20 min	49 min
1 sukkerholdig brus	3 t 10 min	1 t 5 min	35 min	21 min
1 brødskeive m/ margarin og ost	2 t	41 min	22 min	13 min
Is i kjeks m/sjokolade	3 t 10 min	1 t 5 min	35 min	20 min
Ostepølse m/bacon	6 t 30 min	2 t 15 min	1 t 11 min	44 min
Osteburger	10 t 40 min	3 t 40 min	1 t 57 min	1 t 11 min
3 havrekjeks	2 t 40 min	55 min	30 min	18 min
Halvliter øl	2 t 40 min	55 min	30 min	18 min
1 glass vin	1 t 20 min	28 min	15 min	9 min

Tabellen viser energiforbruk ved ulike aktiviteter for en normalvektig person på 70 kg. Energiforbruk er avhengig av kroppsvekt, fettfri kroppsmasse, kjønn og alder.

3 | Spis bevisst

Har du et våkent forhold til hvilken mat du spiser, og lytter du til kroppens signaler? Sørg for at hodet og ikke bare følelsene velger maten. Nyt hver munnfull. Stopp å spise når du begynner å kjenne at du er mett.

Bruker du måltidet som en egen aktivitet eller som en mellomstasjon på vei til noe annet?

Det er viktig å ta seg tid til å spise. Et rolig måltid gir deg anledning og tid til å slappe av. Er det flere rundt bordet, vil det også gi rom for samtaler. Spiser du alene, bør du passe på at du setter av tid til matlagingen og ikke minst tid til å nyte maten. Bytt gjerne om rekkefølgen på måltidene om det passer best. Det er ingen

regel som sier at middagen må være kl. 16.00. Det går fint an å spise middag når sistemann er kjørt hjem fra fotballtrening.

Spiser du mye, og for fort?

Metthetsfølelsen kommer først etter en stund. Risikoen for å spise for mye er stor dersom man spiser for fort. Spis langsommere. Vent noen minutter før du eventuelt forsyner deg på nytt. Kioskmat og hurtigmat spises ofte raskere enn hjemmelaget mat, og gir mindre følelse av metthet.

♥ **TIPS:** Har du prøvd å spise pizza med kniv og gaffel?

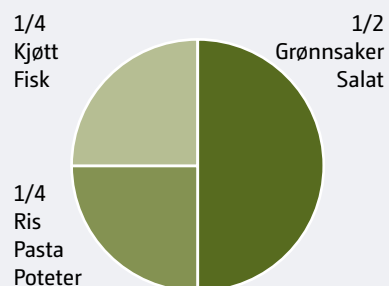
Mat i farta

Sunn mat er nødvendigvis ikke kje-

Hvor store porsjoner spiser du?

Tallerkemodellen er bra å ha som en mal. En porsjon middag bør fordeles slik på tallerkenen:

1/4 Poteter, ris eller pasta
1/4 Kjøtt eller fisk
1/2 Grønnsaker eller salat



♥ **TIPS:** Ønsker du å forsyne deg en gang til, tar du bare grønnsaker eller salat.



delig. Det gjelder bare å tenke taktisk når du står ved disken og skal velge. Du kan velge kylling i stedet for hamburger og pølser. Hvis du velger pølser, går det an å kutte ut tilbehøret. Kjøp gjerne en frukt istedenfor en sjokolade. Velg sukkerfri brus eller vann som drikke. Til kaffen kjøper du en bolle i stedet for muffins eller wienerbrød.

Kolesterol

Høyt blodkolesterol er ingen sykdom, men jo høyere blodkolesterol er, desto større er risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Meieri- og kjøttprodukter inneholder mye mettet fett og har ofte rikelig med kolesterol. Eggeplomme og innmat (inkludert rogn og kaviar) er også matvarer som er spesielt kolesterolrike. Hvis du har høyt kolesterol er det lurt å begrense eggforbruket til 3-4 egg per uke, inkludert egg i matlagingen. Å spise mindre mettet fett, og delvis erstatte mettet fett med umettet, er viktigere enn det kolesterolet den enkelte matvare bidrar med.

Matvarer som gir energi

Fett, karbohydrater og proteiner er næringsstoffer som tilfører kroppen energi. Vitaminer og mineraler er næringsstoffer som kroppen trenger, men som ikke gir energi.

TIPS: Skriv handleliste og gjør innkjøp når du er mett. Når du handler inn, avgjør du kostholdet i huset. Dersom du gjør innkjøp av godteri, snacks og brus til helgen, begrensn mengden slik at det ikke blir igjen noen fristende rester til mandag.

SPØRSMÅL: *Jeg småspiser og trøstespiser hele dagen. Hva bør jeg gjøre?*

SVAR: Planlegg dagen, skriv ned det du har tenkt å gjøre og noter hva du har tenkt å spise til hvilke tidspunkt. Hopp ikke over måltider. Prøv å spise til faste tider, og la det gå ca. 3 timer mellom hver gang du putter noe i munnen. Spis gjerne ett til to mellommåltider i løpet av dagen. Velg noe som gir deg god metthetsfølelse. Dette kan for eksempel være en gulrot og en liten neve usaltede nøtter, eller et knekkebrød med banan. Når du trøstespiser, kjenn etter om du egentlig er stresset eller sliten isteden. Da hjelper det ofte å trene eller å legge seg ned på litt.



Knekkebrød med banan gir deg en god metthetsfølelse.

4 | Spis fargerikt

Kostholdsekspertene kan være uenige om mye innen ernæring, men de er alle enige om at vi bør spise mer frukt og grønnsaker, minst fem porsjoner hver dag - omtrent like mye av hver. Frukt og grønt, særlig det siste beskytter mot blant annet hjerte- og karsykdommer og kreft. Grønnsaker beskytter mer enn frukt. Frosne grønnsaker er like bra som friske.

Fiber

Frukt og grønnsaker inneholder fiber i tillegg til vitaminer og mineraler. Fiber kalles også kostfiber, dette er karbohydrater som ikke fordøyes i tarmen. Fiber er med på å regulere fordøyelsen. Fiber virker forebyggende i forhold til forstoppelse og visse former for kreft i tykktarmen. I tillegg øker det metthetsfølelse og regulerer blodsukkeret. Anbefalt mengde til voksne er 25-35 gram fiber pr. dag. For å få i deg anbefalt dagsmengde, kan du for eksempel spise:

- 6 grove brødkiver
- 1 eple + 1 banan
- 2 gulrøtter
- grønne erter (150 g)
- 1 liten neve usaltede nøtter (5-6 stk.)

Nøtter

Nøtter er en «alt-i-ett-matvare» og

inneholder mange næringsstoffer som er godt for kroppen. Nøtter inneholder antioksidanter som beskytter cellene i kroppen og som kan redusere risikoen for en rekke sykdommer. Bruk gjerne nøtter og tørket frukt som snacks på lørdagskvelden. Men nøtter er kaloririke, så ikke spis ubegrenset. 100 gram gir mellom 500 og 700 kcal.

? SPØRSMÅL: *Hva kan jeg spise som mellommåltid på jobben om ettermiddagen?*

! SVAR: Det kan være lurt å ha en pose med usaltede nøtter, som for eksempel valnøtter liggende i skuffen. To til tre nøtter sammen med en grønnsak eller frukt vil gi deg nok energi til resten av arbeidsdagen. Har du tilgang på kjøleskap, kan det være godt med en mager yoghurt med 1 ss havregryn eller et knekkebrød med smøreost.

♥ TIPS: Spis grønnsaker eller salat til alle måltider og frukt til mellommåltidene. Salaten bør inneholde mange mørkegrønne grønnsaker som rucola, kål, spinat og brokkoli. Disse grønnsakene er rike på antioksidanter, kalium, jern, folat og kalsium.

Slik får du 5 om dagen

- Frukt/juice til frokost, f.eks to kiwier
- Frukt/grønnsak til lunsj, f.eks en gulrot og et glass juice
- Grønnsaker til middag, f.eks ¼ brokkoli, 2-3 dl kokte grønnsaker eller salat
- En grønnsak og en frukt som mellommåltid, f.eks et eple eller kålrotskive



5 | Drikk nok vann

Kroppen vår er avhengig av vann. Vann er nødvendig for at kroppen skal suge opp næringsstoffer og transportere disse til cellene. Kroppen trenger to til tre liter væske per dag. En del dekkes av kosten, resten må vi drikke.

LHL anbefaler at du drikker én til to liter vann hver dag. Vann fyller opp magen. Drikk gjerne et glass vann før du spiser. Har du derimot problemer med å få i deg nok energi, kan du vente med å drikke til etter at du har spist. Da unngår du at magen blir for full.

Er du lungesyk, er det viktig at du får i deg nok væske så slimet i lungene holder seg mest mulig tyntflytende. Væskebehovet kan for eksempel dekkes av: frukt, grønnsaker, vann, melk, saft, juice, smoothie og grønn te.

♥ TIPS

- Drikk før du blir tørst.
- Gjør det til en vane å ha en mugge med vann eller en drikkeflaske framme hjemme eller på arbeidsplassen.
- Ha alltid med deg en flaske vann i vesken eller sekken. Putt gjerne agurk, appelsin, sitron eller limeskiver i vannet.
- Cola, kaffe, sort te og alkohol inneholder koffein og er vann-drivende. Et tips er å drikke et glass vann per kopp/glass med disse drikkene. Du vet du drikker nok vann når urinen er lys og gjennomsiktig.



6 | Bruk mindre salt

Hva gjør salt med kroppen?

Natriumklorid er det vi i dagligtale kaller salt, og er livsnødvendig for oss mennesker. Blant annet har det stor betydning for væskebalansen, nerver og muskler i kroppen vår.

Salt består av både natrium og klorid, men det er natriumet som har størst negativ effekt på høyt blodtrykk. Å redusere saltmengden kan ha positiv innvirkning på blodtrykket ditt. Høyt blodtrykk er

en av de største risikofaktorene for hjerte- og karsykdommer.

I gjennomsnitt spiser vi ti gram salt daglig. Myndighetene anbefaler et maksimuminntak på fem gram, mens kroppens behov er ca. ett gram daglig. Vi spiser altså ti ganger mer salt enn det vi trenger. Reduser forbruket ditt ved å tilsette mindre salt, bruke mindre halv- og hel-fabrikata og benytt andre kryddertyper og friske urter til smaksetting.

Slik kan du redusere saltinntaket:

- Tilbered maten ved koking, dampkoking, ovnsbaking, foliesteking eller mikrobølgeovn
- Bruk friske og tørkede urtekrydder i matlaging i stedet for salt. Vær obs på krydder som er tilsatt salt (buljong, grillkrydder, sitronpepper m.m)
- Bruk mineralsalt (salterstatning), men ikke pøs på med dobbelt så mye
- Bak brød selv når du har tid
- Bruk ost i moderate mengder
- Begrens inntak av chips, pommes frites, salte peanøtter, saltstenger og lignende
- Begrens mengden buljongpulver, soyasaus, posemat og kioskmatt
- Kjøp færre matvarer som har ligget i saltlake

📌 **TIPS:** De fleste venner seg til en viss saltsmak på maten. Derfor kan det være lurt gradvis å venne seg til mindre salt i maten, slik at smaksløkene får tid til å omstille seg.



Utfordringer i hverdagen

Endring av spisevaner kan ta lang tid. Tenk gjennom fordelene og ulempene du har ved å endre livsstil.

Familie og venner

Hva er dine utfordringer i forhold til familie og venner? Hvordan kan de rundt deg være gode støttespillere og gi deg motivasjon?

Jobb

Har du det for travelt på jobb, eller er det bare du som ikke prioriterer å spise? Ta deg tid til en god lunsj, og spis minst to ganger i løpet av arbeidsdagen. Smør matpakke eller velg de sunneste alternativene i kantinen. Spis gjerne et par mellommåltider i form av frukt eller

grønnsaker, mager yoghurt og en liten neve usaltede nøtter.

Sosiale tilstelninger

Spiser du hos venner, familie eller på restaurant sjeldnere enn én gang i uken, kan du spise det som blir servert. Er du derimot ofte ute og spiser, bør du ta noen forholdsregler; spis magert kjøtt eller fisk, spis én til to poteter, forsyn deg godt med grønnsaker, spis kun én liten porsjon dessert. Bruk lang tid på måltidet. Legg fra deg kniv og gaffel, og prat innimellom. Da spiser du mindre og rekker å kjenne at du blir mett.

Når du tenker igjennom hva som er dine utfordringer, står du bedre rustet til å møte dem.



Ønsker du flere råd for et sunnere kosthold?

På helsedirektoratet.no og matportalen.no finner du myndighetenes anbefalinger og råd.

LHL

Telefon: 22 79 90 00
post@lhl.no, www.lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert og ideell pasientorganisasjon med nærmere 55 000 medlemmer, 255 lokallag, 11 interessegrupper og 11 nettverk over hele landet.