

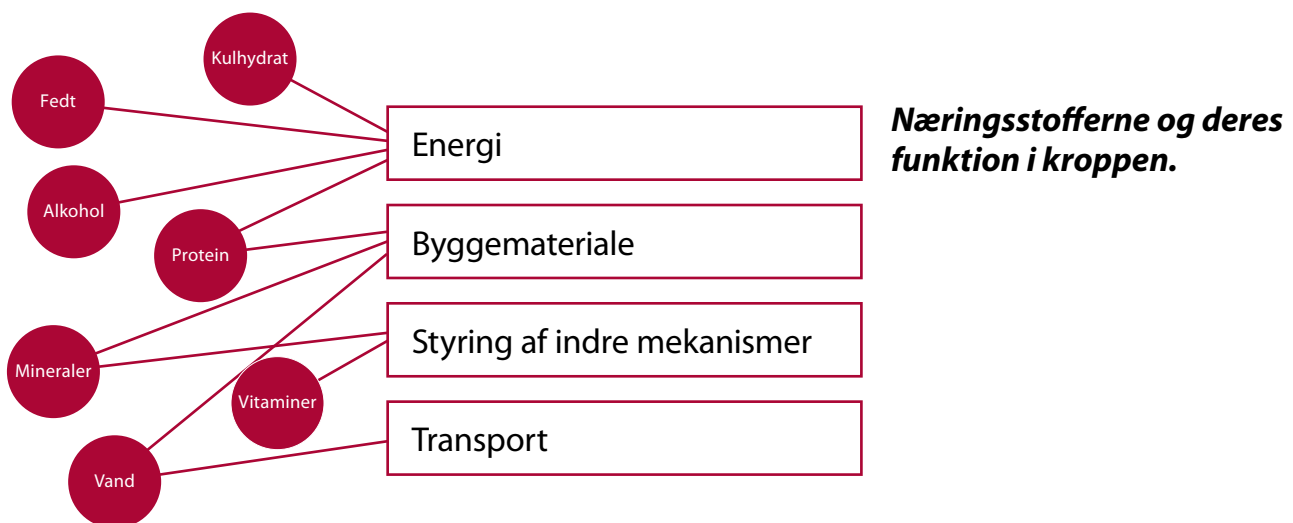
# Sund kost i hverdagen

Af Kasper Hansen, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

Kostverdenen er en verden omgivet af mange eksperter, med eller uden baggrund. I diverse medier bliver man bombarderet med myter omkring sunde og usunde fødevarer. Men fakta er, at alle fødevarer kan være usunde – det er den indtagne mængde der afgør dette. Eksempelvis vil det ikke være sundt at leve udelukkende af æbler – som jo ellers betragtes som værende sundt – om end der skal store mængder til at gøre det usundt.

At leve sundt, betyder ernæringsmæssigt at kroppens behov for næringsstoffer dækkes. Dvs. at kosten skal imødekomme kroppens behov for næringsstoffer, for derigennem at medvirke til at nedsætte risikoen for udvikling af sygdomme som diabetes (type 2), hjertekarsygdomme og visse former for kræft. For at dække kroppens behov for næringsstoffer kræves et varieret kostindtag. Dvs. at man skal indtage fødevarer indenfor alle grupper og at man skal afveksle indtaget indenfor hver enkelt gruppe.

Størstedelen af den danske befolkning har de samme ernæringsmæssige behov. Det gælder også for dig der er idrætsudøver/motionist. Træner du mere end 4-5 gange ugentligt med relativ høj intensitet ændres dine behov. Denne artikel er til den store del af befolkningen som ønsker at leve sundt.



At leve varieret kan gøres ved at følge Sundhedsstyrelsens 8 kostråd. Kostrådene er udviklet til befolkningen over 3 år, som ikke lider af sygdomme. Det er gode råd til et afbalanceret indtag.

## 1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Frugt og grønt indeholder masser af vitaminer og mineraler, som har en forebyggende effekt på dit helbred. Samtidig har de et lavt energiindhold, hvilket betyder at der kan spises store mængder frugt uden at du tager på i vægt.

Fra 10 års alderen og op anbefales et indtag på 600 g om dagen, hvilket stemmer godt overens med 6 stykker, mens børn i alderen 4-10 år anbefales et indtag på 300-500 g dagligt. Dette kan virke som en stor mængde, men med i regnestykket gælder også forarbejdede fødevarer som fx frosne grøntsager og tomater på dåse. Ligeledes kan 200g juice udgøre et stykke frugt – juice indeholder dog en stor mængde sukker og der bør derfor ikke "drikkes" mere end 2 stykker dagligt.

## 2. **Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen**

Fisk er rig på fiskeolier (det såkaldte sunde fedt) og forskellige vitaminer som ellers blot findes i små mængder i andre typer af fødevarer. Variationen er stor imellem de enkelte fiskearter og derfor bør du også variere dit indtag. Varier imellem magre fisk som fx torsk, tun og rødspætter og de fede fisk som fx laks, sild og makrel.

Anbefalingen er et indtag på 200-300 g ugentligt. Dette svarer til to aftensmåltider med fisk på tallerkenen, eller et enkelt aftensmåltid og et par dage med fisk til frokost.

## 3. **Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag**

Hovedbestanddelen i din kost bør stamme fra især kartofler. Kartofler er rige på vitaminer og fibre. Frosne kartoffelprodukter kan godt bruges, men i så fald bør fedtindholdet ikke overstige 5 g pr. 100 g. Ris og pasta skal bruges som led i variationen – det er sunde produkter, men de har et lavere indhold af vitaminer og et højere energiindhold.

Brød og kornprodukter skal indtages hver dag. Det er fedtfattige produkter, med et højt næringsstofindhold. Samtidig bidrager de med kostfibre som giver en øget mæthed og medvirker til at forebygge overvægt og visse former for kræft – jo grovere desto bedre.

Indtagelsen af ris, pasta og kartofler skal ca. være 250 g dagligt, og for brød gælder den tilsvarende mængde – altså 250 g brød og kornprodukter.

## 4. **Spar på sukker – især sodavand, slik og kager**

Sukker (alle typer inkl. honning) omtales ofte som "tomme kalorier". Dette skyldes at sukker ikke indeholder vitaminer og mineraler, men blot bidrager med energi – meget energi, hvilket er medvirkende til at øge risikoen for at udvikle overvægt. Samtidig optager det pladsen for den sunde mad man burde have indtaget i stedet.

Mange produkter indeholder "tilsat sukker", også produkter som man ellers ikke ville tro indeholder sukker. Læs derfor varedeklarationen for at finde mængden af tilsat sukker. På varedeklarationen står ingredienserne i rækkefølge efter vægt – er tilsat sukker højt op på listen, indeholder produktet meget sukker.

## 5. **Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød**

Fedt er en nødvendighed for kroppen, og uden fedt svækkes en lang række af kroppens processer, og flere vitaminer ikke kan optages. Fedt har et højt indhold af energi, og indtager du en kost rig på fedt vil det resultere i overvægt.

Fedt opdeles i sundt (umættet) og usundt (mættet) fedt. Det usunde findes hovedsageligt i mejeriprodukter og kød, imens sundt fedt findes i rige mængder i planteolier og fisk. Usundt fedt øger risikoen for udvikling af livsstilssygdomme.

Generelt skal du spare på det usunde fedtindtag. Gode råd til dette er, at undgå smør på brødet, vælg magert kød, skær fedtkanten væk, drik mager mælk, etc.

Læs varedeklarationen for at få fedtindholdet oplyst. I tabellen nedenfor kan du se den anbefalede mængde i en række fødevarer som primært indeholder det usunde fedt:

<b>Anbefalet fedtindhold pr. 100 g af fødevaren</b>	
<b>Mælk</b>	<b>Maks. 0,5 g</b>
<b>Mælkeprodukter</b>	<b>Maks. 1,5 g</b>
<b>Ost</b>	<b>Maks. 17 g</b>
<b>Kød og kødpålæg</b>	<b>Maks. 10 g</b>

## **6. Spis varieret og bevar normalvægten**

Indholdet af vitaminer og mineraler i de enkelte fødevarer er forskelligt. Ved at spise lidt af det hele sikrer du at kroppen tilføres alle næringsstoffer. Samtidig bør du bevare din normalvægt. Overvægt er forbundet med udvikling af en lang række følgesygdomme som vil påvirke dit helbred og livskvalitet.

## **7. Sluk tørsten i vand**

50-60 % af kroppen består af vand. Dagen igennem mistes vand via fordampning, igennem hud, sved, og blære. Derfor skal du tilføre kroppen væske. 1-1½ liter er tilstrækkeligt, men dette vil stige ved fysisk aktivitet, feber eller diarré.

Hovedsageligt bør du drikke vand, fordi dette bedst slukker tørsten og ikke bidrager med energi. Søde læskedrikke som sodavand, saft og juice indeholder store mængder sukker som øger risikoen for udvikling af overvægt, og det bør derfor blot indtages i små mængder.

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

Fysisk aktivitet er en vigtig faktor i en sund hverdag. Motion styrker hjerte, lunger, muskler, sener og led – hele kroppen. Voksne bør være fysisk aktive 30 min om dagen, imedens børn bør være fysisk aktive 1 time om dagen. Jo højere pulsen er, desto større er den gavnlige effekt – så der skal sved på panden.

De 8 kostråd er glimrende retningslinjer til et sundt liv – netop retningslinjer. Dvs. du skal finde din kombination, som giver dig velbehag i hverdagen – dog skal alle 8 råd inkluderes.

Ønsker du en dybere gennemgang af kostrådene, et foredrag omkring dem eller et andet sundhedsrelateret emne, eller personlig kostvejledning så kontakt Kasper Hansen – Løberen Lyngbys Kostvejleder – på: [kasper@loberen.dk](mailto:kasper@loberen.dk)