



Ráðleggingar um mataræði

FYRIR FULLORÐNA OG BÖRN FRÁ TVEGGJA ÁRA ALDRI

Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar.

Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri

Útgefandi: Embætti landlæknis
Barónsstíg 47, 101 Reykjavík

www.landlaeknir.is

1. útgáfa 2014
2. prentun 2015
3. prentun, uppfærð útgáfa 2016
4. prentun, uppfærð útgáfa 2017

Hönnun: ENNEMM

Prentun: Prenttækni

ISBN 978-9979-9527-7-0

© Embætti landlæknis, Reykjavík 2014

Leyfilegt er að afrita og nota efni þessa rits, sé heimildar getið.

Faghópur Embættis landlæknis um ráðleggingar um mataræði

Anna Sigríður Ólafsdóttir, *prófessor við Háskóla Íslands*
Elva Gísladóttir, *verkefnisstjóri næringar, Embætti landlæknis*
Hólmfríður Þorgeirsdóttir, *verkefnisstjóri næringar, Embætti landlæknis*
Inga Þórsdóttir, *forseti Heilbrigðisvísindasviðs Háskóla Íslands*
Ingibjörg Gunnarsdóttir, *prófessor við Háskóla Íslands*
Laufey Steingrimsdóttir, *prófessor við Háskóla Íslands*
Þórhallur Ingi Halldórsson, *prófessor við Háskóla Íslands*

Áhersla á mataræðið í heild

4

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

6



Ávextir og mikið af grænmeti

8



Heilkorn minnst tvisvar á dag

10



Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku

12



Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur

14



Fituminni og hreinar mjólkurvörur

16



Mýkri og hollari fita

18



Minna salt

20



Minni viðbættur sykur

22



D-vítamín

24



Skráargatið – einfalt að velja hollara

26

Áhersla á mataræðið í heild

Hollur matur stuðlar að góðri heilsu

Í endurskoðuðum ráðleggingum um mataræði, sem Embætti landlæknis birtir hér, er lögð áhersla á mataræðið í heild sinni frekar en einstök næringarefni, að fólk borði fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, hafi reglu á máltíðum og njóti þess að borða. Leitast er við að hafa ráðleggingarnar einfaldar og skýrar þannig að auðvelt sé að fara eftir þeim.

Með því að fylgja ráðleggingum um mataræði er auðveldara að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda og stuðla að góðri heilsu og velliðan.

Þannig má minnka líkur á ýmsum langvinnnum sjúkdómum auk þess sem auðveldara er að halda heilsusamlegu holdafari. Fæðubótarefni eru oftast óþörf en þó er mælt með því að taka D-vítamín aukalega yfir vetrarmánuðina og konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka fólát.

Auk þess að veita orku og nauðsynleg næringarefni til vaxtar og viðhalds gegnir maturinn mikilvægu félagslegu hlutverki og er hluti af menningu og sérkennum hvernar þjóðar.

Grundvöllur ráðlegginganna

Ráðleggingarnar byggja á norrænum næringarráðleggingum frá árinu 2012 ásamt öðrum rannsóknum á sambandi næringar og heilsu og niðurstöðum kannana um mataræði Íslendinga, bæði barna og fullorðinna. *Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna* hefur verið birtur og er þar að finna ítarlegri upplýsingar. Sérfræðingar Embættis landlæknis og Háskóla Íslands hafa komið að gerð þessara ráðlegginga. Þær eru ætlaðar fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri. Fólk með sjúkdóma eða aðra kvilla sem gætu haft áhrif á næringarefnaþörfina og eldra fólk sem borðar lítið getur haft aðrar þarfir.

Hollráð um mataræði

Ráðleggingunum fylgja góðar ábendingar um hvernig hægt er að fylgja þeim á auðveldan hátt frá degi til dags. Með því að skipuleggja innkaup og eldamennsku má stuðla að hollu mataræði, draga úr matarsóun og vernda þannig umhverfið. Mælt er með að velja skráargatsmerktar vörur sem oftast þegar keypt er inn. Vörur sem merktar eru með Skráargatinu eru hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrði til að bera merkið.

Mestu máli skiptir að fæðuvalið sé næringarríkt og fjölbreytt og magnið hæfilegt. Með það að leiðarljósi er hægt að njóta þess að borða allan mat af og til, í hóflegu magni, og engin ástæða til að útiloka einstakar fæðutegundir.



Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

Hollur og fjölbreyttur matur stuðlar að því að við fáum þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda og leggur grunn að góðri heilsu og vellíðan. Það er mikilvægt að borða hæfilega mikið og hreyfa sig reglulega til að hafa jafnvægi á því hve mikla orku við fáum með mat og drykk og hve mikla orku við notum við hreyfingu. Þannig er auðveldara að viðhalda heilsusamlegu holdafari. Hreyfingin viðheldur einnig líkamshreysti, stuðlar að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan og spornar gegn langvinnum sjúkdómum. Því er æskilegt að fylgja ráðleggingum um hreyfingu.

Næringarrík matvæli fram yfir unnar matvörur

Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík að næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar.

Takmarka ber hins vegar neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið af mettaðri fitu, sykri eða salti. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk, skyndibita og unnar kjötvörur.

Drekkum vatn sem oftast, það er besti svaladrykkurinn.

Diskurinn stuðlar að aukinni fjölbreytni í hverri máltíð og auðveldar að borða hollt og fylgja ráðleggingum um mataræði.

ÞRIÐJUNGUR grænmeti eða ávextir.

ÞRIÐJUNGUR heilkornapasta, hýðishrísgrjón, bygg, kartöflur eða gróft brauð.

ÞRIÐJUNGUR próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.



Einfalt að velja hollara

- Veljum **skrúargatsmerktar** vörur þegar keypt er inn. Það gerir það einfaldara að velja hollara.



Gefum okkur tíma til að njóta matarins og borðum með athygli

- Að borða með athygli felur í sér að beina athyglinni meðvitað að því að borða og taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu.



Ávextir og mikið af grænmeti

Margir borða grænmeti og ávexti daglega en flestir mættu auka neysluna verulega, sérstaklega á grænmeti. Grænmeti og ávextir eru mikilvægur hluti af hollu mataræði en hollusta þeirra er meðal annars fólgin í ríkulegu magni af vítamínum, steinefnum og ýmsum öðrum hollum efnum. Í grófu grænmeti er auk þess mikið af trefjum.

Þegar borðaðir eru ávextir og mikið af grænmeti eru minni líkur á þyngdaraukningu, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2 og ýmsum tegundum krabbameina.

Ráðlagt er að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 g, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir dl af salati, meðalstórt epli eða lítill banani.

Þótt kartöflur tilheyri fjölbreyttu mataræði þá teljast þær ekki með í fimm skömmtum af grænmeti og ávöxtum á dag.

HOLLRÁÐ UM GRÆNMETI OG ÁVEXTI

- Borða grænmeti og ávexti **með öllum máltíðum** og sem **millibita**.
- Borða fjölbreytt úrval af grænmeti, bæði **gróft og trefjaríkt** eins og spergilkál, blómkál, hvítkál, rótargrænmeti, lauk, baunir og linsur en einnig fínni og vatnsmeiri tegundir, svo sem tómata, salat, agúrku og papriku.
- Borða **bæði hrátt og matreitt** grænmeti og blanda því einnig út í rétti til að auka fjölbreytni og hollustu. Frosið grænmeti er einnig góður kostur og eins er mælt með bauna- og grænmetisréttum.
- Velja grænmeti og ávexti **sem álegg** á brauð, t.d. banana, epli, agúrku, papriku eða tómata.

Mælt er með því að borða ósaltaðar hnetur daglega. Hæfilegur skammtur er 30 g á dag eða sem samsvarar hnefaylli.





Heilkorn minnst tvisvar á dag

Heilkorn er mikilvægur hluti af hollu mataræði enda góð uppspretta B-vítamína, E-vítamíns, magnesíums og trefja sem eru nauðsynlegar fyrir heilbrigða meltingu.

Neysla heilkornavara tengist minni líkum á sykursýki af tegund 2, hjarta- og æðasjúkdómum og þyngdaraukningu. Þá tengist neysla á trefjarikum mat úr jurtaríkinu minni líkum á krabbameini í ristli.

Flestir Íslendingar hefðu heilsufarslegan ávinning af því að auka neyslu á fæðu úr jurtaríkinu, s.s. á grænmeti, ávöxtum, berjum, hnetum, baunum, linsum, fræjum og heilkornavörum.

Aukin neysla á jurtaafurðum og minni neysla dýraafurða mun auk þess hjálpa til við að takmarka losun gróðurhúsalofttegunda og vernda þannig umhverfið.

HOLLRÁÐ UM HEILKORN OG TREFJAR

- Velja brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni **að minnsta kosti tvisvar á dag.**
- Nota heilkorn í **bakstur og grauta**, t.d. rúg, bygg, heilheiti, grófmalað spelt eða hafra.
- Nota **bygg, hýðishrisgrjón og heilkornapasta** sem meðlæti í stað fínunninna vara.
- Velja kornvörur sem eru merktar með **Skrárgatinu.**





Í heilkornavörum eru allir hlutar kornsins notaðir við framleiðsluna. Kornnið getur ýmist verið ómalað eða malað í gróft mjöl en ekki sigtað.



Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku

Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og jod. Feitur fiskur er einnig auðugur að D-vítamíni og löngum ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi.

Regluleg neysla á feittum fiski getur dregið úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum. Bæði feitur fiskur og magur hefur jákvæð áhrif á heilsuna en næringarinnihaldið er ólíkt og þess vegna skiptir máli að borða hvort tveggja.

Ráðlagt er að borða fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku sem aðalrétt. Algengur skammtur af fiski er um 150 g. Æskilegt er að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur, t.d. lax, bleikja, lúða eða makrill.

Vissir þú að fiskur er ekki einungis hollur heldur líka fljótlegur í matreiðslu?

HOLLRÁÐ UM FISKNEYSLU

- Prófa mismunandi aðferðir við að matreiða fiskinn. Hægt er að **sjóða**, **gufusjóða**, **steikja** eða **grilla** fisk eða **baka í ofni** með grænmeti og kryddjurtum.
- **Nota hvert tækifæri** til að fá sér fisk, t.d. í mötuneytinu eða þegar farið er út að borða.
- Nota fisk eða skelfisk **sem álegg** á brauð, í salöt, súpur og smárétti.
- **Nota afganga** af fiskréttum í salöt, plockfisk eða sem tortillufyllingu.
- Velja **skráargatsmerktar** fiskvörur þegar kostur er.





Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur

Í kjöti eru mikilvæg næringarefni á borð við prótein, járn og önnur steinefni. Hófleg neysla á óunnu, mögru kjöti getur því verið hluti af hollu mataræði.

Það er hins vegar hægt að setja saman hollt fæði án kjöts og auka þá fiskur, egg, mjólkurvörur og baunir enn frekar á næringargildi fæðisins.

Mikil neysla á rauðu kjöti, sér í lagi unnum kjötvörum, tengist auknum líkum á krabbameini í ristli og þyngdaraukningu. Feitar kjötvörur innihalda einnig mikið af mettaðri fitu. Stór hluti mettaðrar fitu í fæði Íslendinga kemur úr mjólkur- og kjötvörum. Með því að skipta út hluta af mettuðu fitunni fyrir ómettaðar fitusýrur má lækka LDL-kólesteról í blóði og minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum.

- Með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nitrati eða nítríti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku.
- Með rauðu kjöti er átt við t.d. nautakjöt, lambakjöt og svínakjöt.

HOLLRÁÐ UM KJÖTNEYSLU

- Velja fyrst og fremst **óunnið, magurt kjöt**.
- Takmarka neyslu á **rauðu kjöti** við 500 g á viku. **Sérstaklega skal takmarka neyslu á unnum kjötvörum.** Þetta samsvarar tveimur til þremur kjötmáltíðum á viku og smávegis af kjötáleggi.
- Velja **fuglakjöt** (hvítt kjöt), **fisk, eggja-, bauna- eða grænmetisrétti** í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg.
- Velja **skráargatsmerktar** kjötvörur.





Fituminni og hreinar mjólkurvörur

Mjólk og mjólkurvörur innihalda mikilvæg næringarefni á borð við prótein, kalk, jöð og önnur stein- og snefilefni.

Stærsti hluti jöðs í fæði hér á landi kemur úr mjólkurvörum og fiski. Lítil kalkneysla, samhliða lágu gildi D-vítamíns í blóði, tengist minni beinþéttni. Á hinn bóginn er mikil mjólkurneysla ekki æskileg því þá eru líkur á að fæðið verði einhæft og skorti trefjar og önnur holl efni. Eins tengist of mikil kalkneysla auknum líkum á krabbameini í blöðruhálskirtli.

Ráðlagt er að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna.

HOLLRÁÐ UM MJÓLKURNEYSLU

- Hæfilegt magn eru **tvö glös, diskar eða dósir** af mjólki eða mjólkurvörum á dag (500 ml).
- **Ostur** getur komið í stað annarra mjólkurvara að hluta til. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir 25 g af osti. Ein keypt ostsneið er 15 g en ostsneið skorin heima er oft um 10 g.
- Takmarka neyslu á mjólkurvörum með mikilli mettaðri fitu eins og nýmjólk, rjóma, feitum ostum og smjöri. Þó er rúm fyrir **hóflega neyslu** feitari mjólkurvara af og til ef fæðið er að öðru leyti í samræmi við ráðleggingar.
- Velja **skráargatsmerktar** mjólkurvörur þegar kostur er.





Mýkri og hollari fita

Fitan í fæðunni veitir lífsnauðsynlegar fitusýrur auk vítamína. Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu.

Þannig má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Hins vegar er ekki æskilegt að skipta út mettaðri fitu fyrir finunnin kolvetni, svo sem sykur eða hvítt hveiti, þar sem það getur haft óæskileg áhrif. Mjúka fitu er fyrst og fremst að finna í fæðu úr jurtaríkinu og í feitum fiski.

- Mjúk eða ómettuð fita er ýmist einómettuð eða fjölómettuð.
- Með harðri fitu er átt við bæði mettaðar fitusýrur og transfitusýrur.

HOLLRÁÐ UM FITUNEYSLU

- Velja **jurtaolíur við matargerð** og út á salöt, t.d. rapsolíu og ólífuolíu, frekar en smjör, smjörliki eða kókosfeiti.
- **Smyrja þunnt** ef smjör eða smjörblöndur eru notaðar á brauð.
- Prófa að nota **baunamauk** (hummus), **pestó** eða **lárperur** (avókadó) ofan á brauð.
- **Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræg og lárperur** eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
- Velja **skráargatsmerktar** vörur, þær innihalda minni mettaða fitu en sambærilegar vörur.



Því mýkri sem fitan
er við ísskápshita því
meira er af ómettaðri
fitu í vörðunni.





Minna salt

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að minnka saltneyslu því þannig má draga úr hækkun blóðþrýstings, en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Mest eru áhrifin hjá þeim sem eru með of háan blóðþrýsting og hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd en einnig má vinna gegn þeirri blóðþrýstingshækkun sem yfirleitt fylgir hækkandi aldri. Þá tengist mikil saltneysla einnig auknum líkum á krabbameini í maga.

Stærstur hluti salts í fæðu, eða um þrír fjórðu, kemur úr tilbúnum matvælum, svo sem unnum kjötvörum, brauði, ostum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum.

- Tegund salts skiptir ekki máli, natríum úr hvaða salti sem er getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings.
- Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt.

HOLLRÁÐ TIL AÐ MINNKA SALTNEYSLU

- Velja matvörur **með litlu salti** og takmarka notkun á salti við matargerð og á matinn.
- Velja **lítið unnin matvæli** enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík.
- **Lesu utan á umbúðir** matvæla og velja sem oftast saltminni kostinn.
- Minnka notkun salts í **þrepum** en fjöldi **annarra krydda og kryddjurta** getur kitlað bragðlaukana.
- **Bragða matinn** áður en saltað er.
- **Ekki bera fram** salt með matnum.
- **Stilla skammtastærðinni í hóf** ef borðaðar eru saltríkar vörur.
- Velja **skráargatsmerktar vörur** þar sem þær innihalda yfirleitt minna salt.



Minnkaðu saltið
og kitlaðu frekar
bragðlaukana með
öðrum kryddum og
kryddjurtum.





Minni viðbættur sykur

Um 80% af viðbættum sykri í fæði Íslendinga koma úr gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís, þar af tæpur helmingur úr gos- og svaladrykkjum.

Neysla á sykurrikkum vörum eykur líkur á offitu og tannskemmdum. Mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur auk þess aukið líkur á sykursýki af tegund 2.

Vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum og öðrum hollum efnum.

Viðbættur sykur er sykur sem bætt er í matvælin við framleiðslu þeirra.

- Ekki er bara um hvítan sykur að ræða heldur einnig hrásykur, púðursykur, melassa, síróp, agavesíróp, viðbættan ávaxtasykur og náttúrulegan sykur sem er til staðar í hunangi svo eitthvað sé nefnt.
- Það skiptir ekki máli hvaða tegund af sykri er um að ræða, almennt er ekki hollara að bæta í matvælin einni sykurtegund fremur en annarri.

HOLLRÁÐ TIL AÐ MINNKA SYKURNEYSLU

- **Drekka vatn** við þorsta og með mat því kranavatn er besti drykkurinn. **Kolsýrt vatn**, án sítrónusýru (E330), getur einnig verið góður kostur í stað gos- eða svaladrykkja.
- Drekka **lítið eða ekkert** af gos- og svaladrykkjum.
- **Gæta hófs** í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís. Fá sér frekar **hnetur, fræ og ávexti**.





D-vítamín

D-vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólublárra geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina.

Til þess að stuðla að góðum D-vítamínhag yfir vetrarmánuðina er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín sérstaklega sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.

Lágt gildi D-vítamíns í blóði samhliða lítilli kalkneyslu tengist minni beinþéttni, minni lífslíkum og auknum líkum á byltum hjá öldruðum. Vísbendingar eru um að lélegur D-vítamínhagur tengist auknum líkum á hjarta- og æðasjúkdómum og einnig fáeinum tegundum krabbameina, m.a. ristilkrabbameini.

- Fyrir fullorðna er ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni 15 µg en 20 µg fyrir eldra fólk. Efri mörk eru 100 µg.
- Fyrir börn undir 10 ára er ráðlagður dagskammtur 10 µg. Efri mörk fyrir börn eru 50 µg en 25 µg fyrir börn yngri en eins árs.

HOLLRÁÐ UM D-VÍTAMÍN

- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.
- Nýta sólarljósið þegar færi gefst og njóta þess að vera úti án þess þó að brenna.
- Borða **feitán fisk** að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns.
- Neysla á **D-vítamínþættum vörum** getur stuðlað að þættum D-vítamínhag.
- D-vítamín er fituleysanlegt vítamín og getur safnast upp í líkamanum. Þess vegna eru gefin út **viðmið um efri mörk**. Skammta umfram efri mörk ætti aðeins að taka í samráði við lækni.





Einfalt að velja hollara

Skráargatið er opinbert merki sem finna má á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna. Markmiðið með Skráargatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru.

Vörur sem bera merkið eru hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrði til að bera merkið. Auk þess að vera upplýsandi fyrir neytendur hvetur merkið matvælaframleiðendur til að þróa hollari vörur og stuðlar þannig að auknu úrvali af hollum matvælum á markaði.

Val þitt á matvörum hefur áhrif á heilsu þína

Skráargatið auðveldar hollara val og þar með að fara eftir ráðleggingum um mataræði, því matvörur sem bera merkið verða að uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna:

- **Minni og hollari fita.**
- **Minni sykur.**
- **Minna salt.**
- **Meira af trefjum og heilkorni.**

Matvælastofnun og Embætti landlæknis standa sameiginlega að Skráargatinu og Matvælastofnun og heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga sjá um að farið sé eftir reglum um notkun merkisins. Framleiðendum er frjálst að nota Skráargatið á þær vörur sem uppfylla skilyrði til að bera merkið.

Lestu meira um Skráargatið á skraargat.is





Embætti
landlæknis
Directorate of Health