

Fæðuval

Mælt er með mataræði sem byggir að mestu á mat úr jurtaríkinu og er ríkt af grænmeti, ávöxtum, berjum, baunum og heilkornavörum. Einnig er mælt með að borða fisk og hnetur, nota jurtaolíu við matreiðslu og hóflegri neyslu á hreinum mjólkurvörum og lítilli neyslu á rauðu kjöti. Takmarka ætti eða sleppa neyslu á unnum kjötvörum, áfengi og matvælum sem innihalda mikið af fitu, salti og sykri (eins og sælgæti, kökum, ís, kexi, skyndibita og slíkum mikið unnum vörum)

Hollt og fjölbreytt mataræði er hægt að setja saman á marga mismunandi vegu. Ráðleggingar um mataræði frá embætti landlæknis góður grunnur til að byggja á: <https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis>

Fyrstu skref í næringarmeðferð offitu

Drykkir

- Drekka vatn við þorsta
- Takmarka eða sleppa drykkjum með sykri eða sætuefnum
- Sleppa öllum drykkjum sem innihalda einhverjar hitaeiningar
- Borða matinn frekar en að drekka (s.s. ávexti og mjólkurvörur)

Sætindi

- Ráðlagt að draga úr neyslu (ef þörf)
 - Sælgæti, kex, kökur, ís...
 - Hitaeiningaríkt en næringarsnautt
 - Velja tilefnin vel, fá sér þá eitthvað mjög gott og njóta þess
 - Borða frekar næringarríkan mat

Trefjaríkur matur

- Auka neyslu á grænmeti, ávöxtum, berjum, hnetum, fræjum og heilkorni
 - Hafa ferskt grænmeti, soðið, steikt, frosið, nota sem meðlæti, millimál, álegg
 - Nota ávexti sem millimál, álegg, út á mjólkurvörur, grauta, í eftirrétt
 - Velja heilkornabrauð, gróft hrökkbrauð, hafragraut úr grófum höfrum

Próteinríkur matur

- Passa upp á að borða próteingjafa daglega
 - Helst í hverri máltíð
- Þegar skammtar eru minnkaðir ætti ekki að minnka próteinskammtinn
- Velja lítið unna próteingjafa
 - Baunir, hnetur, egg, mjólkurvörur, fiskur, kjöt

D vítamín

Nauðsynlegt að tala D vítamín sérstaklega sem bætiefni

Ráðlagðir dagsskammtar:*

Ungbörn frá 1-2 vikna aldri og börn 1-9 ára: 10 µg, 400 alþjóðaeiningar, AE

10-70 ára: 5 µg, 600 alþjóðaeiningar, AE

71 árs og eldri: 20 µg, 800 alþjóðaeiningar, AE

*Þetta magn miðast við að viðhalda fullnægjandi styrk D-vítamíns í blóði en ekki við að leiðrétta D-vítamínskort.