

GOTT MATARÆÐI – GÓÐ HEILSA

Gott næringarástand er mikilvægt fyrir góða heilsu. Holtt og fjölbreytt mataræði er hægt að setja saman á marga mismunandi vegu. Mestu máli skiptir að fæðan sé næringarrík og fjölbreytt og að magnið sé hæfilegt og í samræmi við orkuförf.

FJÖLBREYTT FÆÐI

RÁÐLAGT ER AÐ:

að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni

Með því að borða reglulega hollan og fjölbreyttan mat er stuðlað að því að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda. Þannig er lagður grunnur að góðri heilsu og vellíðan. Mikilvægt er að borða hæfilega mikið og hreyfa sig reglulega til að halda jafnvægi á orkunni sem við fáum úr mat og drykk og orkunni sem við notum við hreyfingu.

Mælt er með því 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.
- Takmarka neyslu á unnum matvörum þar sem í þeim er oft mikið af mettaðri fitu, sykri og salti. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk, skyndibita og unnar kjötvörur.
- Velja vörur merktar skráargatinu þegar keypt er inn. Þannig er einfaldara að velja hollari matvörur. 
- Njóta matarins og beina athyglinni meðvitað að því að borða og taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu.

GRÆN METI, ÁVEXTIR OG BER

RÁÐLAGT ER AÐ:

að borða 5-8 skammta af grænmeti, ávöxtum og berjum á dag.

Grænmeti, ávextir og ber eru mikilvægur hluti af hollu mataræði. 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 sem hafa góða áhrif á meltinguna og þarmaflóru. Fáir fólk nægju sína af ávöxtum og grænmeti hefur það almennt jákvæð áhrif á heilsu og vellíðan til framtíðar.

Mælt er með því að:

- Borða grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem millibita.
- Borða fimm skammta og helst átta á dag og að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 grömm, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir desílítrar af salati, meðalstórt epli eða lítill banani. Þótt kartöflur tilheyri fjölbreyttu mataræði/grænmeti þá teljast þær ekki með í fimm skömmtum af grænmeti og ávöxtum á dag.
- Velja grænmeti í fjölbreyttum litum til að fá mismunandi næringarefni
- Borða bæði hrátt og matreitt grænmeti og blanda því einnig út í rétti til að auka fjölbreytni og hollustu, til dæmis í súpur, pasta, pítur, tortillur og kjöt-, fisk- og baunarétti.
- Velja grænmeti og ávexti sem álegg á brauð, t.d. banana, epli, agúrku, papriku eða tómata.
- Setja ávexti og ber út á grauta, jógúrt og skyr.
- Fá sér ávexti og grænmeti sem snarl á milli máltíða.
- Notaða ferskt, niðursoðið, frosið og hitameðhöndlað grænmeti, ávexti og ber.

HEILKORN

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða heilkorn, helst þvisvar á dag.

Mikilvægur hluti af hollu mataræði eru heilkorn. Í þeim eru til dæmis magnesíum, B- og E-vítamín og trefjar sem eru meðal annars nauðsynlegar fyrir góða meltingu og til að styrkja þarmaflóruna.

Ráðlagt er að velja heilkorn frekar en fínunnar kornvörur, helst þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag. Gott er að velja mismunandi tegundir af heilkorni. Dæmi um heilkorn er rúgur, bygg, hafrar, heilmalað spelti og heilhveiti.

Fínunnar kornvörur eins og brauðvörur sem innihalda fínmalað eða hvítt hveiti innihalda lítið sem ekkert af heilkorni og trefjum (til dæmis hvítt brauð og rúnstykki, ostaslaufur, pizzasnúðar og kringlur) og ætti því að neyta sparlega. Kex, múslístykkis og morgunkorns með miklum sykri, salti eða fitu ætti að neyta í hófi.

Mælt er með því að:

- Fá sér brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni að minnsta kosti þrisvar á dag.
- Nota heilkorn í bakstur og grauta, t.d. rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt eða hafra.
- Nota bygg, hýðishrísgjón, kínóa og heilkornspasta sem meðlæti í stað fínunninna vara.
- Velja kornvörur sem eru merktar með skráargatinu.



FISKUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða fisk sem aðalrétt tvisvar til þrisvar sinnum í viku.

Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru næringarefni sem eru nauðsynleg fyrir líkamann. Feitur fiskur, eins og t.d. lax, lúða, túnfiskur og sardínur, er auk þess ríkur af af D-vítamíni og ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni finnast aðeins í fáum matvælum.

Ráðlagt er að neyta 300–450 gramma af fiski á viku og er átt við matreitt magn, tilbúið til neyslu.

Að minnsta kosti 200 grömm ættu að vera feitur fiskur eins og lax, bleikja, makrill eða síld.

Bæði feitur fiskur og magur hefur jákvæð áhrif á heilsuna en næringarinnihaldið er ólíkt og þess vegna skiptir máli að borða hvort tveggja.

Mælt er með því að auka fiskneyslu með því að:

- Notaðu mismunandi aðferðir við að elda fisk, s.s. sjóða, gufusjóða, steikja, grilla eða baka í ofni.
- Notaðu hvert tækifæri til að fá sér fisk, til dæmis í mötuneytinu eða á veitingastað.
- Notaðu fisk eða skelfisk sem álegg á brauð, í salöt, súpur og smárétti. Hér má nefna túnfisk og rækjusalat á brauð og sjávarblöndur í súpur.
- Notaðu fiskafganga í plokkfisk eða sem fyllingu í tartalettur og tortillur.

BAUNIR

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða baunir, ertur og linsur sem aðalrétt og sem meðlæti.

Ráðlagt er að belgjurtir eins og baunir, ertur og linsur séu hluti af mataræðinu. Veljum gjarnan baunir, ertur og linsur í aðalrétt að minnsta kosti einu sinni í viku og sem meðlæti og álegg. Baunir og linsur eru fáanlegar í mismunandi afbrigðum tilbúnar til notkunar. Einnig þurrkaðar baunir og þarf þá að leggja þær í bleyti, skola vel og sjóða fyrir notkun.

Í belgjurtum eru prótein, trefjar og mörg nauðsynleg næringarefni eins og fólat, kalíum, magnesíum, járn, sink og þíamín auk lífvirkra efna.

Fyrir þau sem borða litlar sem engar dýraafurðir er mikilvægt að taka B12-vítamín og joð sem bætiefni.

Mælt er með því að auka neyslu á baunum með því að:

- Notaðu í staðinn fyrir kjöt í réttum, að hluta til eða öllu leyti, eins og í pottréttum, súpum, lasagna, hakkréttum og taco.
- Notaðu baunir og linsur og afurðir úr þeim, eins og hummus, bauna- og linsubaunamauk, tófú og aðrar slíkar vörur í salöt eða sem álegg

KJÖTVÖRUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

stilla kjötneyslu í hóf og takmarka neyslu á unnum kjötvörum.

Í kjöti eru mikilvæg næringarefni eins og prótein, járn og önnur steinefni. Hófleg neysla á óunnu, mögru kjöti getur því verið hluti af hollu mataræði en ætti að takmarkast við að hámarki 350 grömm á viku af matreiddu kjöti, tilbúnu til neyslu. Þetta samsvarar um það bil tveimur aðalmáltíðum á viku og nokkrum áleggssneiðum (30-50 grömm á viku).

Með unnum kjötvörum er átt við rautt kjöt eins og nautakjöt, lambakjöt og svínakjöt sem er reykt, saltað eða rotvarið. Hér má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku.

Það er einnig hægt að setja saman hollt fæði án kjöts og geta þá fiskur, egg, mjólkurvörur og baunir komið þar í staðinn.

Mælt er með því að:

- Velja fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt.
- Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 350 grömm á viku.
- Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
- Velja fuglakjöt (hvítt kjöt), fisk, eggja-, bauna- eða grænmetisrétti í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg.
- Velja kjötvörur merktar skráargatinu.



MJÓLKURVÖRUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

velja fituminni og hreinar mjólkurvörur, ósykraðar og án sætuefna.

Í mjólk og mjólkurvörum eru mikilvæg næringarefni eins og prótein, kalk, joð og önnur stein- og snefilefni.

Kalk er mikilvægt fyrir fólk á öllum aldri til að styrkja bæði bein og tennur. Þeir sem neyta takmarkaðs magns af mjólkurvörum ættu að velja kalkbættar vörur eða taka kalk sem bætiefni.

Kalk ásamt D vítamíni er mikilvægt fyrir góða beinheilsu og það á við um fólk á öllum aldri. Beinþéttni verður meiri og tannheilsa betri. Joð fæst aðallega úr mjólkurvörum og fiski og því mikilvægt að neyta þeirrar fæðu.

Mikil mjólkurneysla er hins vegar ekki æskileg því þá er hætt við að mataræðið verði of einhæft og skortur verði á trefjum og öðrum hollum efnum. Hæfilegt magn eru tvö glös, diskar eða dósir af mjólkurvörum á dag (350-500 ml).

Mælt er með því að:

- Fá sér ost í stað annarra mjólkurvara að hluta til. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir 25 g af osti, sem eru t.d. tvær ostsneiðar.
- Takmarka neyslu á mjólkurvörum með mikilli harðri 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 mjólkurvörur merktar skráargatinu þegar kostur er. 
- Velja laktósafríar mjólkurvörur og kalkbættar jurtamjólkurvörur fyrir þá sem eru með laktósaóþol
- Borða einnig dökkgrænt grænmeti, belgjurtir (baunir, ertur og linsur), hnetur og möndlur reglulega þar sem það eru einnig góðir kalkgjafar

FITUGJAFAR

RÁÐLAGT ER AÐ:

auka hlut mjúkrar fitu og draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu.

Ráðlagt er að auka hlut mjúkrar fitu (ómettaðrar fitu) sem kemur úr fljótandi jurtaolíum, feitum fiski, lýsi, hnetum og fræjum í fæðu. Á móti ætti að draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu (mettaða fitu) eins og smjör, smjörblöndur, hart smjörlíki eða trópískar olíur eins og pálma- og kókosolíur.

Jurtaolíur veita lífsnauðsynlegar fitusýrur auk fituleysanlegra vítamína. Með því að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Mælt er með því að:

- Velja jurtaolíur eins og t.d. repjuolíu (canola) og ólífuolíu við matargerð og út á salöt frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti.
- Velja mjúkt viðbit ef notað er viðbit á brauðið. Einnig er sjálfsagt að nota baunamauk (hummus) eða pestó ofan á brauðið í staðinn.
- Borða 20-30 grömm af hnetum (ósöltuðum) á dag en það samsvarar lófafylli. Einnig er mælt með því að borða fræ
- Strá hnetum og fræjum út á hafragraut, sýrðar mjólkurvörur og/eða salat.
- Velja skráargatsmerktar vörur þegar kostur er.



D-VÍTAMÍN

RÁÐLAGT ER AÐ:

taka inn D-vítamín sem bætiefni daglega.

Ráðlagt er að taka inn D-vítamín sem bætiefni, t.d. lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða D-vítamínúða allt árið. Auk þess er ráðlagt að borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns. Einnig getur neysla á D-vítamínbættum vörum stuðlað að bættum D-vítamínhag. Nýtum sólarljósið þegar færi gefst og njótum þess að vera úti án þess þó að brenna.

Ráðlagðir dagskammtar af D vítamíni fyrir börn og fullorðna:

(μg eru míkrogrömm og IU eru alþjóðlegar einingar).

Fyrir fullorðna er ráðlagður dagskammtur af D vítamín 15 μg (600 IU) en 20 μg (800 IU) fyrir eldra fólk. Efri mörk eru 100 μg (4000 IU).

Fyrir börn undir 10 ára er ráðlagður dagskammtur 10 μg (400 IU). Efri mörk fyrir börn 1-10 ára eru 50 μg (2000 IU) en efri mörk fyrir börn yngri en eins árs eru 25 μg (1000 IU).

Mikilvægt er að fara ekki yfir efri mörk ráðlagðra dagskammta af D vítamíni. Þetta vítamín er fituleysanlegt 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.

Mælt er með því að:

- Taka inn D-vítamín sem bætiefni.
- Nýta sólarljósið hvenær sem færi gefst. Gæta þess að brenna ekki.
- Borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Í feittum fiski er D-vítamín.
- Velja D-vítamínbættar matvörur því neysla þeirra getur stuðlað að bættum D-vítamínhag.

DRYKKIR

RÁÐLAGT ER AÐ:

drekka vant við þorsta.

Ráðlagt er að drekka kranavatn við þorsta, með mat og þegar stunduð er hreyfing. Til viðbótar við vatn getur kolsýrt vatn án sítrónusýru (E330) einnig verið góður valkostur. Hægt er að bragðbæta vatnið með ávöxtum og berjum.

Takmarka ætti drykki með sykri eða sætuefnum svo sem gosdrykki, orkudrykki, íste og safa. Börn og ungmenni ættu ekki að drekka orkudrykki þar sem þeir innihalda mikið koffín til viðbótar við sykur eða sætuefni.

Hófleg kaffidrykkja fullorðinna, sem samsvarar 1-4 bollum á dag (hámark 400 mg af koffíni á dag) og tedrykkja getur verið hluti af heilsusamlegu mataræði en er þó ekki nauðsynleg. Jákvæð áhrif af hóflegri kaffidrykkju eru meðal annars talin tengjast lífvirkum efnum en ekki koffíninu. Þessi lífvirku efni eru einnig til staðar í öðrum fæðutegundum úr jurtaríkinu eins og ávöxtum, berjum og grænmeti.

Mælt er með því að:

- Drekka vatn við þorsta og með mat.
- Forðast gos- og svaladrykki.
- Drekka kolsýrt vatn (sódavatn), án sítrónusýru (E330), í stað gos- og svaladrykkja.

SYKUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

minnka sykurinn.

Sælgæti, snakk, kökur, kex, ís, sætir drykkir og aðrar fæðutegundir sem innihalda mikið af sykri, salti og/eða mettaðri fitu er ráðlagt að takmarka. Í fjölbreyttu hollu mataræði er þó pláss fyrir þessar fæðutegundir af og til, í litlu magni. Ráðlagt er að takmarka eða sleppa drykkjum með sykri eða sætuefnum svo sem gosi, orkudrykkjum, íste og safa.

Vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri og/eða mettaðri fitu eru orkuríkar og veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum en geta tekið pláss frá hollum og næringarríkum mat.

Mælt er með því að:

- Drekka vatn við þorsta og með mat.
- Forðast gos- og svaladrykki.
- Drekka kolsýrt vatn (sódavatn), án sítrónusýru (E330), í stað gos- og svaladrykkja.
- Gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
- Fá sér hnetur, fræ og ávexti frekar en sælgæti, kex og kökur.

SALT

RÁÐLAGT ER AÐ:

takmarka saltneyslu.

Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting sem aftur eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum, brauði og osti. Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt

Mælt er með því að:

- Fullorðnir neyti ekki meira en sem nemur 6 grömmum af salti á dag.
- Velja lítið unna matvöru. Í unninni matvöru er venjulega mikið salt.
- Takmarka notkun á salti við matargerð og út á matardiskinn.
- Notað ósaltað krydd og kryddjurtir í stað salts.
- Velja vörur merktar skráargatinu þar sem í þeim er minna salt en sambærilegum vörum.



ÁFENGI

RÁÐLAGT ER AÐ:

forðast áfengi.

Engin örugg mörk eru þekkt fyrir áfengi. Ráðlagt er að nota eins lítið áfengi og mögulegt er eða sleppa því alveg.

Börn, unglingar og barnshafandi ættu ekki að nota áfengi.

Áfengi (bjór, léttvín og sterk vín) hefur skaðleg áhrif á öll líffæri líkamans. Notkun á áfengi eykur líkur á krabbameini í brjóstum og meltingarvegi. Notkun áfengis getur einnig leitt til lifrarsjúkdóma og er tengd aukinni dánartíðni og minni lífsgæðum.

Mælt er með því að:

- Drekkva vatn með mat því vatn er besti drykkurinn
- Drekkva kolsýrt vatn í stað áfengis.
- Drekkva óáfenga drykki í stað áfengra drykkja. Um marga ólíka drykki er að velja sem geta passað vel með mat og við önnur tækifæri.