

GOTT MATARÆÐI – GÓÐ HEILSA

Gott næringarástand er mikilvægt fyrir góða heilsu. Ráðleggingar um mataræði eru forvarnir fyrir heilbriggt fólk til að stuðla að heilbrigði og fyrirbyggja sjúkdóma. Með því að fylgja ráðleggingunum er hægt að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda. Með góðu mataræði má draga úr líkum á ýmsum heilsufarsvandamálum og auðveldara er að viðhalda heilsusamlegu holdafari. Hér má lesa um ráðleggingarnar og hollráð tengd þeim.

M A T A R Æ Ð I Ð Í H E I L D

RÁÐLAGT ER AÐ:

leggja áherslu á mataræðið í heild sinni frekar en einstök næringarefni

Fjölbreytt og næringarríkt mataræði er æskilegt. Bætiefni eru oftast óþörf en þó er mælt með að taka D-vítamín sérstaklega yfir vetrarmánuðina en einnig á sumrin ef alltaf er notuð sólarvörn. Konum á barneignaraldri er ráðlagt að taka fólát.

Mælt er með því að:

- Skipuleggja innkaup og eldamennsku, því þannig má stuðla að hollu mataræði, draga úr matarsóun og vernda umhverfið.
- Velja vörur merktar skrárgatinu þegar keypt er inn. Þær eru hollari en aðrar matvörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrðin til að bera merkið.
- Velja fæðu sem er næringarrík og fjölbreytt og í hæfilegu magni. Með þetta að leiðarljósi er hægt að njóta þess að borða allan mat af og til og engin ástæða til að útiloka einstakar fæðutegundir.

SKRÁARGATIÐ – einfaldara að velja hollara

Ráðlagt að velja vörur sem merktar eru skráargatinu en það er opinbert merki sem finna má á umbúðum matvara. Markmið með skráargatinu er að fólk geti á einfaldan hátt valið hollari matvörur. Þessar vörur uppfylla ákveðin skilyrði um samsetningu næringarefna og eru hollari en aðrar vörur í sama flokki.



Í vörum sem merktar eru skráargatinu er:

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

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. Þannig er auðveldara að viðhalda heilsusamlegu holdafari.

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.



ÁVEXTIR OG GRÆNMETI

RÁÐLAGT ER AÐ:

að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag.

Grænmeti og ávextir 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. Þegar grænmeti og ávextir eru stór hluti af mataræði fólks er auðveldara að viðhalda heilbrigðu holdafari.

Mælt er með því að:

- Borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 grömm samtals. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 grömm, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir desilítrar 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.
- Borða fjölbreytt grænmeti, bæði gróft og trefjaríkt. Hér má nefna spergilkál, blómkál, hvítkál, rôtargrænmeti en einnig baunir og linsur. Þá er grænmeti eins og tómatar, agúrkur og paprikur tilvalið til að gera mat girnilegri.
- 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.

- Setja ávexti og ber út á grauta, jógúrt og skyr.
- Borða grænmeti og ávexti með öllum máltíðum.
- Fá sér ávexti og grænmeti sem snarl á milli máltíða.

HEILKORN

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða heilkorn minnst tvisvar 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.

Mælt er með því að:

- Fá sér brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni að minnsta kosti tvisvar á dag.
- Notað heilkorn í bakstur og grauta, t.d. rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt eða hafra.
- Notað bygg, hýðishrísgrión, kínoa 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.

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:

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

KJÖTVÖRUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

stillast 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.

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 500 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, jöð 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. Jöð 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 (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.



F I T A

RÁÐLAGT ER AÐ:

velja velja mýkri og hollari fitu.

Fita í fæðu er öllu fólki nauðsynleg. Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu á kostnað harðrar

fitu. Með harðri fitu er átt við fitu landdýra og afurðir þeirra, eins og t.d. fitu í kjöti og rjóma. Mjúk fita er fyrst og fremst í fæðu úr jurtaríkinu og feitum fiski.

Mælt er með því að:

- Velja jurtaolíur við matargerð og út á salöt, t.d. rapsolíu og ólífuolíu, frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti.
- Smyrja þunnt ef notað er smjör eða smjörblöndur á brauð.
- Velja álegg eins og baunamauk (hummus), hnetu- og möndlusmjör, pestó eða guacamole (maukað avókadó).
- Nota góða fitu eins og þá sem er í feitum fiski, jurtaolíum, hnetum, fræum, avókadó og lýsi.
- Velja vörur merktar skráargatinu því í þeim er minni hörð fita en í sambærilegum vörum.



S A L T

RÁÐLAGT ER AÐ:

takmarka saltneyslu.

Mikil saltneysla hefur almennt neikvæð áhrif á heilsu fólks þar sem hún getur til dæmis leitt til hækkunar á blóðþrýstingi. Tegund salts skiptir ekki máli, natríum, úr hvaða salti sem er eykur líkur á heilsufarsvandamálum.

Um 75% salts sem fólk neytir kemur úr tilbúnum matvælum, s.s. unnum kjötvörum, brauði, ostum, pakkasúpum og sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum. Í mörgum kryddblöndum og súputeningum er einnig 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.



SYKUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

takmarka viðbættan sykur.

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. Tegund sykurs skiptir ekki máli; almennt er ekki hollara að bæta í matvælin einni sykurttegund í stað annarrar.

Mest af viðbættum sykri í fæði fólks á Íslandi, eða um 80%, kemur úr gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís.

Mælt er með því að:

- Drekkja vatn við þorsta og með mat.
- Forðast gos- og svaladrykki.
- Drekkja 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 í stað sætinda.

D-VÍTAMÍN

RÁÐLAGT ER AÐ:

taka inn D-vítamín - í það minnsta yfir vetrarmánuðina.

D-vítamín er mikilvægt fyrir góða beinheilsu. D-vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólublárra geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ekki næg yfir vetrarmánuðina því sólar nýtur ekki við nema í takmörkuðu magni. Til þess að stuðla að góðum D-vítamínahag er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín.

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, í það minnsta yfir vetrarmánuðina, en einnig yfir sumartímann ef alltaf er notuð sólarvörn.
- Nýta sólarljósið hvenær sem færi gefst. Gæta þess að brenna ekki.
- Borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Í feitum fiski er D-vítamín.
- Velja D-vítamínbættar matvörur því neysla þeirra getur stuðlað að bættum D-vítamínahag.