

# KOST FÖR HÄLSA



[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Ability© 2024 & Örnsköldsviks folkhögskola

# Mål med presentationen

---

- Du lär dig något nytt om kosten och matvanor.
- Du funderar över dina egna matvanor.
- Du bestämmer dig för att göra en förändring som du känner kan gynna din hälsa långsiktigt.
- Du sätter realistiska mål med de förändringar du bestämt dig för att göra.
- Du reflekterar och ser vad du lärt dig av presentationen och hur du kan dra nytta av det i ditt jobbsökande.





# Alla äter olika

Ingen äter likt en annan och det är OK!

Går inte att jämföra sig med andra.



# För hälsan

---

- Kroppen behöver lagom med energi för att fungera bra, det vill säga så många kalorier som man gör av med. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem. I Sverige är hälften av alla vuxna överviktiga. Samtidigt är två procent underviktiga.
- Naturligt fiberrik mat, som grönsaker, frukter, fullkornsprodukter, nötter och frön hjälper till att hålla vikten. Medan mycket läsk och sötsaker, vita varianter av bröd, ris och pasta, rött kött och charkprodukter ökar risken att gå upp i vikt. Även alkohol innehåller många kalorier och påverkar också hälsan på andra sätt. Bland annat ökar alkohol risken för cancer.
- För personer med undervikt kan det i många fall behövas särskilda kostråd, särskilt för den som är underviktig på grund av en ätstörning. I sådana fall är det viktigt att ta kontakt med vården.

# Mer mat från växtriket

När det gäller mat är det lätt att stirra sig blind på enskilda näringsämnen eller livsmedel. Men eftersom allt hänger ihop är det viktigt att ha ett helhetsgrepp.

Nyckeln till bra matvanor är mer mat från växtriket, lagom mycket och varierat. Genom att äta många olika sorters mat är det lättare att få i sig det kroppen behöver för att må bra, samtidigt som risken att få i sig för mycket av skadliga ämnen minskar.

[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/kostraed\\_webb.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/kostraed_webb.pdf)



# Tallriksmodellen för dig som rör dig regelbundet

För dig som rör dig regelbundet kan grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen vara lika stora. För dig som är **mycket** fysiskt aktiv, och därför behöver mycket energi, kan potatis-pasta-bröd-gryn-delen ökas ännu mer.



# Tallriksmodellen för dig som rör dig mindre

Du som inte har möjlighet att öka den fysiska aktiviteten behöver minska på kalorierna på olika sätt. Ett sätt att göra det är att minska på mängden potatis, pasta, bröd och gryn och i stället äta mer av grönsaker och rotfrukter.

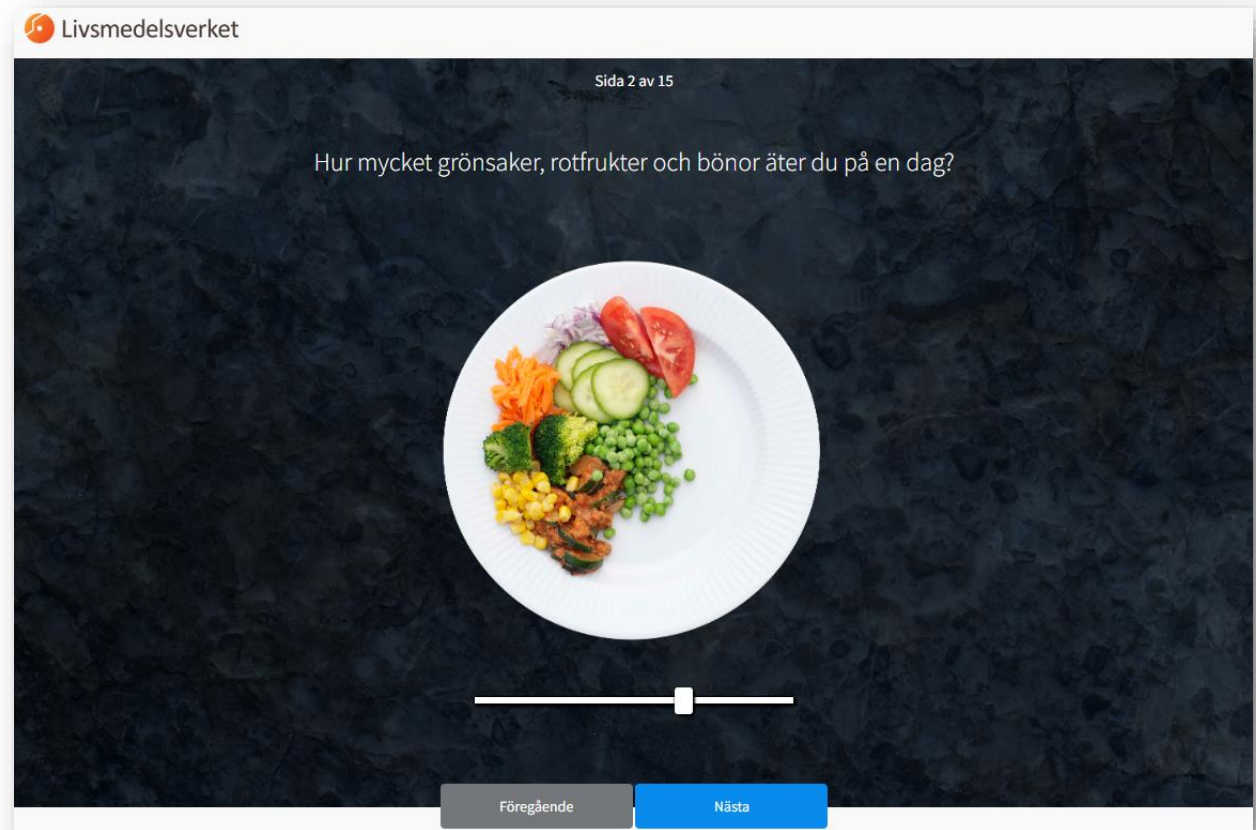
Genom att öka på just grönsaker och rotfrukter, som i de flesta fall innehåller mycket fibrer och färre kalorier, kan man bli mätt trots ett lägre kaloriintag. För att bibehålla eller minska vikten krävs samtidigt flera andra åtgärder.



# Matvanekollen

Matvanekollen Få koll på vad du äter!  
Svara på några frågor om vad du äter i snabbtestet "Matvanekollen" och få tips och inspiration för hur just du kan äta lite mer hälsosamt.

[Matvanekollen – till snabbtestet!](#)





# Rekommenderad fördelning

(enligt Svenska Näringsrekommendationerna)

Vi bör äta:

**Fett: 25-40%**

**Protein: 10-20%**

**Kolhydrater: 45-60%**



# Fett

---

- Fett ger 9 kcal per gram och är en koncentrerad energikälla.
- Det finns mättat fett (från animaliska källor) och omättat fett (från växter och fisk).
- Omättat fett är hälsosammare och kan bidra till hjärthälsa.



# Exempel på Fett

---

- **Mättat fett:** Finns i animaliska produkter som smör ost och rött kött. Det rekommenderas att begränsa intaget av mättat fett.
- **Omättat fett:** Finns i växtbaserade oljor som olivolja, rapsolja, samt i fet fisk och nötter. Detta är den typ av fett som anses vara hälsosammare.
- **Transfett:** Detta är en typ av fett som bör undvikas och finns i vissa bearbetade livsmedel och bakverk, som tex. Pomes frites (friterad mat), Pajer och piroger, Pulversåser, Importerade lågprismargariner, Feta kondisbitar, Chokladbollar, Småkakor, Kakor med lång hållbarhet, Kex, Godis, Snacks, Mikrovågspopcorn.



# Protein

---

- Proteiner är kroppens byggstenar. De är avgörande för att bygga upp och reparera celler, vävnader och muskelmassa.
- Hormoner, enzymer och antikroppar är också uppbyggda av proteiner.
- Proteiner består av 20 olika aminosyror, varav nio måste tillföras via maten eftersom kroppen inte kan producera dem själv.



# Exempel på Protein

- Kött och ägg
- Fisk
- Baljväxter, bönor och linser
- Nötter och frön
- Mejeriprodukter
- Växtbaserad kost



# Kolhydrater

---

- Kolhydrater är en viktig energikälla. De ger 4 kcal per gram.
- Det finns två huvudtyper av kolhydrater: enkla (sockerarter) och komplexa (stärkelse och kostfiber).
- Komplexa kolhydrater ger långsammare och mer hållbar energi än enkla kolhydrater.



# Exempel på Kolhydrater

- **Stärkelse:** Finns i livsmedel som fullkornsbröd, pasta gjord av fullkornsmjöl, havregryn och potatis.
- **Kostfiber:** Återfinns i grönsaker, frukt, bär och baljväxter. Fiberrik mat har en skyddande effekt mot cancer, hjärt- och kärlsjukdomar samt typ 2-diabetes.
- **Olika sockerarter**





## • FRUKOST

Dagens första måltid bryter nattfastan och ger kroppen energi inför dagen. Det är bra om måltiden innehåller något från följande grupper:

- mjölkprodukt t.ex. mjölk, yoghurt, fil
- bröd/gryn/flingor t ex smörgås, gröt, müsli
- frukt, bär, grönsaker





- LUNCH

”Knytnävsmodellen”

1 knytnäve proteiner, 1 knytnäve kolhydrater och  
2 knytnävar grönsaker

# MIDDAG

---

”Knytnävsmodellen”

1 knytnäve proteiner, 1 knytnäve kolhydrater & 2 knytnävar grönsaker





# Mellanmål

---

- Hålla energin jämn under dagen
  - Bättre koncentration
  - Prestation
- Minska extrem hunger
- Minska sötsug



# Frukt och grönt

---

- Rekommendation 500g frukt och grönt /dag
- Minskar risken för hjärt - kärlsjukdomar, övervikt
- Exempel: 3 frukter och 2 nävar grönsaker





## Socker och sött

Finns i allt från godis till mjölk till frukt.

Används idag som sötningsmedel och ger inga positiva (bra) effekter på kroppen.

Farligt i stora mängder.



## Vad händer?

- Hål i tänderna
- Övervikt
- Diabetes
- Mindre energi
- Lite näring

# Nyckelhålsmärkningen



- Ett återkommande tips är att kolla efter Nyckelhålet. Det är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.
- Det som förenar mat och maträtter som är Nyckelhålsmärkta är att det är ett nyttigare val i just den livsmedelsgruppen.
- Nyckelhålet hjälper dig både när du lagar maten själv och när du köper färdigmat. Läs mer på [www.nyckelhalet.se](http://www.nyckelhalet.se). Där hittar du bland annat många goda Nyckelhålsrecept – så att du kan njuta nyttigt.



Svara på Veckans uppgift i frågeformuläret  
G. KOST OCH HÄLSA och i ruta nr 25. Kost för hälsa

# Veckans uppgift

---

1. Finns det något i den kost du äter som du skulle må bra av att förändra?
2. Vad krävs för att du ska göra den förändringen?
3. Om det är fler förändringar du skulle behöva göra - hur går du tillväga bäst för att lyckas med det?
4. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?

