

Kostråd för vuxna

*Mahnoush Etminan, Dietist, PhD,
Handläggare Folkhälsonutrition.*

Innehåll

Prata mat – rädda liv: Matvanornas betydelse för hälsan

Den vetenskapliga grunden för råden

Kostråd och kompletterande information

Effekter av kostråden

Stödmaterial för samtal i vården

Översättningar

Matvanekollen



Prata mat – rädda liv

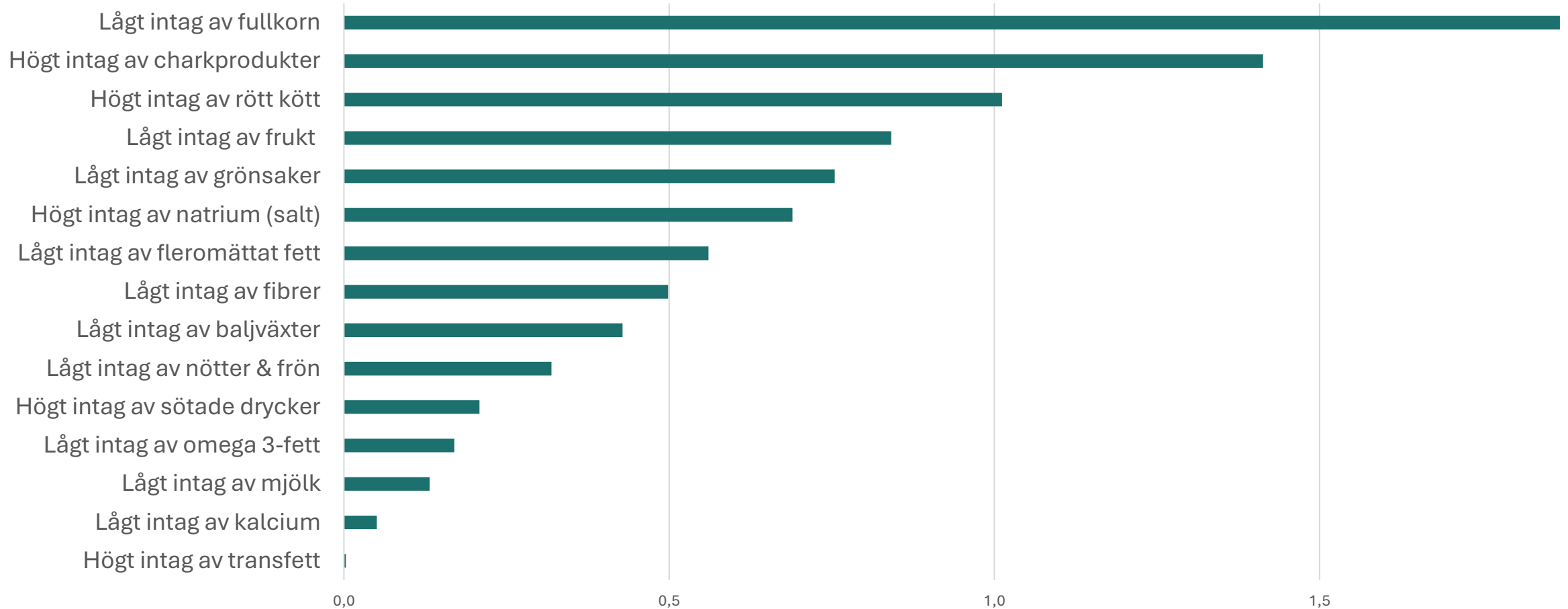


Ohälsa kopplad till matvanor

- Ohälsosamma matvanor är, efter tobak, den livsstilsfaktor som bedöms vara största orsaken till ohälsa och för tidig död i Sverige.
- Över hälften av alla vuxna har övervikt eller obesitas. Bland vuxna under 40 år har obesitas **fyr**dubblats sedan slutet av 80-talet och bland dem över 40 år har den fördubblats.
- Stora socioekonomiska skillnader i matrelaterad ohälsa.



STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2021



Vetenskapen bakom råden

Nordiska näringsrekommendationer 2023

- Systematiska litteraturöversikter är grunden
- Flera hundra experter
- Öppet och väldokumenterat
- Rekommendationer på nordisk nivå



Nordic Council
of Ministers

Kostråden i korthet

- Läsk, sötsaker och snacks – håll igen
- Grönsaker, frukt och bär – ät **minst 500 gram om dagen, gärna mer**
- **Bönor, ärter och linser – ät ofta, gärna varje dag**
- Bröd, pasta och gryn – välj fullkorn
- Fisk och skaldjur – ät gärna två-tre gånger i veckan
- Rött kött och chark – **ät gärna, men helst inte mer än 350 gram/vecka** (= 400–500 gram rått kött). Bara lite av mängden bör vara charkprodukter
- Mejeriprodukter – **varje dag, gärna syrade sorter** som fil eller yoghurt
- Rapsolja och andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås
- Osaltade nötter – gärna två-tre matskedar om dagen. Fröer är också bra för hälsan
- Salt – högst 6 gram salt om dagen. Välj joderat salt
- Alkohol – håll igen

Även ett litet
steg gör stor
skillnad för
hälsan



Kompletterande information

Råden kompletteras med information om att man kan välja svenskt

- för miljön
- för en livskraftig inhemsk livsmedelsproduktion
- att det produceras mer mat i Sverige bidrar också till att stärka vår beredskap



Kostråden för vuxna



Läsk, sötsaker och snacks

Håll igen på det söta, salta och feta – läsk, sötsaker och snacks

Söta drycker, sötsaker och snacks innehåller mest tomma kalorier och ökar risken att bli överviktig.



Grönsaker, frukt och bär

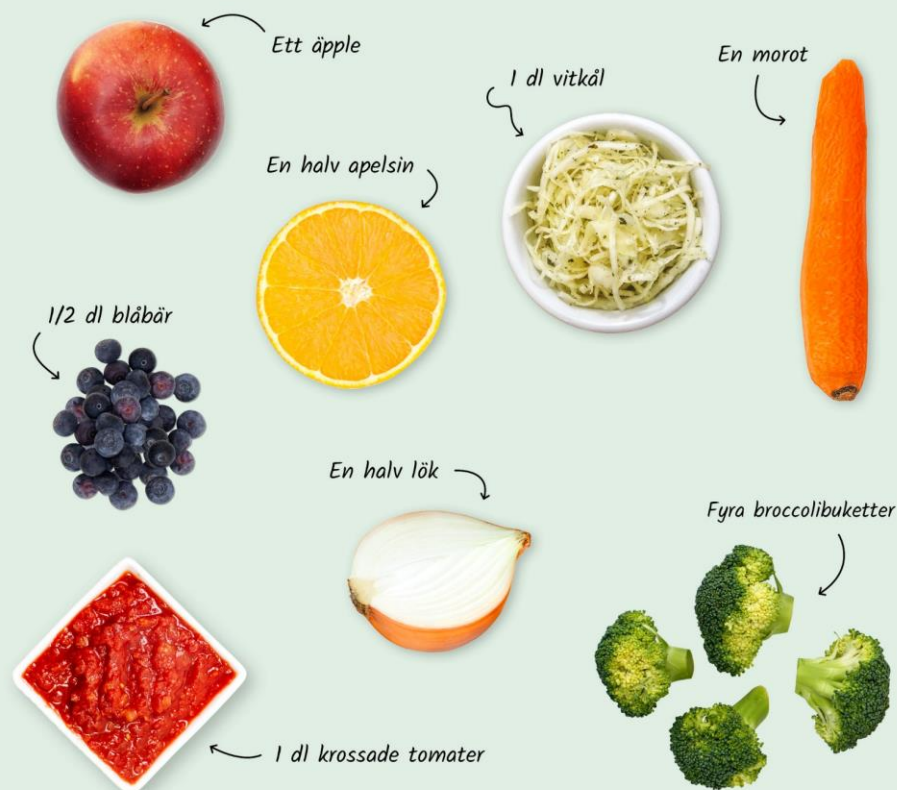
Ät mycket grönsaker, frukt och bär

För hälsan är det bra med minst 500 gram om dagen, gärna mer.

Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är extra bra.

500 gram är ungefär så här mycket.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!



Baljväxter

Ät bönor, ärter eller linser ofta – gärna varje dag

Det finns många olika sorters baljväxter — här är några exempel.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Det finns många konserverade bönor, linser och ärter som kan ätas direkt. Torkade ärter och bönor behöver blötläggas och kokas innan de äts. Läs på förpackningen.



Fullkorn

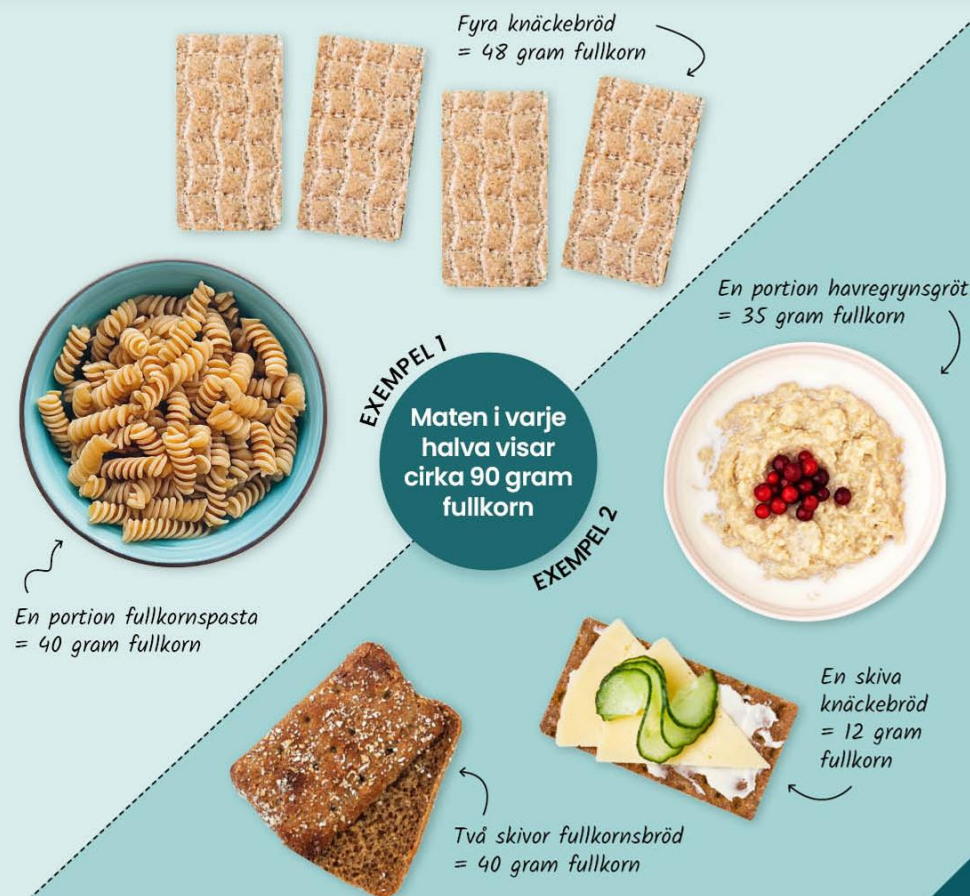
Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag.

Här är två exempel på hur man kan äta tillräckligt med fullkorn.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mer fullkorn.



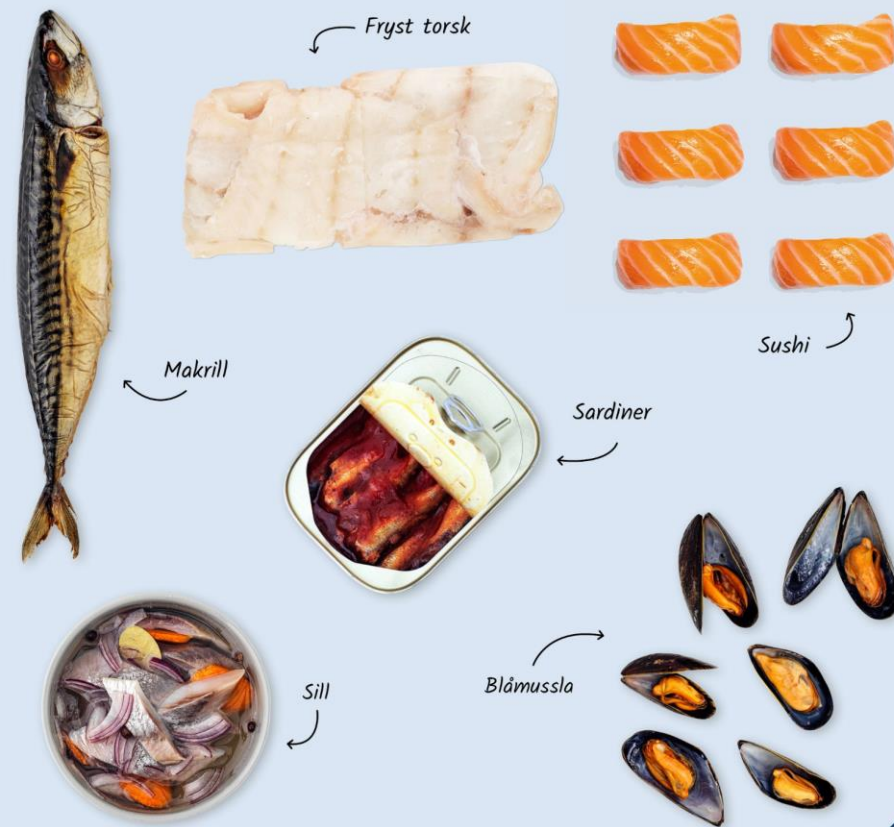
Fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan

Fisk är nyttigt, för hälsan är det bra att äta det 2-3 gånger i veckan. Variera mellan olika sorters fisk – både feta och magra fiskar. Här är några exempel.

**Även ett litet steg
gör skillnad för hälsan!**

För miljön är det bra att välja miljömärkt fisk.



Rött kött och chark

Ät gärna kött, men inte så mycket

För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram rött kött i veckan (tillagad mängd). Bara lite av det bör vara chark som korv och bacon.

Här är två exempel på hur man kan äta under en vecka.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Rött kött är kött från nöt, lamm, gris, ren och vilt. 350 gram tillagad mängd motsvarar 400-500 gram kött före tillagning.



Mejeriprodukter

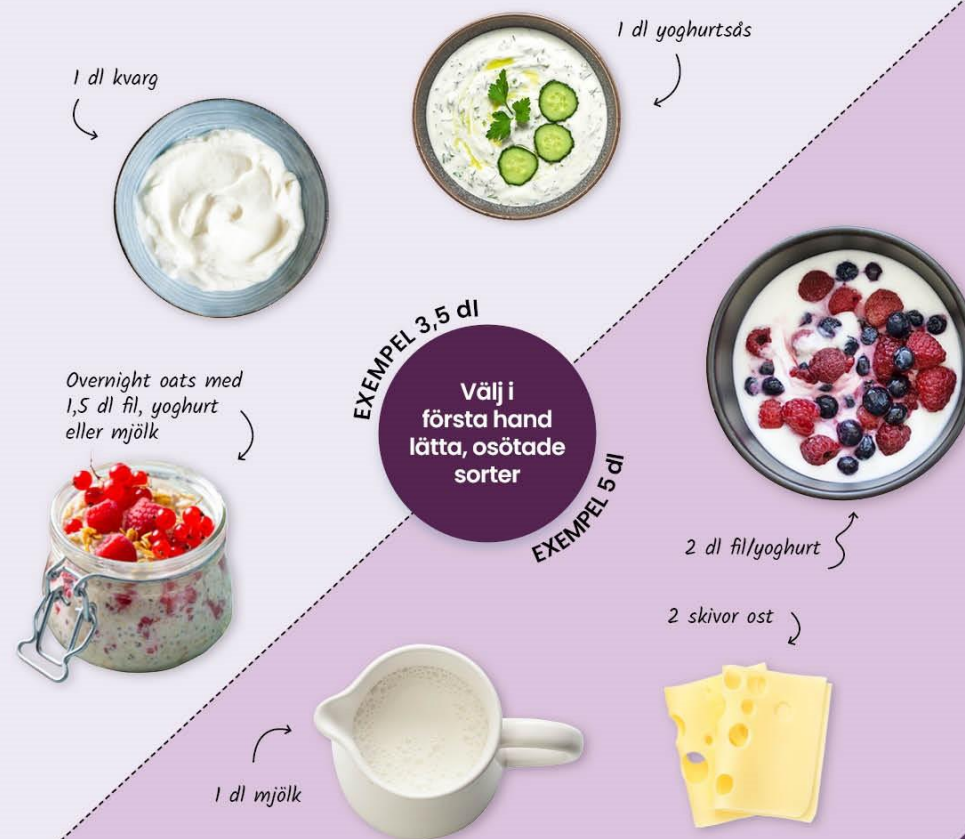
Ät mejeriprodukter varje dag

Gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. För hälsan är det bra att äta ungefär 3,5–5 dl mejeriprodukter per dag. Om du äter vego-alternativ, välj berikade sorter.

Här är två exempel på hur man kan äta under en dag.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mindre socker och fett.



Matfetter

Välj rapsolja och andra
Nyckelhålsmärkta matfetter i
matlagning och på smörgås

Svenskt och miljömärkt är bra miljöval.



Nötter och frön

Ät gärna två-tre matskedar
osaltade nötter om dagen

Fröer är också bra för hälsan.
Miljömärkt eller svenskt är bra för miljön.



Salt

Dra ner på saltet, och välj salt med jod

Välj mat med mindre salt, titta efter Nyckelhålet. Använd mindre salt när du lagar mat, och använd salt som är berikat med jod.



Alkohol

Håll igen på alkohol

För hälsan är det bra att hålla igen på alkohol.



Ultraprocessad mat

Inget **eget** råd – men ingår i flera av de andra råden



Effekter av kostråden

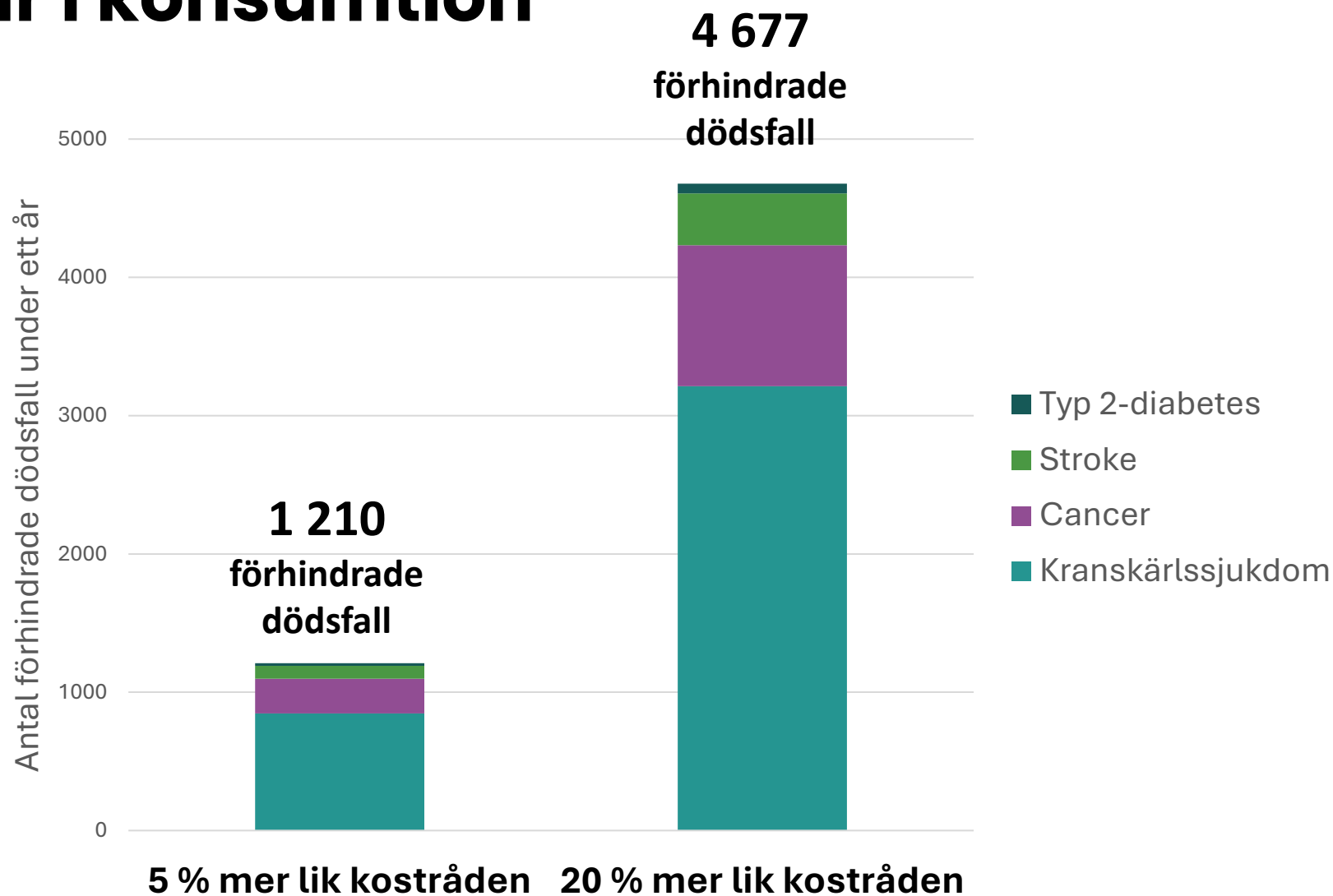


Tillräckligt med järn trots mer växtbaserat?

- Järnbrist är vanligast bland kvinnor i fertil ålder
- Vanligare med järnbrist bland dem som äter mindre rött kött och chark– *men* järnbrist förekommer både bland dem som äter lite kött och dem som äter mycket kött
- Kunskap om hur måltidens sammansättning påverkar järnupptaget särskilt viktig bland dem som löper risk för järnbrist

- **En kost som följer kostråden innehåller**
 - *tillräckligt mycket* järn för att täcka genomsnittsbehovet i alla ålders- och könsggrupper, och
 - *mer* järn än intaget i Livsmedelsverkets matvaneundersökningar
- **Anpassning av kosten är inte alltid tillräcklig utan andra insatser kan behövas för att minska förekomsten av järnbrist**

Många hade levt längre vid endast små förbättringar i konsumtion



Potentiella hälso- och samhällsvinster

Om alla vuxna följer de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) skulle vi år 2060 kunna få:

**107 000 färre
sjukdomsfall**

**2,9 miljarder kr
lägre vårdkostnader**

Stora vinster för både folkhälsa och samhällsekonomi

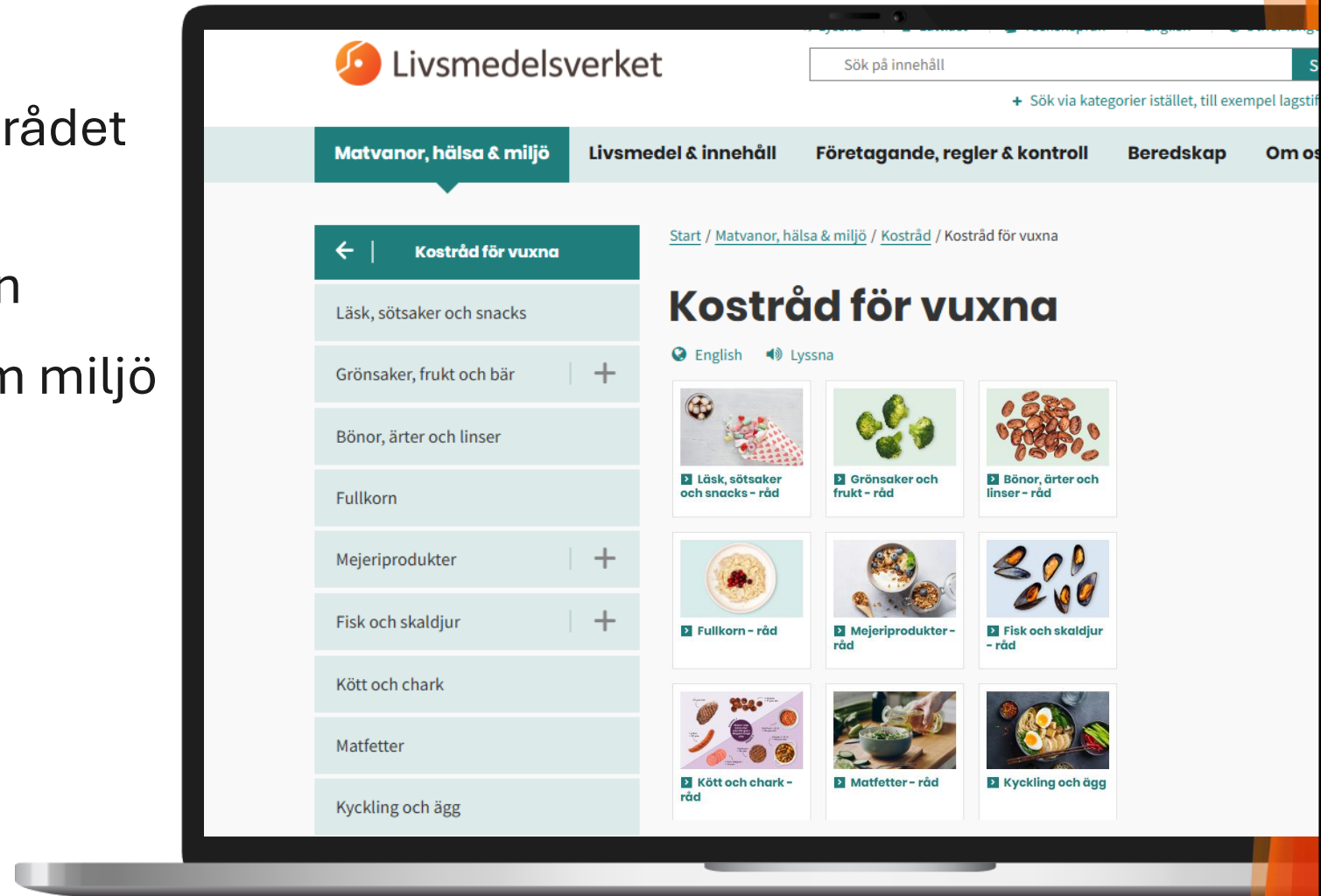
[NCDSim – en simuleringsmodell för den framtida
utvecklingen av icke-smittsamma sjukdomar —
Folkhälsomyndigheten](#)

Stödmaterial för samtal i vården

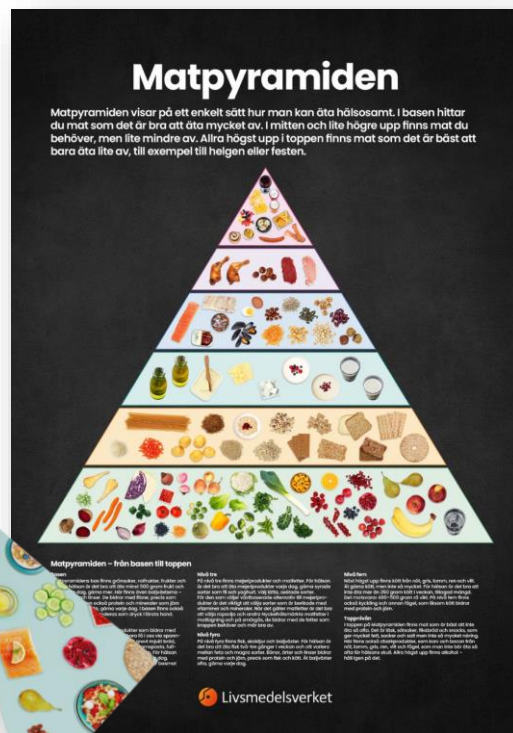


Webbplatsen

- Information om varje kostråd
- Enkla tips på hur man kan följa rådet
- Information om effekt på hälsan
- Kompletterande information om miljö och produktion
- Fördjupad information om den vetenskapliga grunden



Formgivivet material – fritt att använda



Folder – digital och tryckt

Mat som gör skillnad för din hälsa – enkla råd för ett godare liv

Med bra mat blir du piggare och orkar mer. Och det är lättare att hålla sig frisk, både nu och i framtiden. Det kan vara svårt att ändra sina matvanor, men man behöver inte ändra allt – även små steg kan göra stor skillnad. Här är enkla råd för ett godare liv!

- Håll igen på det söta, salta och feta – läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Ät mycket fullkorn.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta, och kött ibland.
- Välj Nyckelhålmärkta mejeriprodukter och matfetter.

Det finns många olika sätt att äta bra – hitta ditt sätt! På Livsmedelsverkets webbplats finns tips som gör det enklare att lyckas i vardagen.

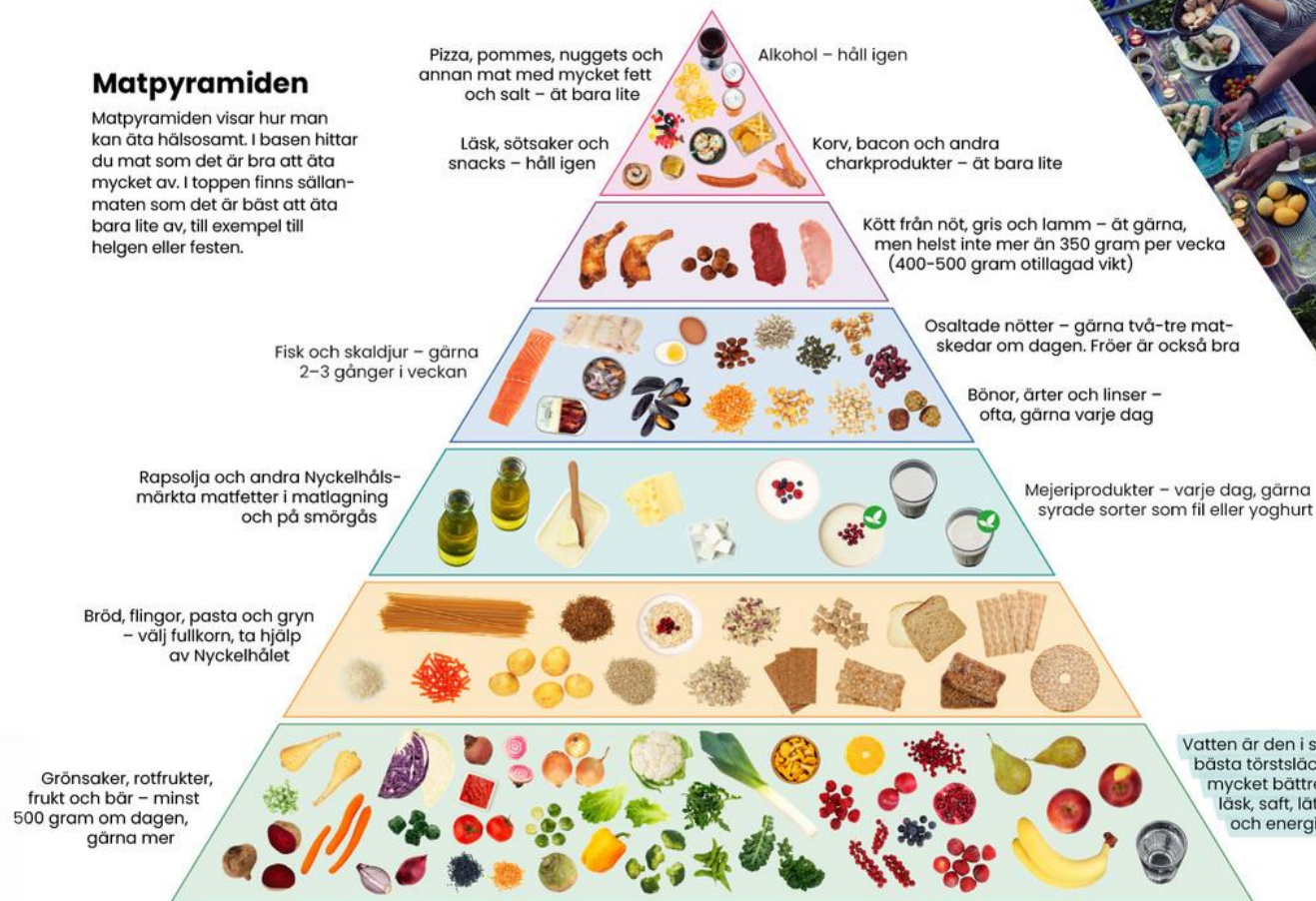
Att äta enligt kostråden är bra för hälsan. Det är också bättre för miljön och klimatet. Genom att välja svenska livsmedel kan du också bidra till att det produceras mat i Sverige.

Livsmedelsverkets kostråd bygger på den samlade forskningen om mat som är bra för hälsan, på kort och lång sikt.



Matpyramiden

Matpyramiden visar hur man kan äta hälsosamt. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I toppen finns sällan-maten som det är bäst att äta bara lite av, till exempel till helgen eller festen.

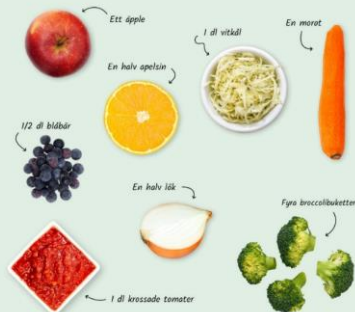


Bildstöd

Ät mycket grönsaker, frukt och bär

För hälsan är det bra med minst 500 gram om dagen, gärna mer. Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är extra bra. 500 gram är ungefär så här mycket.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!



Ät bönor, ärtor eller linser ofta – gärna varje dag

Det finns många olika sorters bälväxter — här är några exempel.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Det finns många konserverade bönor, linser och ärtor som kan ätas direkt. Torkade ärtor och bönor behöver blötas och kokas innan de äts. Läs på förpackningen.



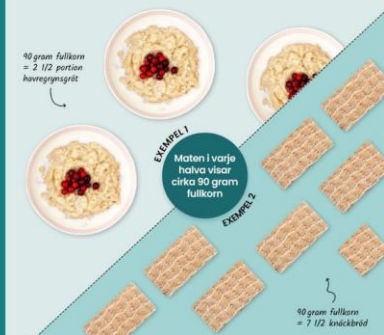
Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag.

Här är två exempel på hur man kan äta tillräckligt med fullkorn.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhälsamärket, det finns på produkter med mer fullkorn.



Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan

Fisk är nyttigt, för hälsan är det bra att äta det 2-3 gånger i veckan. Variera mellan olika sorters fisk – både feta och mager fiskar. Här är några exempel.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

För miljön är det bra att välja miljömärkt fisk.



Ät gärna kött, men inte så mycket

För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram rött kött i veckan (tillagad mängd). Bara lite av det bör vara chark som korv och bacon. Här är två exempel på hur man kan äta under en vecka.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Rött kött är kött från nöt, lamm, gris, ren och vilt. 350 gram tillagad mängd motsvarar 400-500 gram kött före tillagning.



Ät mejeriprodukter varje dag

Gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. För hälsan är det bra att äta ungefär 3,5-5 dl mejeriprodukter per dag. Om du äter vego-alternativ, välj berikade sorter.

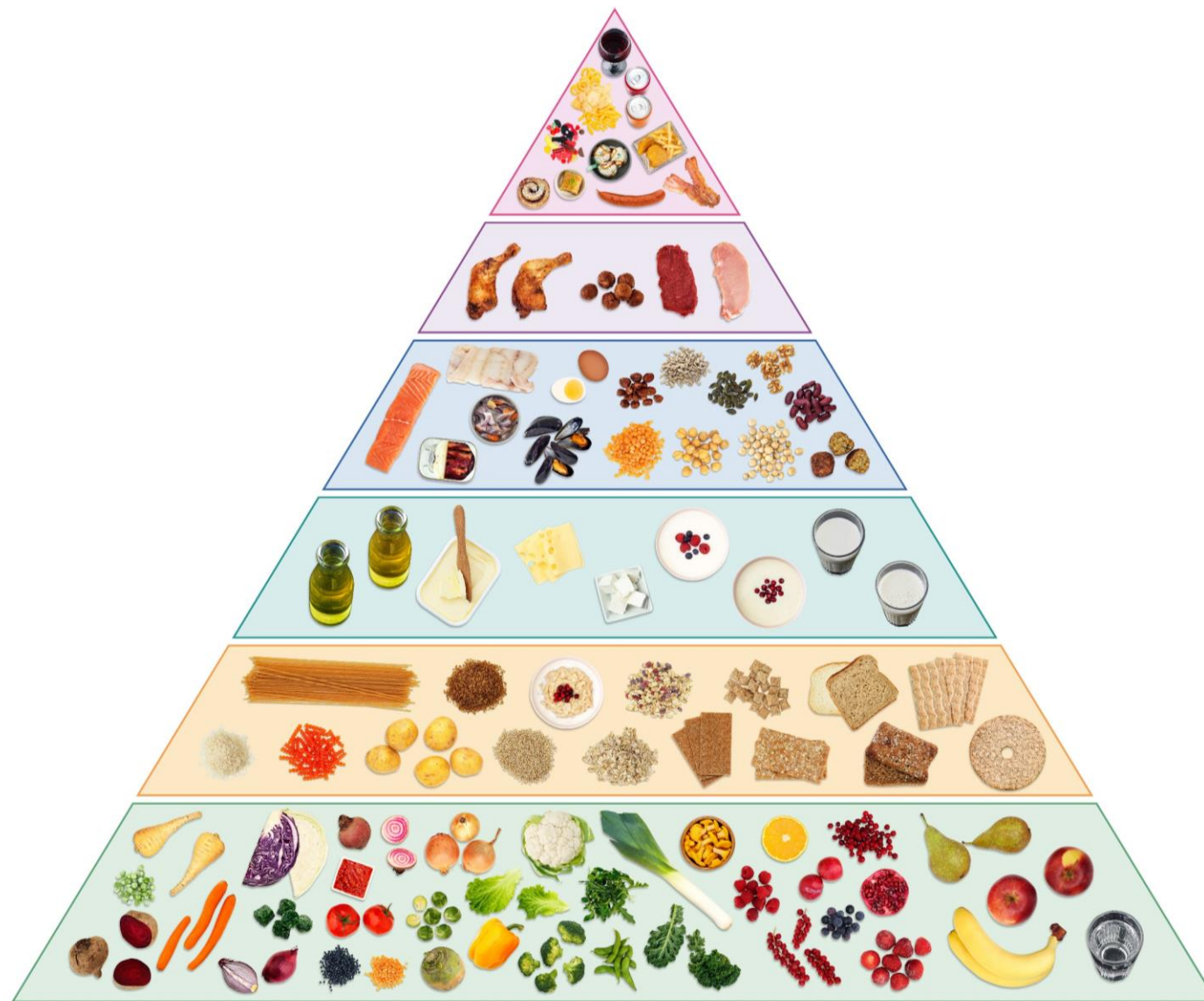
Här är två exempel på hur man kan äta under en dag.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

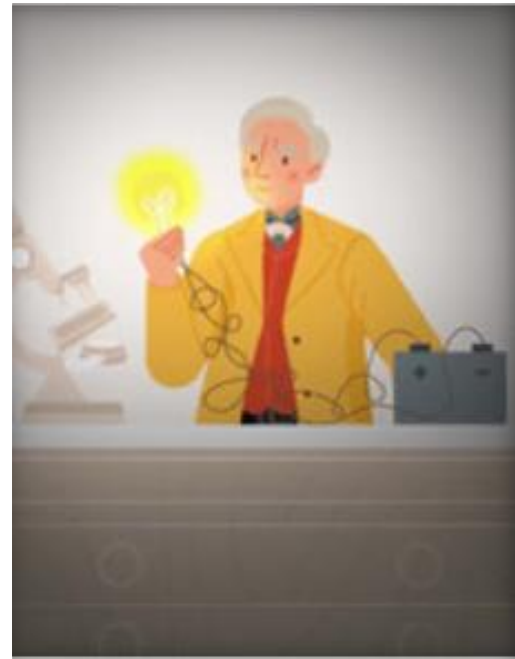
Titta efter Nyckelhälsamärket, det finns på produkter med mindre socker och fett.



Matpyramiden – kostråden i en bild



Korta inspirationsfilmer för väntrums-teve



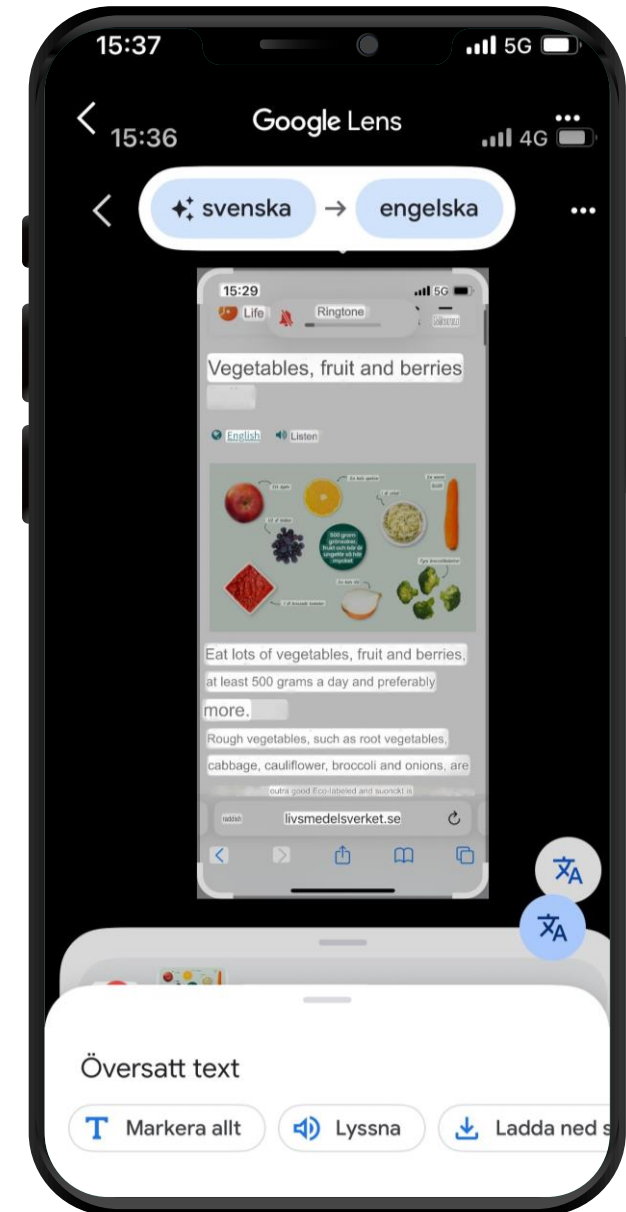
Koncept: Ett litet steg kan göra stor skillnad

Översättningar med hjälp av appar

Two different ways

1. Översätt text:
Hold the camera on the mobile phone over the text in a brochure or on the web
2. Översätt bild:
Use photo translation on the computer with the help of Google Translate. Choose image and upload any image.

Välj språk i appen!



هنگام خوردن ماکارونی، نان و غلات، غلات کامل را انتخاب کنید

برای سلامتی، خوب است که روزانه حدود
۹۰ گرم غلات کامل مصرف کنید.

در اینجا دو مثال از نحوه مصرف کافی
غلات کامل آورده شده است.

حتی یک قدم کوچک هم
در سلامتی شما تأثیر دارد!

به دنبال علامت سوراخ کنید. این علامت روی
محصولاتی که غلات کامل بیشتری دارند یافت می‌شود.



۹۰ گرم غلات
کامل = ۲ و ۱/۲ وعده
بلغور جو نوسر



مثال ۱

غذای موجود در هر
نیمه حدود
۹۰ گرم غلات کامل را
تجان می‌دهد.

مثال ۲



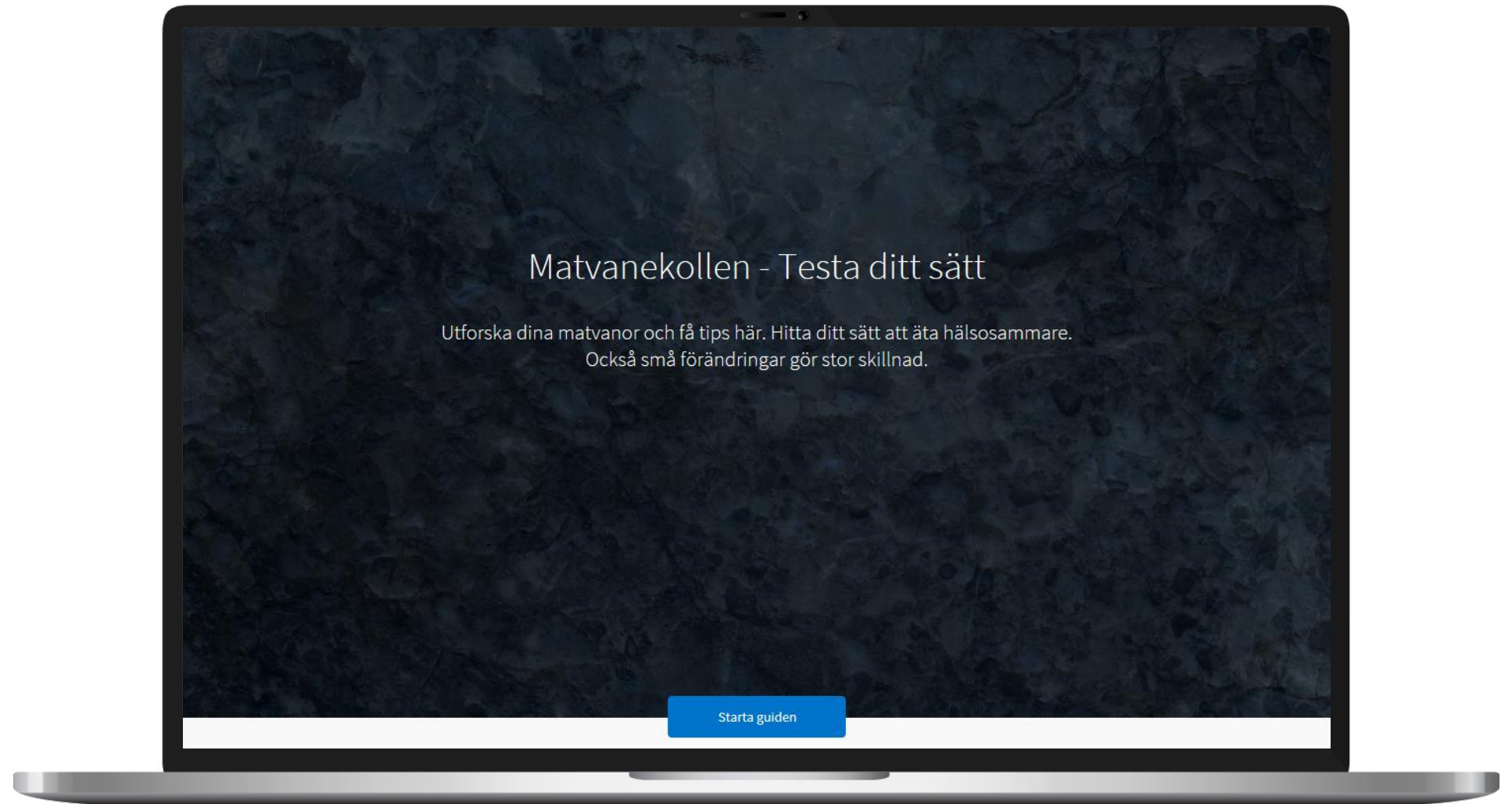
۹۰ گرم نان نرود
سوسیس

Viktigt jobb med stora utmaningar

- Att förändra vanor är svårt, inte minst matvanor
- Oftast är det inte kunskapen som är problemet
- Börja där den du pratar med själv befinner sig – ta hjälp av [Matvanekollen](#)
- Välj ut en sak att börja med och påminn om att även små förändringar kan göra stor skillnad

Råd förmedlade med lyhördhet och respekt kan inspirera till förändring

Matvanekollen



Vilket alternativ är mest likt hur du äter?



Bröd, flingor och pasta som har mer nyttiga fibrer och fullkorn.

Hur många dagar i veckan äter du fisk och skaldjur?



Föregående

Nästa

Feedback och inspiration

Matvanekollen – testa ditt sätt

