

## Anteckningar till föreläsning " Kost och goda vanor"

När vi har en balans mellan kosten, fysisk aktivitet och vila mår vi som bäst.

Medvetna val runt kosten:

**Var** äter du? - påverkar medvetenheten t.ex. Ta dig tid att sitta ner och äta. Äta tillsammans.

**När** äter du? - påverkar blodsockret och hur mycket du äter

Lyssna på kroppen - ät när du börjar bli hungrig och ät tills du är ohungrig

När slutar du äta? När tallriken är tom? När du är mätt? När du är ohungrig?

Det skiljer ca 20% mellan mätt och ohungrig vilket blir mycket mat under en livstid

**Hur** äter du? - påverkar hur mycket du äter, matspjälkningen

Var här och nu! Känn maten, känn smaken, tugga långsamt

Hur tänker du kring din mat? Orden vi tänker färgar vår upplevelse. Jag älskar glass och avskyr lax!

Se lösningar och inte bara det som saknas och hinder. Att bara se saknad kan ge känsla av hopplöshet. Hitta din lösning och skaffa balans. Se vad som redan fungerar och gör mer av det.

Mat som belöning. Att belöna sig själv eller sina barn med mat är inte det mest optimala.

Vad kan du belöna dig med eller unna dig förutom mat?

Mättnadssignalerna- när du äter tar det 30 min innan det når hjärnan

Vi kan äta all mat, men inte alltid!

Högt blodtryck: Se också DASHdieten för effekt på högt blodtryck(hypertoni)

Engelska: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

Svenska: <http://www.svenskmjolk.se/Global/Dokument/Epi->

[träd/Mjolk,%20smör%20och%20ost/Näring%20och%20hälsa/DASH-kosten%20mot%20högt%20blodtryck/DASH%20-%20vägledning%20för%20patienter.pdf](http://www.svenskmjolk.se/Global/Dokument/Epi-tradet/Mjolk,%20smör%20och%20ost/Näring%20och%20hälsa/DASH-kosten%20mot%20högt%20blodtryck/DASH%20-%20vägledning%20för%20patienter.pdf)

Viktigt att urskilja mellan vetenskaplig kostinformation och trendiga dieter.

Lyssna på din kropp och hitta ett sätt att äta som du får energi och mår bra av samt håller en hälsosam vikt.

Nordiska Näringsrekommendationerna 5 (NNR5) är framtagna för att befolkningen ska bibehålla en god hälsa. Rekommendationerna är inte individuella kostråd och tar inte hänsyn till specifika kostbehov.

För att läsa mer om de nordiska näringsrekommendationerna: [http://drf.nu/levnadsvanor/wp-content/uploads/2013/08/livsmedelsverket\\_nnr\\_2012\\_presentationsbroschyr\\_webb.pdf](http://drf.nu/levnadsvanor/wp-content/uploads/2013/08/livsmedelsverket_nnr_2012_presentationsbroschyr_webb.pdf)

Där ser du också rekommendationerna för vitaminer och mineraler.

Medelhavsmat rekommenderas i NNR5. Det är en enkel kost, "prudent diet", och i studier har det visats att den som äter Medelhavskost minskar risken att drabbas av hjärtkärlsjukdom, metabola syndromet, diabetes, vissa cancerformer, Parkinson's sjukdom och Alzheimers sjukdom.

NORDIET är nordisk kosthållning som har gett likvärdiga resultat i studier som Medelhavskosten.

<http://lantmannen.se/aktiviteter/nordiska-smaker/nordisk-mat---lika-bra-som-medelhavsmaten/>

Kost: Våra energikällor: Kolhydrater, Protein och Fett

### Välj rätt:

Kolhydrater- långsamma kolhydrater med fiber, undvik de snabba kolhydraterna som innehåller mycket socker och påverkar blodsockerkurvan. Sugan på något sött? Ät frukt som är naturligt söta och innehåller vitaminer och mineraler som är viktiga för kroppens funktioner istället för godis, chips, bakverk och läsk.

- Läs ingredienslistan på matprodukter och välj de med minst ingredienser och tillsatser. Se upp för mycket socker och olika benämningar på socker som fruktos, fruktsocker, sackaros, sirap, maltsirap, lönnsirap, glukos, invertsocker, melass, florsocker, druvsocker, maltos, glukossirap.
- Sockerfri- saknar naturliga eller tillförda sockerarter. Sötningsmedel kan finnas.
- Ej tillsatt socker/osockrad- inget socker tillfört. Kan innehålla naturligt socker som ingår i produkten. Sötningsmedel kan finnas
- **Osötad/icke sötad- inga medel som tillför söt smak tillsatta. Den optimala produkten**
- Utan vanligt socker/vanligt socker ej tillsatt- ej vanligt socker men naturligt socker som finns i produkten tex fruktos. Sötningsmedel kan förekomma
- Mager, lätt, light, energisnål -sockerhalten minskad med minst 25% eller fetthalten med minst 50%

Protein-Variera vegetabiliska och animaliska livsmedel för att inte få i sig för mycket mättat fett och kolesterol som finns i protein från djur. Protein håller dig mätt så ät mer protein och mindre kolhydrater kvällstid (och tvärtom på dagtid för att få energi från kolhydraterna).

Fett- Det är viktigare att du väljer "rätt" fett än mängden fett du äter. Välj omättade fetter istället för mättade. Var speciellt noga med att begränsa intaget rött kött (nöt, gris, lamm och get) till 500 gram (tillagad vikt) per vecka och undvik charkuteriprodukter för att förebygga cancer (källa Livsmedelsverket). Tänk på att även nyttiga omättade fetter innehåller mycket kalorier (9 kcal per gram) så ät med måtta. Ca 10 nötter är en portion.

Du har alltid ett val varifrån du får din energi. Fyll på med mat som ger dig både långvarig energi och näring som din kropp behöver för att med mer styrka och ork hålla dig frisk, pigg och alert hela dagen!

Energibehov per dag. Vill du gå ner i vikt? Ät mindre portioner med minst halva tallriken grönsaker och ät regelbundet så att du inte hinner bli riktigt hungrig innan en måltid (då är det lätt att bli sugen på snabba kolhydrater). Rör på dig dagligen minst en halvtimme!

Vill du gå upp i vikt? Samma sak som om du går ner i vikt men ät större portioner och lägg till hälsosamma fetter (olivolja på sallad, avokado, nötter, keso, lax) och ät extra mellanmål.

Här lever men längst i världen-läs mer om de blå zonernas hemlighet här

<http://fof.se/tidning/2013/3/artikel/hundraaringarnas-fyra-hemligheter>

[http://www.svd.se/nyheter/inrikes/har-blir-manniskor-allra-aldst\\_7787778.svd](http://www.svd.se/nyheter/inrikes/har-blir-manniskor-allra-aldst_7787778.svd)