

De officielle kostråd

Supplement til Åben og Rolig-kurser

For at gøre det lettere at spise og drikke sundt har Fødevarestyrelsen udarbejdet De officielle kostråd. Kostrådene er baseret på veldokumenteret forskning og består af praktiske anbefalinger, der gør det nemmere at spise sundt og at lave gode måltider.

Gode måltider opfylder både kroppens behov for næringsstoffer som vitaminer og mineraler og giver glæde og velvære i hverdagen. Et godt eksempel på at sundhed og trivsel går hånd i hånd er fuldkornsprodukter. Udover at være sunde, medvirker fuldkornsprodukter til, at man er mæt i længere tid. På den måde kan de officielle kostråd hjælpe dig med at spise sund mad og at have det godt i dit hverdagsliv.

Sundhed og balance

Det at spise og drikke sundt er vigtigt for på længere sigt at sænke risikoen for livsstilssygdomme og for at have det godt i hverdagen. Kosten kan eksempelvis hjælpe dig med at holde en kropsvægt, som du trives med. Det kan virke krævende at læse om de officielle kostråd, men du kan sagtens leve sundt uden at tage noget med fra alle rådene. Selvom du blot tager et enkelt råd med dig i din hverdag, er det betydningsfuldt for din sundhed, og hvordan du har det.

Du kan se kostrådene som en hjælpende hånd, hvis du gerne vil vide, hvordan du nemmere kan komme til at spise sundt. Det handler mere om at skabe en god balance og nogle gode vaner ift. mad og drikke end om at følge nogle strenge regler.

Variation og mådehold

Et generelt budskab i kostrådene er, at det kan være fornuftigt at spise varieret. Med varieret menes både flere slags mad som fx grøntsager, fisk og havregryn, men også fx blandede grøntsager som tomater og broccoli. Altså er det generelt sundt at spise måltider med mange forskellige slags mad. Forskellige farver på grøntsagerne indikerer ofte, at der er forskellige næringsstoffer i grøntsagerne med de forskellige farver. På den måde er der god chance for at få de forskellige næringsstoffer.

Når du beslutter, hvad du vil spise, kan du prøve at have både grøntsager, noget kulhydrat som kartofler, og en proteinkilde som bælgfrugter eller fisk på tallerkenen. Hvis du tænker på at spise lidt af hvert, kommer du rigtigt langt med at spise næringsrig og god mad.

Et andet budskab er mådehold frem for komplet afholdenhed. Kostrådene anbefaler at slukke tørsten i vand (helst 1 til 1,5 liter om dagen), da du på den måde ikke får mere energi, end du har brug for. Alligevel kan du godt drikke nogle søde drikke i løbet af ugen, og voksne anbefales ikke at drikke mere end en halv liter sodavand eller saftvand i løbet af en uge. Budskabet er her, at det er langt bedre at skære ned fra en liter til en halv liter om ugen end slet ikke at gøre noget. Det kan være svært at ændre vaner, og det kan derfor give mening at lave mindre ændringer i dit liv og på den måde komme til at leve sundere.

- ☐ To generelle huskeregler er altså variation og mådehold i det, du spiser og drikker.

Snacks og søde sager

Alle kan have brug for en snack i løbet af deres dag. Muligvis bliver du sulten i løbet af formiddagen, eller måske har du brug for mere energi på dagens sidste arbejdstimer. Her anbefales det i kostrådene at spise noget frugt eller nogle nødder. Du kan med fordel tage

snacken med hjemmefra, så du har den klar, når du bliver sulten. Med et æble eller en pose blandede nødder med i tasken undgår du lige pludseligt at blive meget sulten, og du får noget sundt og mættende, så du ikke hurtigt bliver sulten igen.

Der kan også blive plads til søde sager i løbet af ugen, hvis du fx ser en film, eller hvis du har et par venner på besøg til kaffe. De officielle kostråd er, at noget i retning af en skive kage og en lille slikpose i ugens løb kan være en god balance mellem sund kost og at hygge sig med familie og venner.

En hjælpende hånd

Opsummerende kan de officielle kostråd være en hjælpende hånd, der guider dig til at spise sundere og samtidigt holde en bedre balance mellem velvære og nydelse og at spise sundt. De vigtigste budskaber er, at du bør prøve at spise varieret, og at mådehold ift. mindre sund mad og drikke er nemmere at lykkes med end afholdenhed. Det kan være praktisk at have frugt eller nødder med hjemmefra. En ekstra gevinst ved at spise og drikke sundt er, at det ofte hjælper dig til at få et lavere klimaaftryk. Alt i alt er det vigtigste, at du tager det med dig fra de officielle kostråd, som du kan få til at passe ind i dit liv. Gør det, der er muligt for dig, så du styrker din kropslige sundhed og dermed din samlede trivsel og livsglæde, nu og i fremtiden.