

# Goda matvanor

## **Ät allsidigt och varierat**

Med allsidigt menas att du väljer flera sorters livsmedel i dina måltider. Tallriksmodellen är en god hjälp för att få rätt proportioner på maten vid varje måltid.

## **Fördela maten över dagen**

Frukost, lunch, middag och 1–3 mellanmål varje dag är en bra fördelning för de flesta. Om du hoppar över måltider, kan du lättare bli sugen och äta till exempel godis, glass, söta drycker, snacks eller kakor.

## **Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter**

Frukt och grönsaker ger dig kostfiber, vitaminer och mineraler. Rekommenderad mängd är 500 gram frukt och grönsaker varje dag. Äter du två stora nävar med grönsaker, rotfrukter och baljväxter samt två frukter varje dag, kommer du lätt upp i den rekommenderade mängden.

## **Spannmål**

Välj i första hand fullkornsprodukter när du äter bröd, flingor, gryn och pasta. Fullkornsris är däremot bra att variera med vitt ris, eftersom fullkornsris innehåller högre mängder arsenik. Så länge du undviker att äta ris varje dag är det dock ingenting du behöver oroa dig för.

Fullkornsprodukter innehåller mycket som är bra för dig, bland annat järn, kalium, magnesium, folat (folsyra) och antioxidanter som till exempel E-vitamin.

## **Ät fisk ofta**

Fisk och skaldjur innehåller mycket vitaminer, mineraler och omega 3-fett. Därför är det bra att äta fisk eller skaldjur 2–3 gånger i veckan och välja olika sorter, både mager och fet fisk. En lagom portion för de flesta väger 100–150 gram. Fiskpålägg är också ett bra sätt att äta mer fisk.

## **Dietistverksamheten i primärvården**

Region Skåne, 2020

Sida 1 av 3.

# Goda matvanor

## **Välj bra sorts fett**

Fett behövs för att få energi och viktiga fettsyror. Fett hjälper även kroppen att ta upp fettlösliga vitaminer. För att få bra kvalitet på fett är en tumregel att välja mjukt fett istället för hårt. I allmänhet kan man säga att ju hårdare ett fett är i kylskåpstemperatur desto mer mättat fett innehåller det. Byt alltså smöret mot nyckelhålsmärkt matfett och använd flytande margarin eller olja när du lagar mat om du vill äta hälsosamt. Önskar du undvika att gå upp i vikt, behöver du också tänka på att fett innehåller mycket kalorier och lätt gör att du får i dig mer energi än vad din kropp behöver.

## **Dryck**

I normala fall behöver en vuxen kvinna drygt 2 liter vätska varje dygn. En vuxen man behöver 2,5–3 liter vätska. Maten innehåller 0,75–1 liter vätska och resten behöver vi få i oss genom det vi dricker.

Välj kranvatten eller mineralvatten när du är törstig. Lättmjölk, -fil eller -yoghurt är en bra källa till bland annat kalcium och rekommenderad mängd är 5 dl varje dag. Begränsa mängden dryck som ger energi som till exempel läsk, saft, juice, energidryck eller sportdryck. Alkohol innehåller också mycket kalorier, ju högre alkoholhalt desto mer kalorier.

## **Tomma kalorier**

Tänk på att om du ska få i dig alla näringsämnen din kropp behöver, utan att gå upp i vikt, finns det inte plats för särskilt mycket läsk, godis, bakverk, glass och snacks.

## **Välj nyckelhålsmärkt**

Nyckelhålsmärkta livsmedel innehåller nyttigare eller mindre fett, mindre socker och salt men mer fibrer och fullkorn än andra livsmedel av samma typ. Genom att välja nyckelhålsmärkt mat kan du alltså enkelt förbättra dina matvanor. Det kan i sin tur bidra till att du mår bättre, både nu och i framtiden.



## **Dietistverksamheten i primärvården**

Region Skåne, 2020

Sida 2 av 3.

# Goda matvanor

## **Motion**

Förutom att röra på sig i vardagen, rekommenderas vuxna minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Det ska då vara en aktivitet som ökar puls och andning. Barn och ungdomar rekommenderas att röra på sig minst 60 minuter om dagen på liknande vis.

## **Sammanfattningsvis**

Följer du ovanstående råd ökar chansen att du mår bra och håller dig frisk. Risken att få till exempel cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, stroke eller övervikt minskar. Råden är också framtagna med tanke på miljön.

Läs gärna mer på Livsmedelsverkets hemsida, [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se).