

## De 10 officielle kostråd

Når du følger de officielle kostråd, vil din krop få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens du gør det nemmere at holde en sund vægt. Du forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft.

Men mad skal være meget mere end det - det skal være nydelse, glæde og velvære.

De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed.

### 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Vi skal spise mere varieret kost. Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og madvarer med fuldkorn - men vi skal stadigvæk spise mere fisk og grønsager samt mindre salt, sukker og mættet fedt. Den varierede kost giver os de bedste forudsætninger for at få de næringsstoffer, der betyder at vi kan holde kroppen sund og rask.

Samtidig skal vi være mere fysisk aktive - og spise lidt mindre. Dette kan være med til at forebygge en række livsstilssygdomme samt holde en sund vægt.

### 2. Spis frugt og mange grønsager

Med lidt de samme anbefalinger som i punkt 1 - anbefaler Fødestyrelsen at vi spiser endnu flere grønsager og mere frugt. De fleste af os spiser allerede frugt og grønt hver dag, men vi kan med fordel spise endnu mere, da frugt og grønt indeholder mange af de mineraler og vitaminer vi skal bruge for at holde kroppen sund og rask.

Grønsager og frugt indeholder relativt få kalorier, og ved at spise de grove grønsager får kroppen mange kostfibre. Frugt og grønt kan tilmed være med til at forebygge hjerte-kar sygdomme, diabetes type 2 samt visse former for kræft.

### 3. Spis mere fisk

Vi er de senere år blevet bedre til at spise fisk, men vi kan med fordel spise endnu mere - da - især fed fisk - indeholder både fiskeolier, D-vitamin, jod, selen og andre gode mineraler og vitaminer kroppen har brug for.

Spiser du fisk flere gange i ugen har du en mindre risiko for at få hjerte-kar sygdomme.

### 4. Vælg fuldkorn

Vælg fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter i de vigtige måltider i løbet af dagen. Fuldkorn indeholder vigtige og mange næringsstoffer, vitaminer, mineraler og kostfibre. Desuden mætter fuldkorn bedre end tilsvarende produkter uden fuldkorn, hvilket betyder at du spiser mindre og dermed får lettere ved at holde vægten.

Ved at vælge fuldkorn kan det være med til at forebygge diabetes type 2, hjerte-kar sygdomme og forskellige typer af kræft.

### 5. Vælg magert kød og kødpålæg

Vælger du det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode og sunde næringsstoffer fra kødet. Samtidig minimerer du mængden af mættet fedt, som kan være med til at øge risikoen for hjerte-kar sygdomme.

Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som din krop har brug for. Det er dog vigtigt, at undgå at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød, da der er sammenhæng mellem indtagelse af for meget disse og nogle typer af kræft. Rødt kød er fx okse-, kalve-, lamme- eller svinekød - uanset om det er gennemstegt eller ej. Forarbejdet kød er røget, saltet og nitritkonserveret kød, fx kødpålæg, hamburgerryg, skinke, pølser og bacon.

### 6. Vælg magre mejeriprodukter

Vi er de senere år blevet bedre til at vælge mager mælk, men vi vælger stadig for meget fede oste.

Mejeriprodukter indeholder både protein og mange typer af vitaminer og mineraler. Mejeriprodukter er generelt en vigtig kilde til calcium, som styrker vores knoglevæv.

Når du vælger magre varianter af mejeriprodukterne frem for de fede, så giver du kroppen de gode næringsstoffer med mindre møtte fedt, som kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

### 7. Spis mindre mættet fedt

Vi skal spise lidt mindre mættet fedt i vores mad. Vi spiser lige nu ca. en tredjedel for meget mættet fedt, som kan være med til øge risikoen for livsstilssygdomme. Mættet fedt findes bl.a. i mejeriprodukter og kød.

### 8. Spis mad med mindre salt

Du bør sænke dit forbrug af salt med ca. 3 gr. dagligt. Det svarer til en halv tsk.

Vores krop får primært salt gennem forarbejdede produkter såsom brød, kød, ost og færdigretter. Faktisk er det mindre end 20% af vores daglige salt-indtag, som vi tilsætter selv.

Mindre salt er med til at sænke blodtrykket.

### 9. Spis mindre sukker

Hele 60% af børnene og 40% af de voksne får for meget sukker.

De tomme kalorier som vi indtager i form af sukker fra det vi spiser og drikker, optager pladsen for indtaget af de sunde mad. Det kan medvirke til, at du ikke får de vitaminer og mineraler, som du har brug for. Samtidig øger sukker risikoen for overvægt og huller i tænderne.

Mere end 80% af det sukker vi indtager kommer fra slik, sodavand, is og kager.

### 10. Drik vand

Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.

Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol, er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.

Bag de ti kostråd står Fødevarestyrelsen, som har taget udgangspunkt i solid videnskabelig rygdækning hos ledende danske forskere i sundhed, kost og ernæring og store skandinaviske og internationale forskningsarbejder. Det videnskabelige fundament er lagt af DTU Fødevareinstituttet.

*Kilde: Fødevarestyrelsen.*

