



Kostråd

Att må bra och hålla sig frisk livet ut. Det är grunden för de råd om mat och näring du får här.

Hälsoguide MAT

På vetenskaplig grund

- Livsmedelsverket är den myndighet som ger ut kostråden.
- Råden grundas på den senaste forskningen.



Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

 Livsmedelsverket

Mer grönt och frukt

Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.

- Grönsaker kan var grunden
- Frusna grönsaker
- Variera
- Upptäck baljväxter
- Njut i säsong



Frukt & grönt för hälsan



- Innehåller mycket vitaminer, mineraler och andranyttigheter.
 - De olika färgerna kommer från skyddande ämnen, det är inte bara vackert utan också bra för hälsan att äta färgglatt.
- Rika på fibrer, som har olika positiva effekter i kroppen.
 - Fibrer mättar bra och håller magen igång.
- Minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer.

Minst 500 gram per dag



Mer fisk och skaldjur



Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

- Variera sorter
- Variera tillagningsmetoder
- Ät gärna som pålägg

- I fisk finns till exempel D-vitamin, jod och selen, som många får i sig för lite av.

Lägre risk för hjärtkärlsjukdom

Jämfört med att aldrig äta fisk:

- 1-3 ggr/månad: 11 % lägre risk
- 1 gång/vecka: 15 % lägre risk
- 2-4 ggr/vecka: 23 % lägre risk
- ≥ 5 ggr/vecka: 38 % lägre risk



Mer nötter och frön



Ett par matskedar om dagen av olika sorters nötter och frön kan vara en lagom mängd.

- Strössla lite över sallader, soppa eller på gröt
- Välj gärna osaltade
- Nötter och frön innehåller nyttiga fetter och är rika på bland annat magnesium, zink, antioxidanter och fibrer.
- Kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Mer rörelse i vardagen



Rör på dig minst 30 minuter varje dag! Ta till exempel raska promenader och minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser.

- Rör man sig minst 30 minuter varje dag löper man mindre risk för sjukdomar som typ 2-diabetes, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer.
- Att sitta stilla flera timmar i sträck ökar däremot risken för dessa sjukdomar. Det gäller även för den som tränar.

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



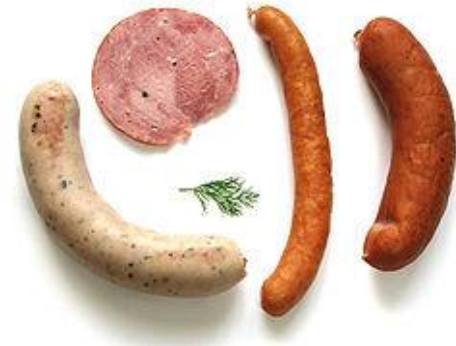
MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

Rött kött och chark



Ät inte så mycket rött kött och chark, max 500 gram i veckan men gärna mindre.

- Rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt
- Dryga ut kötträtter med baljväxter och grönsaker
- Baljväxter innehåller mycket näring och är snällt för miljön
- Att dra ner på chark minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom
- Ett begränsat intag minskar risken för tjock- och ändtarmscancer

Mindre salt



Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat, men använd salt med jod.

- I genomsnitt får vi i oss ungefär dubbelt så mycket salt som rekommenderas.
- Det mesta från färdiga livsmedel, som charkprodukter, bröd, matfett, ost och färdigmat
- Natrium kan höja blodtrycket som ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador.

Mindre socker



Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker.
Minska särskilt på söta drycker.

- Äter man bra i övrigt är det inte farligt med liten mängd socker.
- Produkter med mycket tillsatt socker innehåller många kalorier men nästan ingen näring.
- Välj det söta med omsorg och njut av det!



- Smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och soppor kan vara riktiga sockerbomber.
- Socker ökar risken att bli överviktig och det i sin tur ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer.
- Särskilt söta drycker ökar risken för övervikt eftersom de ger många kalorier men inte mättar.

Drycker

- Vatten är den bästa törstsläckaren och vardagsdrycken!
- Begränsa ditt intag av sockersötade drycker så som juice eller saft. Det är mycket bättre att äta hel frukt
- Begränsa ditt intag av alkoholhaltiga drycker. De innehåller bl.a. mycket kalorier



Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

Byt till fullkorn



Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

- Fullkorn kan vi bara få i oss via spannmålsprodukter, alltså pasta, bröd, ris och gryn.
- Fullkorn kan minska risken för typ-2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer.
- Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten, eftersom fibrerna mättar bra.

Byt till nyttiga matfetter



Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja, och nyttiga smörgåsfetter. Titta efter Nyckelhålet.

- Forskningen visar tydligt att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fettets byts ut mot omättat
- Alla fetter är kaloririka, för att ge plats för de nyttiga fetterna, behöver man minska på de mindre nyttiga.
- Det mindre nyttiga fettets finns i exempelvis smör, palmolja, kokosolja

Byt till magra mejeriprodukter



Välj magra, osötade produkter som är berikade med D-vitamin

- Mager mjölk innehåller lika mycket näring som fet, mindre mättat fett och färre kalorier.
- Magra mejeriprodukter bidrar också till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes.
- Drycker gjorda av havre och soja är miljösmarta. Välj de som är berikade med vitaminer och mineraler.

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

 Livsmedelsverket

Ät mer...

GRÖNSAKER, FRUKT OCH BÄR	Mitt sätt är...
FISK OCH SKALDJUR	Mitt sätt är...
NÖTTER OCH FRÖN	Mitt sätt är...
RÖRELSE I VARDAGEN	Mitt sätt är...

Byt till...

FULLKORN	Mitt sätt är...
VÄXTBASERADE MATFETTER OCH OLJOR	Mitt sätt är...
MAGRA MEJERIPRODUKTER	Mitt sätt är...

Minska på...

RÖTT KÖTT OCH CHARK	Mitt sätt är...
SALT	Mitt sätt är...
SOCKER	Mitt sätt är...
ALKOHOL	Mitt sätt är...

Vill du veta mer om Livsmedelsverkets kostråd? Gå in på www.livsmedelsverket.se





Nyckelhålet visar vilken mat du mår bra av och är kanske det allra enklaste kostrådet du kan få.

Väljer du mat med Nyckelhålet får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Ett sunt alternativ som håller i längden!

Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / [Äta för att må bra](#)

Äta för att må bra

Här kan du läsa om hur du kan äta för att din kropp ska må så bra som möjligt. Du kan läsa om tips för att göra dina matvanor mer hälsosamma. Du kan också läsa om vegetarisk mat och om olika typer av näring som din kropp behöver.



INNEHÅLL - ÄTA FÖR ATT MÅ BRA

Visa innehåll som:



> Att äta vegetariskt

Det är bra för hälsan att äta mer mat från växter och mindre från djur. Med hjälp av baljväxter, fullkornsprodukter och rapssolja



> Bra att veta om näring

Kroppen behöver en blandning av olika näringsämnen varje dag för att du ska må bra. Dessa näringsämnen är kolhydrater, fett,



> Kloka val: Livsmedel och näringsinnehåll

Maten vi äter påverkar vår hälsa. Genom att välja klokt kan vi både främja hälsan och förebygga vissa



> Skriva matdagbok

Allt skriva matdagbok innebär att du under en eller flera dagar registrerar allt som du äter och dricker. Matdagboken hjälper dig



> Så äter du hälsosamt

Vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter påverkar hur du mår. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för



> Testa dina matvanor

Testa dina matvanor på Livsmedelsverkets webbplats och se om du får i dig den näring du behöver.