

# De otte kostråd

## Hvorfor har vi officielle kostråd?

Ernæringsrådet har sammen med Dansk fødevarerforskning opdateret de officielle kostråd, så de i dag består af otte nedenstående råd. De otte kostråd er ment som redskaber til at undgå mangel- og sygdomstilstande samt leve et længere og sundere liv. Det største ernæringsmæssige problem i Danmark i dag, er overvægt og fedme, derfor er der fokus på dette i kostrådene, ligesom de er blevet bredere og inddrager fysisk aktivitet.

## De otte kostråd

### 1. Spis 600 gram frugt og grønt om dagen

Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne og børn over 10 år spiser 600 gram frugt og grønt, mens børn fra 4-10 år bør spise 300-500 gram frugt og grønt afhængig af alderen. Danskere spiser i gennemsnit knap 400 gram frugt og grønt om dagen. Tallet er stigende, men det er stadig for lidt. Undersøgelser viser, at 600 gram frugt eller grønt om dagen nedsætter risikoen for kræft og hjerte-kar-sygdomme. I gennemsnit svarer én frugt eller grønsag til 100 gram. 600 gram frugt og grønt er altså 6 om dagen.

Det er godt at spise både frugter og grønsager – og spise mange forskellige slags. Det er sandsynligvis samspillet mellem vitaminer, mineraler og andre stoffer i frugt og grønt, der har en forebyggende effekt.

### 2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Spis fisk to gange om ugen til det varme måltid. Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg. Fisk indeholder fiskeolier, D-vitamin, jod og selen – stoffer du ikke får så meget af i anden mad. Spis derfor fisk flere gange i løbet af ugen. Forskellige fiskearter indeholder forskellige mængder af de sunde stoffer. Varier derfor mellem forskellige arter - fede og magre.

Kvinder, der planlægger graviditet, er gravide eller ammer, og børn under 14 år bør højst spise 100 gram rovfisk (for eksempel rokke, tun bøf, sværdfisk aborre eller lægende) om ugen. Børn under 3 år højst 25 gram om ugen.

### 3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag

Spis mange fuldkornsprodukter hver dag for eksempel rugbrød og havregryn, og spar på det hvide brød. Spis gerne kartofler hver dag. Du kan udskifte kartoflerne med ris eller pasta to til tre gange om ugen, men spis flere grønsager og mere frugt på de dage. Kartofflen indeholder mange kostfibre, C-vitamin og B-vitaminerne, thiamin og niacin. Sund mad kan godt indeholde kartofler til middagsmaden hver dag. Tilbered helst kartoflerne uden brug af fedtstof, for eksempel kogte eller bagte.

Ris og pasta er også sundt, men indeholder lidt flere kalorier og færre vitaminer og mineraler end kartofler. De dage, hvor du spiser ris og pasta, vil der derfor være behov for at spise flere grønsager eller slutte af med frisk frugt.

### 4. Spar på sukker

Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager. Drik ikke sodavand, og spis ikke slik og kager hver dag. Søde sager indeholder mange kalorier og kun få vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad, og du risikerer at blive overvægtig.

Anbefalingen er, at sukker maks. udgør 10 procent af madens samlede energi. Det er vigtigt for kroppen, at maden indeholder nok vitaminer og mineraler. Desuden er risikoen for at blive overvægtig og mindre, når du sparer på sukkeret.

### 5. Spar på fedtet

Vælg mager mælk, yoghurt og ost. Vælg magert kød og skær det synlige fedt væk fra

kødet på tallerkenen. Undlad eller skrab smørret på brødet, og smid stegfedtet væk. Du har brug for fedt, men ikke for meget. Alt fedt er ikke lige sundt, brug helst planteolie.

Fedt i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men du skal ikke have for meget, fordi fedt indeholder mange kalorier. Spiser du for fedt, øger det risikoen for, at du bliver overvægtig. Alt fedt er ikke lige sundt. Det sunde fedt findes i planteolier og fisk. Det usunde fedt kommer fra kød og mejeriprodukter. Usundt fedt øger risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdom og diabetes.

## **6. Spis varieret, og bevar normalvægten**

Spis forskellige typer af brød, frugt, grønt, kød, mejeriprodukter og fisk dagligt. Så får du alle de vitaminer og mineraler, du har brug for. Bevæger vægten sig opad, så grib ind i tide. Lev efter kostrådene, spis mindre portioner, og vær mere fysisk aktiv.

## **7. Sluk tørsten i vand**

Drik vand flere gange om dagen. Du har brug for cirka en til halvanden liter væske om dagen. Vand slukker tørsten og indeholder ingen kalorier.

## **8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen**

Bevæg dig i hverdagen, cykl på arbejde, tag trappen eller gå en tur. Det er en god idé at dyrke sport en til flere gange om ugen. Du har godt af at røre dig hver dag. Voksne mindst 30 minutter og børn mindst 60. Det hjælper dig med at bevare normalvægten og holde dig glad og rask.

Gevinsten ved at være fysisk aktiv kan ikke spares op – brug derfor kroppen hver dag. Det er ikke nødvendigt at være fysisk aktiv 30 minutter i træk. Den fysiske aktivitet må gerne være delt op i mindre perioder af 5-10 minutters varighed. Alle former for bevægelse, der øger pulsen og åndedrættet, tæller med.

