

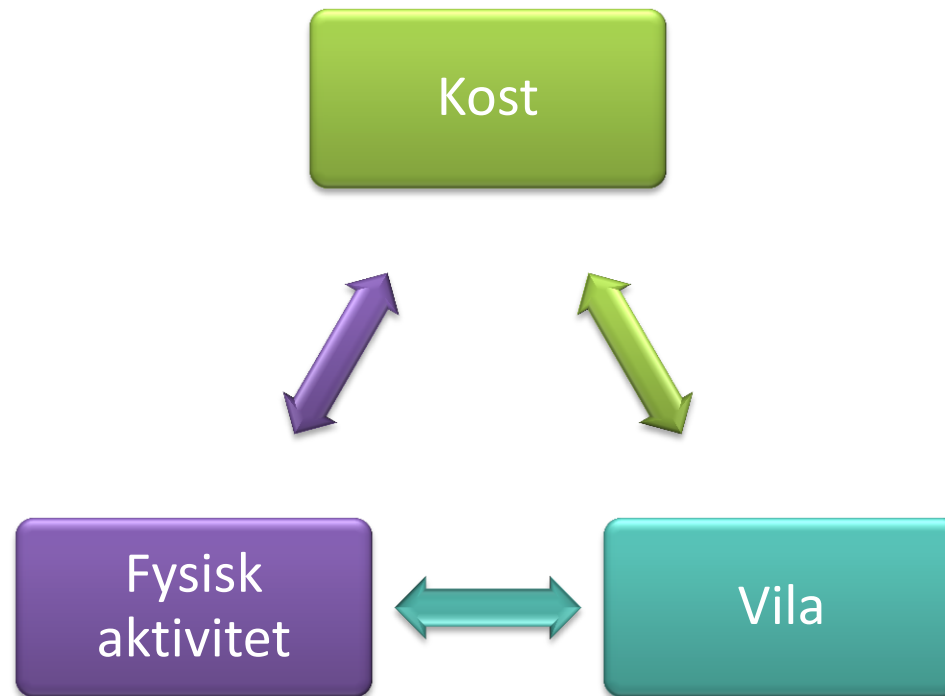
Kost och goda vanor

**Dagens fokus:
Medvetna val**

Louise Hjortenfalk



Medvetna val påverkar vår hälsa



Att äta medvetet

Lyssna på kroppen - ät när du börjar bli hungrig

Var här och nu! Känn maten, känn smaken, tugga

Var du äter - påverkar medvetenheten t.ex.
Mättnadssignalerna, 30 min innan det når hjärnan

När du äter - påverkar blodsockret,
hur mycket du äter

Hur du äter - påverkar hur mycket du äter,
matspjälkningen



Faktorer som är viktiga för blodtrycket

- Regelbunden motion – vattengymnastik, promenader, cykling
- En hälsosam vikt
- Måttligt saltintag – inte mer än 5-6 gram/dag, ungefär en tesked, se upp för charkuteriprodukter, bröd, pålägg och färdigmat
- Stresshantering
- Hälsosamma matvanor
- En rörlig livsstil – vardagsmotion och pausrörelser
- Att inte röka
- Måttlig alkohol konsumtion
- Lakrits har ett ämne som kan höja blodtrycket hos vissa personer

Kosten

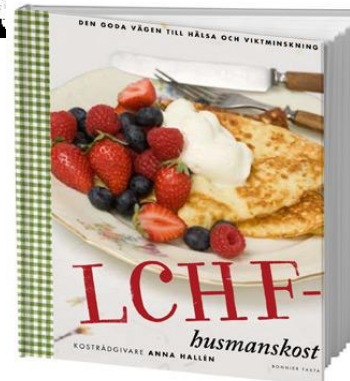
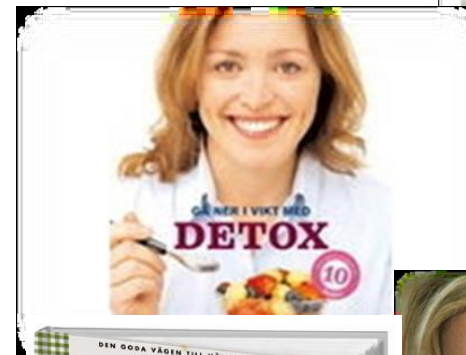
De nya Nordiska näringsrekommendationerna 2012



Nordic Nutrition Recommendations

2012 · Part 1

Summary, principles and use



Helhet och kvalitet

Mer fokus på hälsosamma kostmönster än på enskilda näringsämnen

ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	→ Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär 	Smör 	→ Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker 
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	→ Magra mejeri- produkter	Salt Alkohol

Medelhavsmat

- mycket omättat, lite mättat fett
- baljväxter
- grönsaker och frukt
- nötter, mandel
- mycket spannmål
- fisk och skaldjur
- måttlig alkohol konsumtion
- lite kött och köttprodukter
- lite mjölk och mejeriprodukter



Medelhavsdiet på svenska- NORDIET

MERA fullkorn, frukt, bär, rapsolja, nötter, fisk
MINDRE mättat fett, socker och salt



Våra energikällor:

Kolhydrater



- Stärkelse, kostfibrer och sockerarter
- **Växtriket:** frukt, grönsaker, baljväxter, potatis, bröd, mjöl, gryn och pasta
- **Djurriket:** mjölksocker = laktos
- Bränsle för hjärnan
- Våra **muskler** då vi rör på oss – musklernas energi
- Små depåer lagrade i kroppen som glykogen. Vi blir trötta, okoncentrerade och orkeslösa



- Snabba
- Höjer blodsockret snabbt
- Blir pigga en kort stund men sen trötta igen
- Långsamma kolhydrater
- Gör att vi känner oss mätta längre tid efter måltiden
- Blodsockret stiger långsammare
- Minskar risken för typ 2 diabetes
- Tarmarna får jobba mer
- Tuggmotstånd vilket är bra för tänderna.



Våra energikällor:

Kolhydrater

socker

Vitt socker

Godis
Läsk
Kakor



Fruktsocker

Frukt
Bär



Stärkelse

Pasta, potatis, ris, bröd



Fibrer

Trög mage? Ät mycket fibrer
och drick vatten.

Mindre fett.

Frukt och grönt, grovt bröd,
bön & baljväxter



↑
**Snabba
kolhydrater**

↑
Långsamma kolhydrater

Våra energikällor:

Protein



- Bygger upp och reparerar cellerna i kroppen, bildar hormoner och blod, enzymer och delar av immunförsvaret
- Hjälper kroppen att bygga muskler
- Protein ger mättnad
- För mycket protein leder till stora kvävemängder.
- Stresshormonet kortisol stiger mycket vid en proteinrik måltid
- Se upp för mjölkpulver då inflammatorisk reaktion (vasslepulver) finns om man är laktosintolerant eller mjölkproteinallergiker

0,75 – 2 gram protein av god kvalitet per kilo kroppsvikt.

Variera vegetabiliska och animaliska livsmedel



Kött, fisk, fågel = allt med ögon

Ägg



Bönor, linser och ärtor



Mejeriprodukter



Våra energikällor:

Fett

Allt fett syns inte

- Skyddar våra inre organ
- Håller temperaturen uppe
- Tar upp fettlösliga vitaminer (A,D,E,K)
- Energigivande och lagrar energi
- Fett ger dubbelt så mycket energi som kolhydrater och protein



175 g salta jordnötter
= 1025 kcal, 85 g fett

Våra energikällor:

Fett



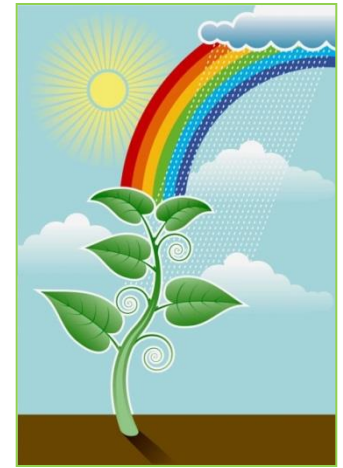
- **Omättat fett**
- Mjukt
- Från växtriket: Olja, avokado, nötter, fet fisk
- Kort hållbarhet
- Rensar rent som oljan i en bil
- Skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, gynnar det goda kolesterolet – HDL samt minskar det dåliga kolesterolet - LDL, bra för hud och hår.
- **Mättat fett**
- Hårt
- Djurriket: Smör, mejeri, chark, kokos, fett kött
- Lång hållbarhet

- **Se upp för transfetter....**
- Vegetabiliska oljor som hettas upp och härdas
- Transfetter cirkulerar länge i blodbanan och stannar i buken och ger bukfetma och höga blodfetter
- Transfetter finns i kakor, margarin, glass, färdiga rätter, friterad mat, pulverrätter, micropop, bröd, kex

Ät en regnbåge av frukt och grönsaker

Varför?

- Innehåller fibrer, vitaminer och mineraler som har en skyddande effekt i uppkomsten av kroniska sjukdomar.
- Välj obesprutat och transportsnålt för en bättre miljö.
- Antioxidanter fungerar som kroppens eget rostskyddsmedel.
- **Tips!** Köp en "ny" färgglad frukt eller grönsak när du veckohandlar.



Hur mycket är 500 gram frukt och grönsaker?

Tre frukter och två rejäla nävar grönsaker

Bär till **frukost**



Äpple till **mellanmål på förmiddagen**



125 g tomat och sallad till **lunch**



Banan till **mellanmål på eftermiddagen**



En portion broccoli (65 g) och en portion vitkål (65 g) till **middagen**



Vad äter vi?



Nyckelhålet – lite fett, socker, salt, mycket fibrer

Bättre med mindre ingredienser

Mest står först!



På vilken plats hittar ni socker?

Äppelmos **INGREDIENSER:** Äpplen (92%), socker, glukosfruktossirap, antioxidationsmedel (E 330), konserveringsmedel (E 202).

Vad äter vi?

100 gram lösgodis = 425 kalorier
ca 12 bitar lösgodis



100 gram kycklingfilé + 100 gram ris =
470 kalorier





Vad dricker vi?

Vatten

- Cellerna
 - Transport av näringsämnen i kroppen
 - Vårt kylsystem
 - Drink 1/3 av din kroppsvikt i dl varje dag alltså 60 kilo = 20 dl = 2 liter
 - Drink extra om du tränar
 - Kroppen hinner ta upp vattnet om du dricker ca 2 dl var 20 minut
 - Vitt kiss = tillräckligt
- Läsk, kaffe, te, mjölk, juice är inte samma sak som vatten. De kan både ge energi och vara vätskedrivande.
 - **Tips!** 4 gram socker = 1 tsk socker



Vad dricker vi?

Alkohol

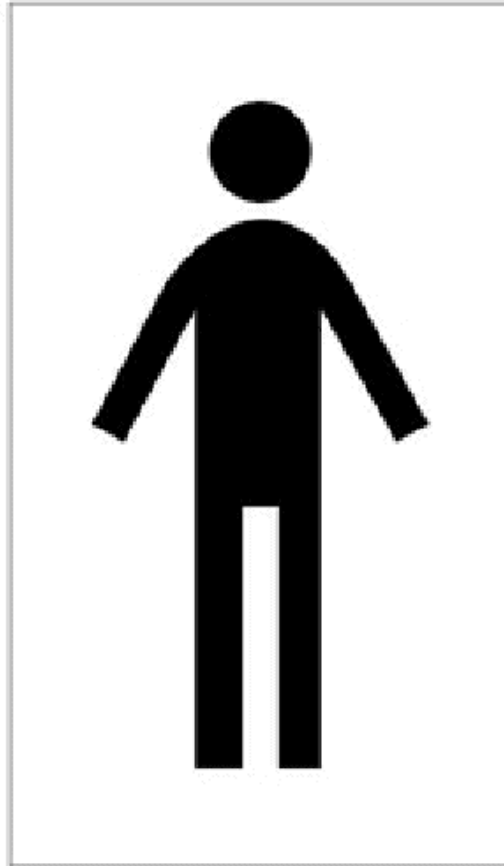
- Ger 7 kcal per gram
- Ju högre alkoholhalt, desto fler kalorier
- Ett glas rött vin (15 cl) – 108 kcal (6,8 sockerbitar)
- En starköl (40 cl) – 186 cl (11.6 sockerbitar)



Energibehov per dag

Ca 2200 kalorier

"Inaktiv"

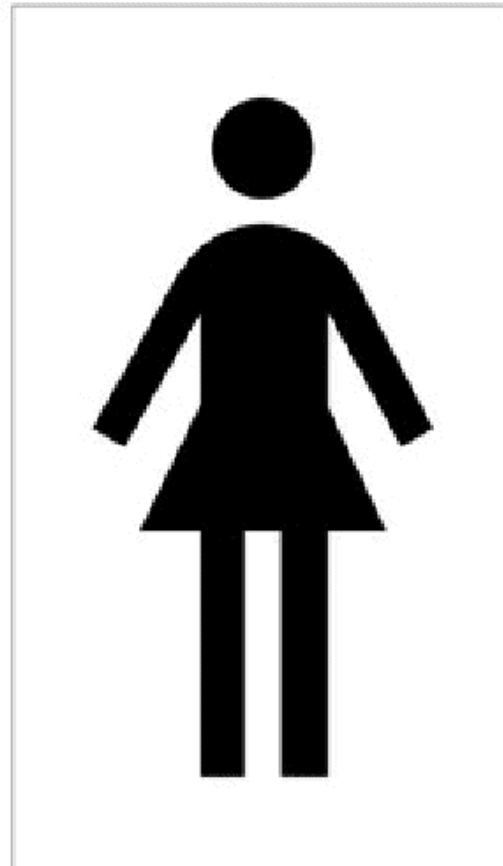


"Aktiv"

Ca 3000 kalorier

Ca 1700 kalorier

"Inaktiv"



"Aktiv"

Ca 2200 kalorier

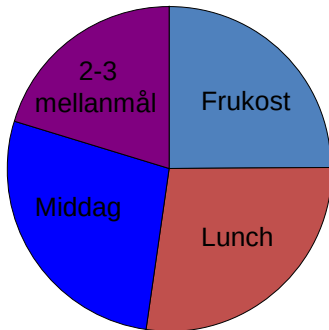
Hur mycket energi man behöver per dag är svårt att ge ett exakt värde på då det beror på din ålder, kön, vikt och fysiska aktivitetsnivå. Ca 30 kcal/kg

Energifördelning

Att äta regelbundet är a och o för att må bra och hålla en hälsosam vikt!

Så här kan du fördela den totala dagsenergin mellan måltiderna:

Räkneexempel på 2000kcal



Frukost ca 20-25 E%

500 kalorier

Mellanmål ca 5-10E%

150 kalorier

Lunch ca 25-30 E%

600 kalorier

Mellanmål ca 5-10 E%

100 kalorier

Middag ca 25-30 E%

600 kalorier

Mellanmål ca 5-10E%

50 kalorier

En bra matdag

Frukost 07.00

**Havregrynsgröt med
rivet äpple, 5 valnötter
och mjölk**



Mellanmål 15.00

Keso med hallon och blåbär



Mellanmål 9.30
Ett päron



Lunch 12.00

**Kyckling med pasta
och grönsaker**



Middag 18.00

Lax med matvete och grönsaker

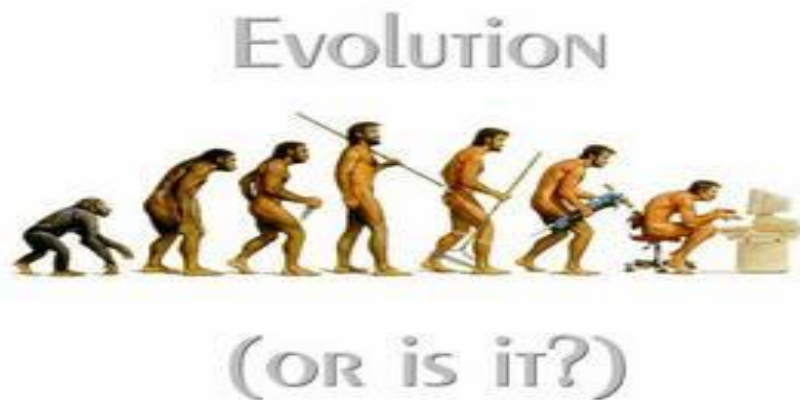


Kvällsmål 20.30

The och 1 hård macka



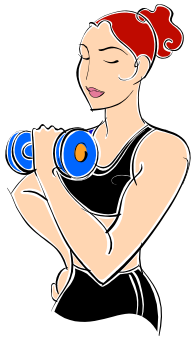
Fysisk aktivitet



Jägare och samlare

- Industrialisering
- Vardagsmotion
- Varför ska man motionera?





Fysisk aktivitet



- Hitta en träningskompis, personlig tränare eller en grupp som kan inspirera dig.
- Det är viktigt att få daglig vardagsmotion. Rör på dig och få upp pulsen minst 30 minuter om dagen. Promenera i naturen, dansa i vardagsrummet, eller städa huset.
- Vintern kan vara kall men det är nödvändigt för hälsan att röra på sig året om. Välj aktiviteter som du tycker om, beroende på säsong.
- **Tips!** 3x10 min motion är lika effektivt som 30 min.



Varning för sittsjukan!

- Hur många timmar om dagen sitter vi?
Enligt WHO är stillasittandet den fjärde vanligaste dödsorsaken i höginkomstländer.
- Hur använder jag min kropp under dagen?
- Göra tvärtom på fritiden
- Vi tillbringar 90 % av vårt liv inomhus...

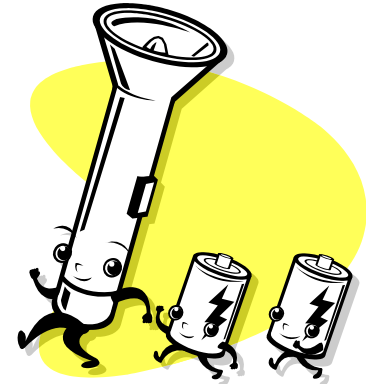


Vila



Ladda batterierna!

Håll dig pigg och vaken!



- Prioritera din sömn genom att sova 6-8 timmar per natt
- Kroppen byggs upp, repareras och du får en återhämtning
- Blodtrycket, kroppstemperaturen och pulsen sjunker, andetagarna blir färre och musklerna slappnar av
- Hjärnans aktivitet varvas ned samtidigt lagras och bearbetas minnen, ny kunskap och intryck
- Kroppen byggs upp, repareras och du får en återhämtning
- Immunsystemet aktiveras
- Utsöndring av stresshormoner minskar

Vila i vardagen

- Promenera utan att passa en tid, och lämna mobilen hemma.
- Ta tre djupa andetag när du känner dig stressad eller känslosam. Möt det svåra eller stressen istället för att springa ifrån den.
- Njut länge av en kopp te eller kaffe.
- Öppna dina sinnen och uppmärksamma ljud, dofter och färger.
- Ät långsamt och tugga varje matbit länge så att du känner smaken av maten.
- Sitt stilla i fem minuter och koncentrera dig på in- och utandningen.



De blå zonernas hemlighet

Människorna som lever längst i världen

Okinawa

- Kvinnor
- Lägre energiintag
- Enkel växtbaserad kost
- Låg stressnivå i en lugn tillvaro
- Fortsätter arbeta
- Trädgårdsskötsel med daglig motion
- Delaktiga i samhället, nära vänner, grannar och stor familj
- Man vet varför man kliver upp på morgonen

Sardinien

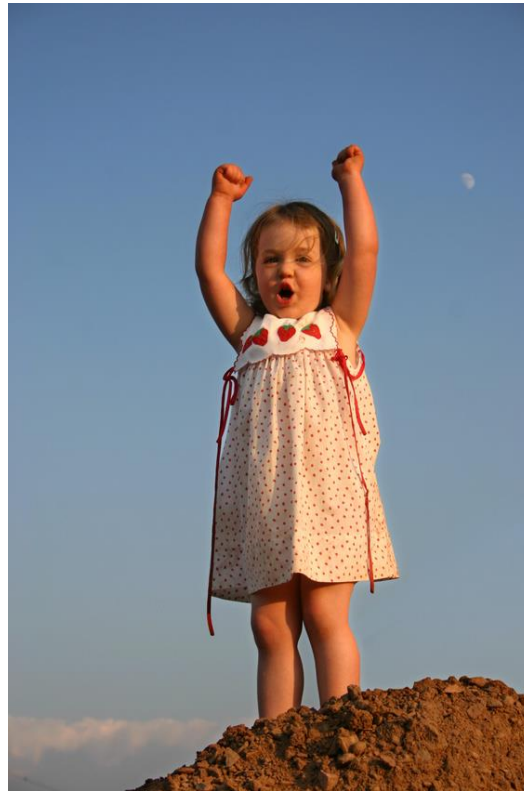
- Män
- Lägre energiintag
- Enkel växtbaserad kost
- Låg förekomst av välfärdssjukdomar
- Fåraherdar med mycket daglig rörelse i stenig terräng
- Delaktighet, socialt sammanhang



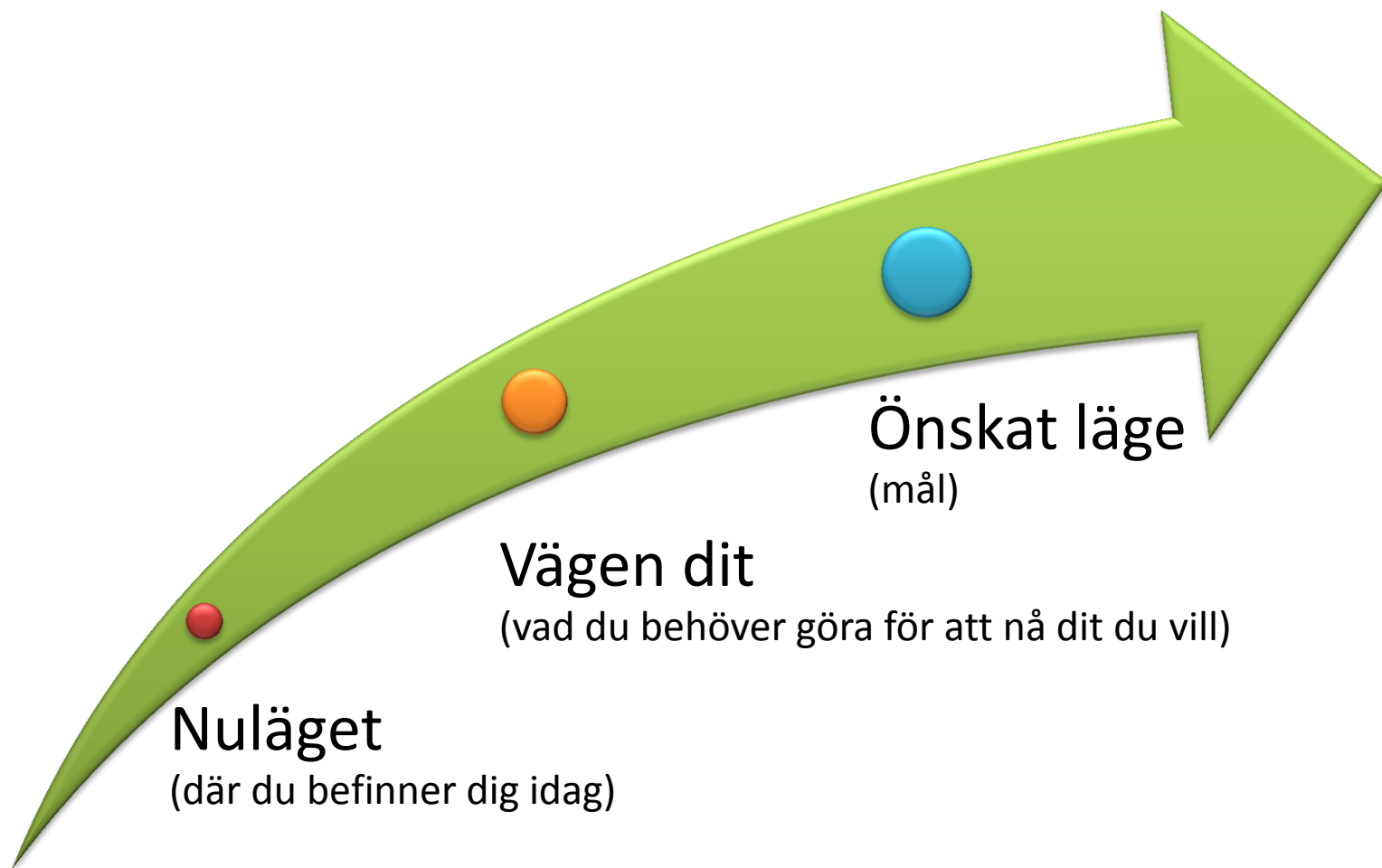
Mål och Motivation

mot en hälsosam livsstil

Dagens fokus:
Se möjligheterna!



” I all längtan finns en framtid”



Mål & målplanering

- Planering, syfte, åtgärd & resultat
- **Långsiktiga mål.**
Använd fantasin för att se vart du vill komma.
- **Kortsiktiga delmål.**
Vad vill du uppnå under nästa säsong?
Eller nästa vecka?



Formulera ett SMART mål



*”Livet handlar inte om att vänta tills
ovädret går över utan det handlar om
att lära sig dansa i regnet”*

-ordspråk