

## Om vår kost (2)

### Måltidsordningen.

En god kosthållning innehåller inte bara ”rätt” mat. Det är också viktigt att man har en god måltidsordning. Måltiderna skall fördelas jämnt över dagen. Ät regelmässigt frukost, lunch och middag och 2-3 mellanmål. Då håller blodsockret en ganska jämn nivå över dagen och du känner dig mätt samtidigt som sockersuget och risken för småätande minskar. Ät inte för sent på kvällen och framför allt inte på natten. Då har kroppen svårt att hantera energitillförseln. Du kommer att må bättre om du håller ens sådan måltidsordning och på köpet får du lättare att hålla vikten.

### Dryck

Drick gärna vatten till måltiden, smaksätt med några droppar citron eller några gurkskivor. Lättöl och mineralvatten är bra alternativ. Vid festliga tillfällen 1-2 glas vin, men släck törsten med vatten. Undvik drycker som ger onödiga kalorier t.ex. saft, läskedrycker eller juice.

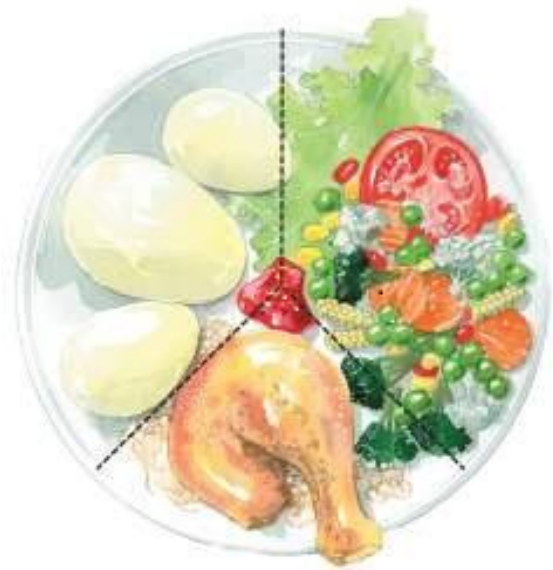
### Övervikt

Det finns många sätt att bedöma övervikt och fetma. Det vanligaste är BMI (Body Mass Index). Du får fram BMI genom att ta din vikt i kilo och dela med din kroppslängd i meter 2 gånger (vikt/längd x längd). Normalvikt är index 20-25. Övervikt 25-30 och är i detta intervall inte direkt farligt för din hälsa, men närmar sig BMI 30 och däröver ser man direkt hälsofarliga effekter. Enskilt eller tillsammans med övriga riskfaktorer (Hälsobrev nr 5) innebär detta sämre livskvalitet och ett kortare liv.

### Tallriksmodellen.

Det är inte lätt och inte heller särskilt praktiskt att räkna på kaloriinnehållet i varje måltid. En praktisk förenkling är tallriksmodellen. Den innebär att grönsaker och rotfrukter får ta stor plats, minst en tredjedel. Lika stor plats ges till potatis, ris, pasta eller couscous. På det utrymme som finns kvar är det lagom plats för kött, fisk, kyckling, ägg, mager korv eller vett vegetariskt alternativ t.ex. bönor, linser eller kikärtor.

Tänk på att moderna tallrikar är stora! Har du övervikt – välj en mindre tallrik eller assiett.



En god sås eller dressing förhöjer smaken. Lägg till grovt bröd med bra matfett, måltidsdryck samt frukt/bär så blir måltiden komplett.

### Nyttig mat.



Enklare att välja hälsosamt

Livsmedelsverkets symbol nyckelhålet är till för att hjälpa dig som konsument att hitta de hälsosammare alternativen, både när du handlar mat och äter på restaurang.

Nyckelhålet står för:

- mindre och/eller nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn

Nyckelhålmärkta livsmedel ska uppfylla ett eller flera av ovanstående villkor i jämförelse med andra livsmedel av samma typ.

Med detta har jag i stort gått igenom grunderna för en god kost och måltidsordning. Liksom tidigare kan jag i övrigt hänvisa till Livsmedelsverkets hemsida: <http://www.slv.se/sv/>