

Din väg mot bättre hälsa

# MATVANOR



## Äta för att må bra

Den här broschyren innehåller råd och tips som gör det enklare att lyckas med matvanor som är hållbara både för hälsan och för miljön. Och vet du – även små förändringar kan göra stor skillnad! Kostråden kommer från Livsmedelsverket och vänder sig till de flesta. Vid vissa sjukdomar kan man behöva särskilda råd. Fråga din vårdgivare om du är osäker.

## Vad du äter påverkar din hälsa

Vad du äter och dricker, hur ofta och hur mycket påverkar hur du mår. Med hälsosamma matvanor kan du förebygga diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, vissa cancersjukdomar, fetma (obesitas) och dålig tandhälsa. Goda matvanor stärker också immunförsvaret, påverkar blodsockret positivt, sänker blodfetterna och blodtrycket samt har en positiv påverkan på bakteriefloran i tarmen.

## Hälsosamma matvanor

Att äta hälsosamt innebär för de flesta att äta mer av vissa livsmedel och att minska andra. Bilden visar förslag på förändringar som kan göra skillnad.

Öka	Byt ut		Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	▶ Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade fetter	▶ Vegetabiliska oljor, olje- baserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	▶ Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön			Alkohol

*Källa: Livsmedelsverket*

### Nyckelhålsmärket hjälper dig att välja bra mat i butiken

Mat med Nyckelhålsmärket innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.



# ÄTA MER AV

## Frukt och grönt

Ät gärna minst 500 gram grönsaker, rotfrukter, kål, linser, bönor, lök samt frukt och bär oom dagen. De innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. De är även rika på fibrer vilket mättar bra och håller magen igång.



## Fisk och skaldjur

Du mår bra av att äta fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan. Fet fisk som lax, sill och makrill är rikt på omega 3-fetter som kan minska risken för hjärt- kärlsjukdom.

## Nötter, mandlar och olika frön

Nötter, mandlar och olika frön innehåller nyttiga fetter. 1-2 matskedar om dagen är bra, välj osaltade produkter.

### Tips:

- Frysta grönsaker är lika nyttiga som färska.
- Köp fisk och skaldjur som är miljömärkta – vissa arter hotas av utfiskning.
- Lägg frön, mandlar och nötter i salladen eller ät dem som snacks.

# BYT GÄRNA TILL

## Fullkorn

När du äter pasta, bröd och gryn välj gärna fullkorn istället för produkter av vitt mjöl. I skalet finns fibrer, järn, och andra ämnen som kroppen behöver. Du håller dig mätt längre och det blir enklare att hålla vikten.



## Omättade fetter

Kroppen behöver fett, men rätt sorts fett. Oljor och andra nyckelhålsmärkta fetter innehåller omättat fett som det är bra att äta mer av. Minska istället på de mättade fetterna exempelvis smör, palmolja och kokosolja.

## Magra mejeriprodukter

Mejeriprodukter innehåller kalcium som är bra för skelettet och tänderna. I magra mejeriprodukter finns lika många nyttiga ämnen som i feta produkter. Välj därför gärna nyckelhålsmärkta mejeriprodukter utan socker som är berikade med D-vitamin.

### Tips:

- Byt ut delar av vetemjölet mot grahamsmjöl eller annat fullkornsmjöl när du gör pajdeg, pannkakor, pizza och liknande.
- Rapsolja och olivolja går liksom flytande matfetter utmärkt att steka i.
- Skippa den sötade yoghurten eller filen och smaksätt med färska eller frysta bär istället!

# ÄTA MINDRE AV

## Rött kött och charkprodukter

Om du äter högst 500 gram i veckan av kött från nöt, gris, lamm och vilt samt charkprodukter gör du både dig själv och miljön en tjänst. Äter man mer ökar risken för tjock- och ändtarmscancer och hjärt-kärlsjukdom. Kött innehåller järn och många näringsämnen men samma ämnen finns även i bönor, kikärter, linser, fisk, nötter, frön och fågelkött.



## Salt

Minska på saltet och smaksätt gärna med örter och andra kryddor istället. Färdiga livsmedel som chark, ost, bröd, matfett och färdigmat innehåller ofta mycket salt. När du använder salt, se till att det innehåller jod som är viktigt för ämnesomsättningen.

## Socker

Försök att begränsa mängden godis, kakor, glass och söta drycker. Socker gör det lätt att bli överviktig och det ökar risken för bland annat hjärt- kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer.

## Tips:

- Dryga ut köttfärsåsen eller grytan med lök, krossad tomat, linser, bönor eller rotfrukter. Då slår du tre flugor i en smäll – mindre kött, mer grönsaker och klimatsmart dessutom.
- I kyl- och frysdiskarna hittar du många färdiga vegetariska rätter som bra alternativ till kött.
- Vatten är den i särklass bästa törstsläckaren och måltidsdrycken.

## Ät för att orka och må bra

Anpassa mängden mat efter din egen livsstil. Ditt behov av energi beror bland annat på vilken kroppsstorlek du har och hur mycket du rör på dig. Ät så du får i dig lika mycket energi som du gör av med. Rör du på dig mycket kan du till exempel äta mer av potatis eller pasta, medan du som rör dig mindre istället bör äta mer grönsaker.

Tallriksmodellen är ett bra stöd för hur du kan lägga upp mat på tallriken för att få en bra balans i måltiden. Om du äter frukost, lunch, middag och mellanmål är det lättare att undvika småätande och om du äter långsamt så känner du också när du är mätt. Fysisk aktivitet är en viktig del för att få en hälsosam helhet. Du mår bra av att röra på dig varje dag, gärna 30 minuter.



*Källa: Livsmedelsverket*

### **Matvanekollen**

På [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se) kan du testa dina matvanor och få tips på eventuella förändringar.

### **Råd och stöd**

Vill du veta mer eller få råd och stöd för att äta mer hälsosamt - kontakta din vårdgivare.

### **Mer information om hälsosamma matvanor**

[Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se) och 1177



Region Örebro län

Broschyren framtagen av Utvecklingsenheten,  
HS Verksamhets- och ledningsstöd, i samarbete med  
medarbetare i hälso-och sjukvården i Region Örebro län, 2023.

[orebro@regionorebrolan.se](mailto:orebro@regionorebrolan.se) | 019-602 70 00  
[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)