

Vi guider dig gennem kostjunglen:

Sådan skal du

Kostrådene ændrer sig hele tiden, og dét, der er sundt i dag, kan være dømt ude i morgen. Aktiv Træning hjælper med at finde vej i kostjunglen. Vi har gransket de seneste resultater fra ernæringsforskerne, og kogt resultaterne ind til en overskuelig guide. Og det er faktisk ikke så svært. Det handler først og fremmest om at spise varieret.

Middag anno 2011

En farverig tallerken med masser af grøntsager, sunde fedtkilder og godt med protein, sørger for at du går slank og sund gennem året.

Ny viden!

spise i 2011

Det kan være frustrerende at leve sundt. Kostrådene og forskernes anbefalinger for et sundt liv ændrer sig hele tiden. Den ene dag skal du drikke grøn te, mens du den anden dag skal proppe dig med blåbær. Det er ikke nemt, og især sidste år har budt på en del overraskelser.

Senest er madens fedt kommet i søgelyset. Fra at være noget værre skidt, vi for en hver pris skulle undgå, er fedtet de seneste

år krøbet længere og længere ud af skam-mekrogen. Ernæringsforskerne har påvist, at vi ikke kan leve uden fedt, og at fedtet spiller en vigtig rolle for fx vores celler og hjerne. Selv det ellers særligt udskældte mættede fedt fra fx ost og chokolade har i en stor amerikansk undersøgelse fået positiv opmærksomhed. Det har kulhydrat fra fx pasta og hvidt brød til gengæld ikke. De såkaldt hurtige kulhydrater er kommet

under beskyldning, fordi de kun rummer energi og ikke har noget nævneværdigt indhold af hverken vitaminer eller fibre.

Det betyder, at de ikke mætter, men i stedet får blodsukkeret til at banke op og ned. Det fører let til, at vi fylder os med slik og søde sager, når blodsukkerniveauet falder brat, hvilket på sigt fører til overvægt og slide på vores kredsløb. De fleste af os husker sikkert den klassiske kostpyramide, >>>

Det skal på menuen i det nye år

I 2011 skal din tallerken være varieret og rigtigt sammensat. Her ser du 12 madvarer, du med fordel kan mikse af. De indeholder masser af sunde fedtsyrer, kostfibre og vitaminer.



Kål

Kål er et oplagt alternativ til salat. Kål er fyldt med antioxidanter, mineraler, vitaminer og mættende fibre.

Det giver det

Kål mætter uden at fylde på kaloriekontoen. Fibrene er gode for fordøjelsen og vitaminer, mineraler og antioxidanter gavner den generelle sundhed.

Så meget skal du spise

Spis kål ofte og lad det indgå i alle dine salater.

Havregryn

Fuldkornsprodukter som fx havregryn indeholder masser af kostfibre og vitaminer.

Det giver det

Fuldkorn styrker tarmfloraen, der har betydning for vores immunsystem. Havregryn har endvidere en gavnlige fedtsyrersammensætning, der beskytter vores kredsløb.

Så meget skal du spise

Mindst 75 gram om dagen. Det svarer til en stor portion havregryn.

Rosiner

Tørret frugt som fx rosiner er et sundt alternativ til sukker. Det indeholder ligeså mange vitaminer, mineraler og fibre som frisk frugt.

Det giver det

Den tørrede frugts vitaminer, mineraler og antioxidanter styrker immunforsvaret og holder cellerne sunde. Det beskytter hjertet og også mod visse kræftformer.

Så meget skal du spise

Tørret frugt er kalorierholdigt, så hold dig til ca. 50 gram om dagen.

Dåsetomater

Tomater indeholder store mængder af antioxidanten lycopen. Konserveringen af tomaterne gør at lycopen optages nemmere i kroppen.

Det giver det

Lycopenet er bl.a. kendt for at styrke øjnene og huden mod solens UV-stråler, men den generelle sundhed løftes også.

Så meget skal du spise

Brug dåsetomater i madlavningen et par gange eller 3 om ugen.



derfor brug for meget og lettilgængelig energi. Sådan er det ikke mere for de fleste. Når vi har stilsidearbejde, kan vi slet ikke håndtere alt den hurtige energi. Vi har i stedet brug for mere langsomt optagelig energi fra fx fedt, kød eller grove kornprodukter som grovbrød, gropasta og brune ris.

Mirakelmad findes ikke

Et af de seneste års buzzwords i sundhedskredse har været superfood. Ordet dækker over madvarer, typisk frugt og grønt, der er så sunde, at de kan udrette mirakler for vores helbred. Ifølge fortalere er det de sunde madvares indhold af antioxidanter, det handler om.

Antioxidanter er en række mikroskopiske plantestoffer, der typisk sidder i skallen på frugt og grønt. Her fungerer de som planternes forsvarsværn og beskytter dem mod fugt, sygdomme, insektangreb osv.

Ideen er, at vi ved at spise antioxidanterne kan overtage deres egenskaber, og at de mikroskopiske plantestoffer kan beskytte os mod kræft og hjerte-kar-sygdomme, pleje vores hud og hjælpe vores syn. Granatæbler, blåbær og eksotiske acai-bær fra

Brasiliens regnskove hører til de mest anti-oxidantholdige og har opnået kultstatus i dameblade og blandt helseguruer. Der er blevet smidt rigtig mange penge efter de eksotiske frugter og blåbær er blevet revet væk fra hylderne herhjemme. Men på det seneste har superfoodens superkræfter været noget aftagende.

For godt nok indeholder fx blåbær mange antioxidanter, men meget tyder på, at det er samspillet mellem mange forskellige slags antioxidanter fra mange forskellige råvarer, der gør os sunde. Der findes over 5.000 forskellige typer antioxidanter, og vi skal gerne have så mange af dem som muligt. For nyligt har en norsk undersøgelse vist, at indtaget af en enkelt koncentreret antioxidant i tabletform skaber en ubalance i kroppen og derfor skader væsentligt mere, end det gavner.

Samlet set kan de seneste års ernæringsforskning koges ned til ét simpelt råd: Spis varieret. Sørg for at få kød fra både fjerkræ og firbenede dyr. Spis masser af fisk, gerne 5-6 gange om ugen. Prop dig med frugt og grønt i forskellige farver. Hold igen med alkohol og spis fuldkorn fremfor hurtige kulhydrater fra hvid pasta og hvidt brød. □

Skal jeg droppe blåbærene?

Nej. Bærene er stadig sunde, men de er ikke mirakelmad. Deres mange antioxidanter skal indgå i et samspil med andet frugt og grønt. Køb blåbær i efteråret, når de er i sæson, eller når du har lyst til smagen, og supplér dem med masser af andet frugt og grønt.

hvor brød, ris, pasta og kartofler fik masser af plads i det rummelige bundfelt, som vi skulle spise mest af. Det var sådan set også o.k., dengang vi var land- eller industriarbejdere. Vi arbejdede hårdt fysisk og havde

Hot

Not

De seneste år har kostrådene slået et par kolbøtter. Hvad der før var sundt, er blevet mindre sundt og omvendt. Se her, hvad der er hot, og hvad der er not på tallerknen anno 2011.

Alt frugt og grønt

Fordi frugt og grønt indeholder kostfibre og vitaminer og antioxidanter, der beskytter dig mod overvægt, hjerte-kar-sygdomme, diabetes og kræft. Gå efter så varieret et indtag som muligt. Et godt råd er at spise så mange forskellige farver så muligt. Få masser af vitaminer fra broccoli, grønkål, hyben, peberfrugter og solbær. Tank kostfibre fra ærter, pastinakker og pærer.

omega 3 fra fede fisk, valnødder og rapsolie. Spis oliven, hasselnødder og olivenolie for enkeltumættede fedtsyrer, og sноп et par skiver ost og lidt mørk chokolade for mættet fedt.

Æg

Æg har i mange år været udsældt på grund af kolesterolindholdet, men nu tyder det på, at vi ikke optager madens kolesterols kolesterol. Vi skal derfor ikke bekymre os om ægget, men i stedet glæde os over dets indhold af E-vitamin, der sørger for at vores nervesystem fungerer optimalt. Spis 1 æg om dagen.

Sunde fedtkilder

Fedt er sundt. Sådan er forskene begyndt at tænke efter at fedtet i mange år har været udsældt. Fedtet er livsvigtigt for organismen. Det har fx betydning for cellernes struktur, hjernefunktionen og huden, uden fedt går vi ganske enkelt til. Det er dog vigtigt at fedtindtaget er balanceret, og at vi får de rigtige mængder af de forskellige fedttyper. Få sundt flerumættet fedt og

Fuldkorn

Fuldkorn har på det seneste fået masser af opmærksomhed. Det mætter godt, indeholder mange vitaminer, er godt for hjertet og sættes i forbindelse med mindsket kræftirisiko. Erstat hvid pasta, hvide ris og hvidt brød med fuldkornsalternativer.

Superfood

Superfood er råvarer med et meget stort indhold af antioxidanter. Blåbær, brasilianske acai-bær og granatæbler er traditionelt superfood. De er også meget sunde, men forestillingen om, at de er mirakelmad holder ikke. Der findes over 5.000 forskellige plantestoffer, og det er vigtigt, at vi får så mange forskellige af dem som muligt. Vi skal derfor ikke bare spise 1 eller 2 typer frugt, fordi de er sunde, men variere vores indtag så meget, som vi kan.

urtræne for smagens skyld og brug dem som et alternativ til salt. Krydret mad har nemlig brug for mindre salt, og salt er ikke sundt.

Dyre importbær

Drop de dyrt importerede bær som fx argentiske blåbær og acai-bær. Spis varieret frugt og grønt og brug i stedet pengene på store mængder af det, der er i sæson.

Rødvin

Rødvin har længe været i vælden på grund af indholdet af antioxidanter resveratrol. Resveratrol menes blandt andet at kunne forebygge kræft og hjerte-kar-sygdomme, men rødvinens alkohol overskygger de gavnlige effekter. Alkohol er meget kalorierigt og gør dig tyk, det virkeligt giver den gas med oreganoen på den hjemmelavede pizza, så spiser du højst sandsynligt ikke nok til at få køkkenvægten til som meget som at blinke. Vælg krydder-

Krydderurter

Krydderurter er ganske sunde, og når man kigger på indholdet af vitaminer, mineraler og antioxidanter pr. 100 gram, imponerer de grønne duske. Men selvom du virkelig giver den gas med oreganoen på den hjemmelavede pizza, så spiser du højst sandsynligt ikke nok til at få køkkenvægten til som meget som at blinke. Vælg krydder-

Rugbrød	Laks	Ost	Solbær	Mandler	A38	Tørrede bønner	Kød
Rugbrød bidrager med sunde kulhydrater, fibre, vitaminer og mineraler. Er der kerner i, er der også sunde fedtstoffer at hente. Det giver det Rugbrødets fibre er vandopløselige. Dermed gavner de fordøjelsen og gør tarmindholdet mere lindt. Rugmelet bidrager med vitaminer. Så meget skal du spise Anbefalinger går på 100 gram, eller 2-3 skiver om dagen.	Laks og andre fede fisk som markrel og sild er rige på omega-3-fedtsyrer og D-vitamin. Det giver det Omega-3-fedtsyrerne hæmmer betændelse. De styrker de kredsløbet og er vigtige for hjernen. D-vitamin er godt for knoglerne og immunforsvaret. Så meget skal du spise Spis fed fisk, så ofte du kan. Gerne 3-4 gange om ugen.	Ostens fedt er ikke så usundt, som man tidligere har troet, og ost er en god kilde til kalk og proteiner. Det giver det Proteinerne er vigtige for muskelopbygningen, kalken giver stærke knogler og har i nyere studier vist sig at virke slankende. Så meget skal du spise: Ost er en kalorierigt, men 2 skiver om dagen er godt for din sundhed.	Solbær er en vitaminbombe. De bugner af C-vitamin, og er også sprængfyldt med antioxidanter. Det giver det Antioxidanterne beskytter mod bakterier og virus, og C-vitamin har en afgørende rolle for at udvikle stærke led og sener. Så meget skal du spise: Så mange du kan. Spis også andet grønt fx, peberfrugt og grønkål.	Mandler og andre nødder er fremragende allroundere. De giver dig sunde kulhydrater, proteiner, fibre, sundt fedt og E-vitamin. Det giver det Mandlernes fedt har vist sig at gavne kolesterolprofilen og mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme. E-vitamin styrker dit hjerte og din nervefunktion. Så meget skal du spise: Nødder er alorieholdige, så hold dig til en håndfuld om dagen.	A38 og andre surmælksprodukter som Cultura og Skyr giver dig sunde såkaldte probiotiske bakteriekulturer. Det giver det De probiotiske kulturer har vist sig at styrke tarmfloraen. En sund tarmflora er lig med et stærkere immunforsvar, vægttab og et sundere blodtryk. Så meget skal du spise Spis en portion surmælk cirka 3 gange om ugen.	Tørrede bønner er en rig og vegetarisk kilde til protein. Derudover rummer de også ganske mange antioxidanter. Det giver det Proteiner har vist sig meget potente, når du skal tabe dig. De mætter, og de styrker forbrændingen. Så meget skal du spise Bønner er kaloriellette, og du kan spise dem, så ofte du vil.	Intet giver mere protein end kød fra fjerkræ, kvæg og svin. Kød er også en god kilde til dig jern. Det giver det Proteinerne er musklernes byggesten og er afgørende, hvis du træner hårdt. Jernen stimulerer blodproduktionen. Så meget skal du spise 500 g kød fra firbenene dyr om ugen. Suppler med fisk og fjerkræ.