

De 10 nye kostråd

Så kom Fødevarestyrelsen med de nye kostråd. Tidligere var der 8 og nu er det 10. Nogle af rådene er blevet formuleret på ny og måden de kommunikeres på er blevet mere positiv og ikke nær så dikterende.

Det første kostråd lyder: *Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.*

Men hvad vil det egentlig sige? Her følger nogle praktiske råd til, hvordan du kan efterleve det i hverdagen. Du kan læse mere om de 10 nye kostråd på fødevarestyrelsens hjemmeside.

Spis varieret Når man så spiser varieret (forudsat det er forholdsvis sundt) og er fysisk aktiv får man de næringsstoffer man har brug for nemmere ved at holde normalvægten og forebygger en række livsstilssygdomme.

En måde at spise varieret kan selvfølgelig være at vælge forskellige typer af fisk, sammensætte grøntsagerne på nye måder og variere valget af kød. Du kan eksempelvis prøve at sammensætte maden på nye måder eks. inddele efter farver eks. sammen med kyllingefrikadellerne lave med en salat, der kun har røde grøntsager eks. tomater, peber, rødløg, chili, semi-dried tomater. Du kan også forsøge at lave salaten som hovedattraktionen i måltidet og dermed gøre noget ekstra ud af denne. Du kan eksperimentere med de 5 grundsmage og forsøge at give smagsløgnerne nye smagsoplevelser. Tænk over hvordan smagene sød, sur, bitter, salt og umami alle kan indgå i din madlavning. Det giver en mere fuldendt smagsoplevelse, som også kan virke mere mættende.

Spis ikke for meget, hvad betyder det? Det betyder 1 portion til hvert hovedmåltid. En god idé er at lade gryder og fade stå i køkkenet, hvis det er svært ikke at tage en portion mere. En anden god idé er at stoppe med at spise til du er 80% mæt. Der går tid imellem at hjernens appetitregulering og belønningscentre, interagerer og melder fuld mæthed, så stop med at spise når du føler dig godt tilpas og vent så lige et øjeblik. Måske det var nok til at gøre dig tilfreds. Hold igen med mellemmåltider. Dernæst er ikke videnskabelig bevist, at 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider er den eneste måde at indtage sine næringsstoffer på.

At være fysisk aktiv betyder at bevæge sig hver dag og gerne i 30. minutter. Det er godt for helbredet at få pulsen op gerne flere gange om ugen, men i bevægelsesregnskabet tæller også mindre krævende belastninger og udfoldelser. Tænk over hvordan du kan bruge dig selv mere i alt hvad du gør. Tag to trin på trappen opad, gå hurtigt, leg vildt med børnene, når du gør rent, så læg lige nogle ekstra kræfter i, tag i svømmehallen med den etc. kun fantasien sætter grænserne.

De 10 nye kostråd kan læses på Fødevarestyrelsens hjemmeside www.foedevarestyrelsen.dk