

## Dette bør du spise – nye nasjonale kostråd fra Helsedirektoratet



Foto: iStock.com

Maten vi spiser har stor påvirkning på helsa vår, skriver Helsedirektoratet 15. august og lanserer nye kostråd for god helse og gode liv.

– Kostrådene baseres på det beste og mest oppdaterte kunnskapsgrunnlaget som finnes på sammenhengen mellom kosthold og helse, NNR2023. I tillegg har vi hatt kostrådene på grundig høring, og gjort betydelig innsiktsarbeid for å sikre at rådene er tydelige og forståelige. Vi håper de nye rådene er enklere å forstå og mer motiverende enn de gamle var, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

De nye kostrådene er:

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieri-produkter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann! Kosthold er en av de viktigste risikofaktorene for sykdom

Et usunt kosthold øker risikoen for bl.a. hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, overvekt og fedme. Et sunt og variert kosthold bidrar til god helse og trivsel. For skolebarn kan flere måltider gjøre det enklere å holde konsentrasjonen gjennom en lang skoledag eller ha nok energi til fotballtrening på slutten av dagen.

Mat er næringsstoffer og energi, men også glede og hygge. Et sunt kosthold kan settes sammen på mange måter, og det behøver ikke å være så komplisert. De fleste kan dekke sitt næringsbehov gjennom sunn og variert hverdagsmat uten å måtte bekymre seg for detaljer som kaloritelling eller ekstreme dietter.

– Ved å spise variert og få i seg matvarer som frukt og grønnsaker, grove kornprodukter, meieriprodukter og fisk til hverdags, er mye gjort. Da er det også plass til noen utskielser innimellom, sier Linda Granlund.

Det er balansen i kostholdet som teller, og noe mat bør vi spise mer av enn annen mat. Men det er plass til det meste i et balansert og sunt kosthold. Til syvende og sist handler det om å nyte mat som en kilde til energi, glede og god helse, uten unødige komplisering.

De syv kostrådene gir råd for flere matvaregrupper. Anbefalingene for hver av matvaregruppene er:

<b>Belgfrukter</b>	Velg gjerne belgfrukter til middag én gang i uken og som tilbehør eller pålegg
<b>Egg</b>	Egg kan inngå i et sunt og variert kosthold
<b>Fisk</b>	Anbefalt mengde fisk er 300–450 gram hver uke. Hvor minst 200 gram bør være fet fisk
<b>Frukt, bær og grønnsaker</b>	500–800 gram daglig. Halvparten kan være grønnsaker.
<b>Fullkorn</b>	Minst 90 gram daglig
<b>Godteri, snacks og søte bakevarer</b>	Begrens
<b>Hvitt kjøtt</b>	Velg gjerne hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
<b>Juice</b>	Inntil 1 dl juice kan regnes som en porsjon frukt eller grønt
<b>Koffein</b>	Én til fire kopper kaffe per dag kan inngå for voksne
<b>Melk og meieri-produkter</b>	3 porsjoner daglig, tilsvarende 5 dl melk eller meieriprodukter
<b>Nøtter og frø</b>	20-30 gram usaltede nøtter daglig
<b>Planteoljer</b>	Bruk planteoljer i matlaging
<b>Potet</b>	Poteter hører med i et sunt og variert kosthold
<b>Rødt kjøtt</b>	Inntil 350 gram i uken. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
<b>Vann</b>	Drikk vann
<b>Alkohol</b>	Drikk minst mulig alkohol for helsens skyld

**maxfac** DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



**A-Oss fra kr 495**

- Bovint ben
- 100% hydroksyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



**Q-Oss+ fra kr 450**

- Allopplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80%  $\beta$ -TCP



**OssMeM fra kr 890**

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



**Fixtur kr 1.995**

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotektikk

**OSSTEM** TRINGLØS  
BRUNNØLJ En av verdens største implantat-produsenter – produserer 4,7 mill implantater pr år