

Noen tanker om kosthold og helse

I jungelen av kostholsanbefalinger, oppslag i media, ulike forskningsretninger og blogger er det lett å bli forvirret med hensyn til hva man bør spise og hva man absolutt ikke må spise! En dag er gulrot kjempesunt, neste dag er det ikke bra. Poteten kom som et svært viktig innslag i kjøkkenet vårt på 1700-tallet, nå er den nei-mat for mange. Fett anbefales fra noen, men skys fra andre. Så hva skal vi spise og hvem skal vi høre på?

Frisklivssentralen jobber etter Helsedirektoratets retningslinjer. Dette er retningslinjer som baserer seg på mangeårig forskning. For de aller fleste er dette anbefalinger som bidrar til å unngå kostholdsrelaterte sykdommer.

Den greske filosofen Aristoteles som levde på 300-tallet før vår tidsregning etablerte «Den gyldne middelvei» - altså midtpunktet mellom lastefulle ytterpunkter. Det kan også gjelde kosthold. Tenk enkelt, ikke overdriv i den ene eller andre retningen og vit at et sunt kosthold behøver ikke å være vanskelig.

Det krever planlegging, men lager du mat fra bunnen av, har du mer kontroll på hva du får i deg. Kanskje du kan lage dobbel porsjon en dag, så har du kjapp middag seinere i uka.

Mange mener at et sunt kosthold er dyrt, men stemmer det? Sjekk kiloprisen på sjokolade og potetgull mot grønnsaker og frukt. Vann som tørstedrikk er gratis og det er sunt. Et fat med oppskåret frukt og grønnsaker er alltid populært og kan gjerne erstatte søtsakene innimellom.

Grovt brød og mye fiber gir god næring og lang metthetsfølelse. Starter du dagen med frokost som består av grove kornprodukter, vil du føle deg mett lenge og blodsukkeret vil holde seg stabilt. Kjøper du brød, sjekk brødskalaen, den viser hvor grovt brødet er. Merk at om brødet er mørkt å se på, betyr det ikke nødvendigvis at det er grovt. Mye av saltet vi får i oss, får vi dessuten gjennom brød. Alternativt er havregryn og melk med litt oppskåret frukt, eller kanskje blåbær fra skogsturen, kjempegodt. Et stabilt blodsukker vil også hjelpe deg fra å småspise.

Små endringer med kostholdet kan gi store forbedringer. For de som har behov for å gå ned i vekt, er det best med en langsiktig plan. «Sjokkslanking» er sjelden vellykket. Tenk igjennom hva du spiser i løpet av dagen, skriv det ned så du ikke lurer deg selv. Ha en plan for hva du skal spise når suget plutselig melder seg og det er en stund til neste måltid. En frukt i veska, ei gulrot, noen usaltede nøtter eller kanskje det holder bare å ta et glass vann?

Og har du hatt for vane å spise en stor sjokolade så start med å kjøpe en liten! Pleier du å kjøpe en stor flaske brus, gå over til å kjøpe en liten i begynnelsen. Hvis du gradvis venner deg til å spise mindre av det du helst skulle unngå, vil du kanskje merke at det ikke er så vanskelig. Og nytelsen blir større når du klarer å kose deg med mindre! Det å ta lørdagen tilbake burde være velkjent. Tenk også etter hvordan du spiser; spiser du fort, er det lettere å overspise. Klarer du å spise langsomt, kjenne godt etter hvordan det smaker, så blir kanskje måltidet en hyggelig stund og ikke noe du bare gjør fordi du er sulten.

På Helsedirektoratets nettsider er det mange gode tips, også filmer som kan hjelpe deg i kostholdsjungelen. Nøkkelhullsmerket skal gjøre det enklere å velge sunnere matvarer. Mat med mye fett, sukker, salt og lite vitaminer kan ikke få Nøkkelhullet. Ordningen har blitt utvidet siden lanseringen og omfatter stadig flere matvarer.

Så i praksis; tilbake til Aristoteles og den gyldne middelvei og tenk enkelt! Vi skal ha lov til å «kose oss», men vi bør begrense inntaket av det usunne.

- Frukt og grønt, 5 om dagen.
- Velg magre kjøtt- og meieriprodukter
- Drikk vann som tørstedrikke
- Spis regelmessig, det holder forbrenninga og blodsukkeret på et jevnt nivå, da er det enklere å unngå usunn småpising.

Kilde: Alle tips hentet fra Helsedirektoratet.



Wenche Nabben Logna, Mette Rolstad og Berit Anita Køhler, Frisklivssentralen i Nes