



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 4 - Holt mataræði

Yfirlit

Í þessum tíma munum við skoða hvernig við getum:

- Skipulagt og haldið utan um mataræðið
- Orðið meðvitaðri um næringargildi fæðutegunda

Mikilvægt er að skrá og halda utan um mataræði og hreyfingu. Þannig getum við greint stöðuna, fylgst með framförum og brugðist við ef við erum ekki að ná markmiðum okkar.



Allt hefur áhrif

Við vitum að:

- Vigtun hjálpar okkur að fylgjast með árangri
- Það að halda utan um mataræði hjálpar okkur að taka réttar ákvarðanir
- Jafnvel örlítil minnkun á matarskammti eða breyting á innihaldi hefur áhrif
- Mikilvægt er að vera meðvitaður um næringargildi

Flestir halda að þeir viti hvað þeir borða en þegar farið er að skrá niður mataræðið þá kemur margt á óvart.

Við munum leitast við að borða:

- Mat með hátt sykurinnihald sjaldnar
- Mat með hátt sykurinnihald í minna magni í hvert sinn
- Mat með lágu sykurinnihaldi í staðinn fyrir mat með háu sykurinnihaldi
- Hreina í stað unninnar matvöru



Góð næring - gott líf

Sjö megin áhættuþættir sem geta leitt til langvinnra sjúkdóma:

- Hár blóðþrýstingur
- Notkun tóbaks
- Ofneysla alkóhóls
- Lítil neysla grænmetis og ávaxta
- Hreyfingarleysi

Hægt að sigrast á öllum þessum þáttum með lífsstílsbreytingum.

Sjá greinina [“Góð næring - gott líf”](#) eftir Janka Zalesakova, lækni og sérfræðing í meðhöndlun lífsstílssjúkdóma.



Almennar ráðleggingar um mataræði

Ráðlagður dagskammtur:

- Að lágmarki 500 g af grænmeti og ávöxtum á dag (a.m.k. helmingur grænmeti)
- Heilkorn a.m.k. 2 á dag (horfa í merkingar, sbr. skráargatið)
- Fisk 2-3 í viku (bæði feitann og ófeitann) og kjöt í hófi (<500 g á viku)
- Velja fituminni og hreinar mjólkurvörur
- Auka hlut fjölómettaðra fitursýra (omega 3) með neyslu á jurtaolíu, avókadó, hnetum og feitum fiski á borð við lax og lúðu.
- Mælt með D-vítamíni sem fæðubót.



Mælt með því að neyslu á kolvetnum sé dreift yfir daginn og valdar séu kornvörur með lágan sykurstuðul. (Prótein 10-20%, kolvetni 45-60% og fita 25-40%)

Hér má hlaða niður bæklingnum [“Ráðlegginn um mataræði”](#) til hliðsjónar.

Það sem við ættum að borða

Grænmeti á borð við:

- Aspas
- Brokkolí
- Kál
- Gulrætur
- Sellerí
- Gúrkur
- Salat
- Sveppir
- Laukur
- Paprika
- Tómatar



Heilkornavörur (sjá skráargatið)

- 100% heilkorna tortillur, brauð eða morgunkorn
- Svartar baunir
- Brún hrísgrjón (villt hrísgrjón)
- Haframjöl
- Popp (þó ekki örbylgjupopp)
- Kartöflur (helst sætar)
- Grasker
- Linsur
- Grænar baunir (ekki niðursoðnar)

Það sem við ættum að borða

Próteinrík fæða:

- Egg
- Fiskur og sjávarfang
- Kjöt, en forðast unnar kjötvörur
- Hnetur (ósaltar)



Hreinar mjólkurafurðir:

- Jógúrt
- Skyr
- Fjörmjólk
- Smjör í hófi

Ath. ef mjólkurvörum er sleppt að nota þá í staðinn:

- Möndlumjólk (ósætta)
- Hrísmjólk (ósætta)
- Kókosolíu eða ólífuolíu

Það sem við ættum að forðast

Sætur matur:

- Sælgæti
- Kökur
- Sýróp
- Hunang
- Ís
- Sykur
- o.s.frv.



Feitur og unnin matur:

- Smjör
- Rjómasósur
- Djúpteiktur matur
- Fituríkir ostar
- Unnar matvörur
- Salt
- o.s.frv.

Hollt mataræði grunnur að árangri

Ráðlagt mataræði hentar öllum og sérstaklega þeim sem:

- eru með skert sykurþol (e. pre-diabetes) og hækkandi blóðsykur
- vilja minnka hættu á hjarta- og æðasjúkdómum
- vilja breyta mataræði vegna sykursýki 2
- vilja breyta mataræði vegna annarra lífsstílstengdra sjúkdóma

Mataræði sem byggir á þessum grunni veitir öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast, orkugefandi næringarefni (prótein, fitu, kolvetni/trefjar) auk vítamína og steinefna.

Diskurinn stuðlar að aukinni fjölbreytni í hverri máltíð og auðveldar að borða hollt og fylgja ráðleggingum um mataræði.

ÞRIÐJUNGUR grænmeti eða ávextir.

ÞRIÐJUNGUR heilkornapasta, hýðishrisgrjón, bygg, kartóflur eða gróft brauð.

ÞRIÐJUNGUR próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.



Einfalt að velja hollara

- Veljum **skrúargatsmerktar** vörur þegar keypt er inn. Það gerir það einfaldara að velja hollara.



Gefum okkur tíma til að njóta matarins og borðum með athygli

- Að borða með athygli felur í sér að beina athyglinni meðvitað að því að borða og taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu.

Annað

- Reglulegar máltíðir til að forðast sykurfall
- Fæðubótaefni eru oftast óþörf, þó er mælt með því að taka D-vítamín
- Fá næga næringu
- Svefn hefur áhrif á bæði svengd og næringarupptöku
- Vinna með svengdartilfinningu og seddu (svengdarmælir í Sidekick appinu)
- Skoða skammtastærðir
- Vera heiðarleg(ur)

Ráðleggingar:

- Notaðu fersk krydd, sítrónusafa, olíur og fitulitlar salatsósur til að bragðbæta
- Borðu mikið af trefjum
- Drekkva vatn með mat og milli mála
- Elda heima og borðu hollan mat með vinum og fjölskyldu



Þangað til næst - heimaverkefni

Í næstu viku mun ég:

- Gera áætlun um mataræði

Halda utan um mataræðið:

- Færa inn upplýsingar í heilsuapp eða dagbók
- Verða meðvitaðri um næringarinnhald þeirra matvæla sem ég neyti

Við erum tilbúin að svara öllum spurningum og veita góð ráð.



Gagnlegir tenglar

- Bæklingurinn [“Ráðleggingar um mataræði”](#)
- Bæklingurinn [Nánar um almennar ráðleggingar](#)
- [Greinar](#) í SÍBS blaðinu
- Vefsíða um mataræði, næringu og heilsu: www.matarædi.is

