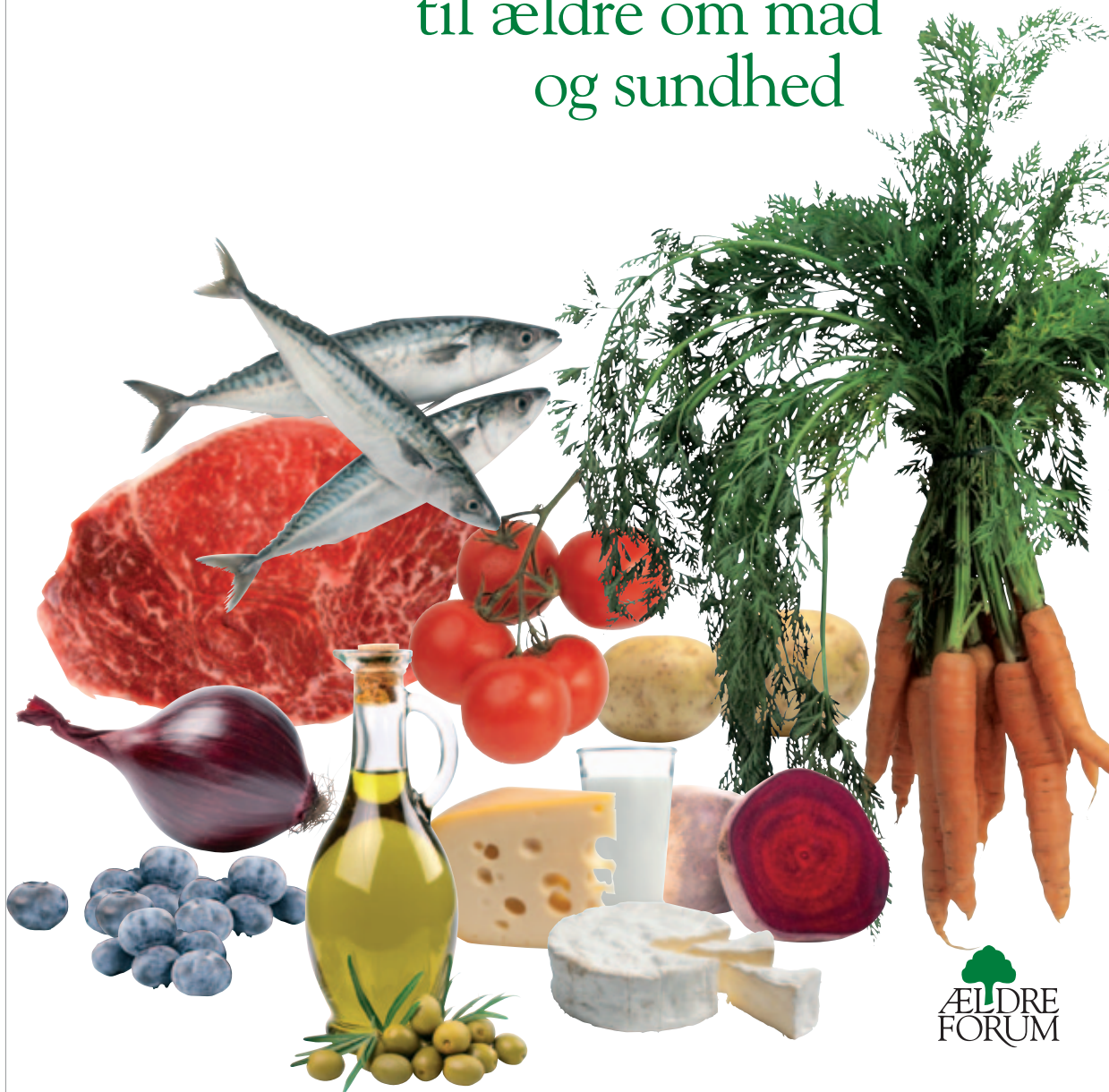


Kan det virkelig passe?

Kostråd og andre budskaber
til ældre om mad
og sundhed





ÆldreForum er et uafhængigt råd under Social- og Integrationsministeriet, der skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og det at blive ældre.

ÆldreForum udsender løbende en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen, initierer forskning og arrangerer konferencer m.m.

Rådet inddrager forskere, myndigheder, fagpersoner, organisationer, kommuner og ældreråd m.fl. i rådsarbejdet.

Rådets medlemmer deltager i konferencer og møder i hele landet, hvor ældres forhold debatteres eller overvejes.

Sidst i publikationen findes en oversigt over andre udgivelser fra ÆldreForum om sundhed, kost og motion.

Udgivet af ÆldreForum, 2011
Design: DanChristensenDesign MDD
Fotos: Stockbyte, Ingram, Dan Christensen.
Tryk: tryk team svendborg a/s

Trykt ISBN: 978-87-90651-64-0
Elektronisk ISBN: 978-87-90651-65-7

Pjecen kan bestilles hos ÆldreForum, tlf: 72 42 39 90,
aef@aeldreforum.dk eller på hjemmesiden
www.aeldreforum.dk, hvor den også kan downloades.
Uddrag og citater kan frit gengives med kildeangivelse.

Kan det virkelig passe?

Kostråd og
andre budskaber
til ældre om
mad og sundhed

Anvendte kilder i pjecen

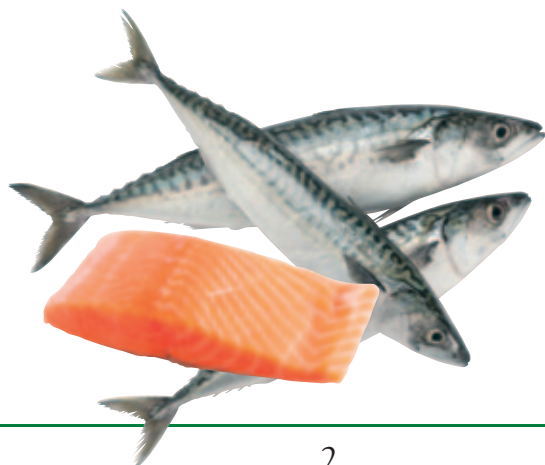
Oplysningerne i pjecen er først og fremmest baseret på kilder fra *Fødevarestyrelsen* under Fødevarerministeriet, og fra *Fødevarainstituttet*, som er en del af Danmarks Tekniske Universitet.

Fødevarestyrelsen driver bl.a. en række hjemmesider, fx www.altomkost.dk og www.noeglehullet.dk, der i et let forståeligt sprog formidler forskningsbaseret viden om kost og sundhed. *Fødevarestyrelsen* tager sig fx også af regler på fødevarerområdet og sikrer, at reglerne overholdes.

Fødevarainstituttet forsker blandt andet i ernæring og sundhed, samt rådgiver danske og internationale myndigheder i faglige spørgsmål. *Fødevarainstituttet* rådgiver bl.a. *Fødevarestyrelsen*.

Også kilder fra Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Københavns Universitet, det tidligere Motions- og Ernæringsråd samt Sundhedsstyrelsen er benyttet i mindre omfang.

Forskningen giver hele tiden ny viden om kost og sundhed. Har man adgang til internettet, kan man der følge nyheder om kost og sundhed. Se fx omtalen af en række hjemmesider på side 40.



Indhold

- 6 **Ny viden og "gamle" kostråd – hænger det sammen?**
 - 7 Hvordan bliver de officielle kostråd til – og kan vi stole på dem?
 - 9 Kostrådene har vist sig holdbare
 - 9 Brug mediernes budskaber med omtanke

- 11 **Kan det virkelig passe?**
 - 11 **Fup & Fakta om sundhed og fødevarer**
 - 11 Frugt, grønt & korn
 - 11 *Eksempler på spørgsmål og svar om særlige former for frugt, grønt & korn*
 - Blåbær – styrker de hukommelsen?
 - Frosne grøntsager
 - indeholder de lige så mange vitaminer som friske?
 - Fuldkorn – findes det kun i rugbrød?
 - Grøntsager – er kogte sundere end rå?
 - Kartofler – hvor sunde er de egentlig?
 - Raw food – er det sundere end normal kost?
 - 15 *Eksempler på generelle spørgsmål og svar om frugt, grøntsager & korn*
 - Er nogle frugter og grøntsager særlig sunde?
 - Forebygger frugt og grønt hjerte-karsygdomme?
 - Forebygger frugt og grønt kræft?
 - Hvorfor er det vigtigt at spise mange forskellige frugter og grøntsager?
 - Mister frugt og grønt vitaminer ved nye dyrkningsmetoder?

-
- 19 Mælkeprodukter, mættet fedt & æg
Mælk – er det overhovedet sundt?
Ost med meget mættet fedt – er et alligevel ikke så usundt?
Æg – påvirker de kolesteroltallet?
- 22 Alkohol & chokolade
Alkohol i små mængder – gavner det helbredet?
Chokolade – er det godt for hjertet?
- 23 Økologi
Er økologiske fødevarer sundere?
- 24 Slankekure
Hjælper slankekure?
Kalorier
Hvor mange kalorier har man brug for?
Motion og bevægelse forbrænder kalorier



28 Spar på saltet – ny viden om salt

29 Salt og sundhed

30 Hvad gør fødevarerindustrien og myndighederne?

32 Nyere viden om D-vitamin

32 D-vitamin og sundhed

D-vitamin – et vidundermiddel?

33 Få nok D-vitamin

34 Kosttilskud, multivitaminer og berigede fødevarer
– bliver det for mange D-vitaminer?

Undgå for meget D-vitamin

Kosttilskud og multivitaminer

Kosttilskud og fødevarer beriget med D-vitamin

36 Ordliste

40 Også værd at kende



Ny viden og 'gamle' kostråd – hænger det sammen?

Er broccoli sundere end andre grøntsager? Er fede oste mon alligevel ikke helt så usunde? Bør vi ikke spise så mange kartofler? Eller hvordan taber man 10 kg inden ferien? Både tv, dagspresse, ugeblade, bøger og internet bugner af sådanne budskaber om kost og ernæring, og om kostens betydning for vores sundhed – nogle med baggrund i ny forskning og andre med mere tvivlsom oprindelse.

De fleste vil gerne tage hånd om deres egen og familiens sundhed, og de daglige indkøb og måltider er en af måderne at varetage denne opgave på. Men hvordan finder man vej i junglen af informationer, og hvordan kan man sortere i de mange sundhedsråd og -budskaber om, at fx bestemte madvarer er særlig sunde, og måske oven i købet forebygger sygdom? Eller det modsatte: At den kost, som vi tror, gavner helbredet, alligevel ikke er så sund.

Og hvordan indgår den nye forskning i de 8 officielle 'gamle' kostråd? Det er de officielle kostråd, som

blandt andet fortæller, at vi bør spise mindst 6 stykker frugt og grønt hver dag, fisk og fiskepålæg flere gange om ugen samt spare på fedt og sukker. Står de råd mon stadig til troende? Eller skal nogle af mediernes historier tages med et gran salt? Og er der særlige kostråd til ældre, eller skal de spise som alle andre voksne?

Sådanne spørgsmål er baggrunden for, at ÆldreForum med denne pjece ser på nogle af de mange budskaber og myter, og på hvordan man kan sortere de mange nye undersøgelser og resultater. Der er desuden anbefalinger om salt og D-vitaminer, som nyere forskning har vist, har særlig betydning for blandt andre ældre, samt oplysning om alkohols gavnlige og mindre gavnlige sider, hvor især de sidste øges med alderen. Endvidere er der oplysning om at slanke sig, kaloriebehov og forbrænding samt kostråd til småtspisende ældre m.m.

Kilderne, der er anvendt i pjecen, er kort omtalt i boksen på side 2.

Hvordan bliver de officielle kostråd til – og kan vi stole på dem?

Mange undrer sig over, at de officielle kostråd ikke opdateres oftere, når man jævnligt kan både læse og høre om undersøgelser, som har fundet nye sammenhænge mellem fødevarer og sundhed.



De 8 officielle kostråd fra 2005 anviser en livsstil, der generelt sikrer et godt helbred. Følger man rådene, nedsættes risikoen for hjerte-karsygdomme, type 2-diabetes og visse kræftformer. Kostrådene sikrer også, at kroppens behov for protein, fedt, kulhydrat, vitaminer, mineraler og væske dækkes, og at man lettere holder vægten.

De officielle kostråd bygger imidlertid på solid og grundig forskning. Et par videnskabelige undersøgelser, som måske skaber stor opmærksomhed i medierne, er derfor ikke nok til at ændre dem – der skal langt mere til.

Alene i Norden arbejder omkring

hundrede eksperter med at indsamle og vurdere *alle* nye forskningsresultater om kost og ernæring. Eksperterne inddrager alle undersøgelser af god videnskabelig kvalitet, når de vurderer, om *de nordiske anbefalinger til kostens indhold af næringsstoffer* skal justeres.

Disse nordiske anbefalinger er sammen med undersøgelser af, hvad danskerne rent faktisk spiser, baggrunden for de officielle danske kostråd. Kostrådene 'oversætter' med andre ord denne viden til praktiske råd, som den enkelte kan følge i hverdagen. De nuværende 8 kostråd anbefaler bl.a. danskerne at spise mere grønt, frugt, fisk og fuldkorn, og til gengæld spare på det, som mange får for meget af, nemlig fedt og sukker.

Det har dog vist sig, at rådet om at spise kartofler, ris eller pasta hver dag har en uheldig ordlyd, som kan misforstås. Meningen er mere præcis: *Spis gerne kartofler hver dag, og varier eventuelt med fuldkornsrís eller fuldkornspasta et par gange om ugen*. Rådet vil formentlig få en anden formulering, næste gang kostrådene justeres.

Kostrådene justeres normalt i takt

Mad og motion til raske ældre med normal appetit

Der er ingen særlige kostråd for raske ældre med normal appetit – de anbefales som andre voksne danskere at følge de generelle kostråd, og så er der ikke behov for at tage multivitaminer. Nogle ældre har dog behov for tilskud af D-vitamin, som der står mere om i afsnittet *Nyere viden om D-vitamin*.

Råd om mad og motion når du bliver ældre er en pjece fra Fødevarestyrelsen m.fl. med idéer og råd til ældre. Den kan ses og bestilles på www.altomkost.dk • Klik *Anbefalinger* • klik *Ældre*, hvor der er link til pjecen.

Særlige kostråd for ældre med lille appetit

Der er særlige kostråd for småtspisende ældre og for personer med sygdomme, der stiller særlige krav til maden. Ældre med lille appetit skal have kost, der er rig på proteiner og fedt, samt mange små indbydende måltider i løbet af dagen. Kom fx mere smør på brødet, brug fløde i stedet for mælk, spis salater med mayonnaise samt rullepølse som pålæg, og tag dessert eller kage til kaffen. Kort sagt spis det, som andre bør holde igen med.

Spiser man små portioner, er kogte grøntsager, frugt og bær en fordel, da kogning gør det lettere for kroppen at optage madens vitaminer og mineraler.

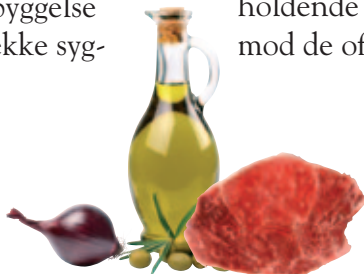
Myndighederne anbefaler småtspisende ældre at supplere med en multivitaminpille.

Pjecen *Når du skal tage på* giver idéer til, hvordan småtspisende kan tage på eller stabilisere vægten. Den kan ses og bestilles på www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv • Klik *Ældre og pårørende*, hvor der er link til pjecen.

med, at de Nordiske Næringsstofanbefalinger revideres ca. hvert 8. år. I mellemtiden sikrer bl.a. forskere på Fødevareinstituttet løbende, at kostrådene holder en ajourført standard. De nuværende kostråd stammer fra 2005, og allerede i 2008 kom rådet om at spise mere fuldkorn til. Det skete netop på anbefaling fra Fødevareinstituttet. Opdateringen af de Nordiske Næringsstofanbefalinger er begyndt og forventes færdig i 2012, og en opdatering af kostrådene forventes at følge efter sidst på året.

Kostrådene har vist sig holdbare

Selv om der hele tiden skabes ny viden om kostens betydning for sundheden, minder vore dages kostråd stadig meget om de første anbefalinger, der kom for over 30 år siden. Kostrådene har dermed vist sig at være meget holdbare. Da overvægt og fysisk inaktivitet er mere udbredt i dag, er rådene om at slukke tørsten i vand og være fysisk aktiv dog føjet til. Fysisk aktivitet har også generel sundhedsværdi – både som forebyggelse og behandling af en række sygdomme.



Brug mediernes budskaber med omtanke

Mange vil gerne høre nyt fra forskningens verden i de daglige medier. Budskaber her fremstår dog ofte med løfter om nemme løsninger. Fx om et længere liv eller at kunne holde sig fri af sygdom, hvis man spiser bestemte fødevarer.

Det er ikke sikkert, at budskaberne holder, men de fanger naturligt manges interesse og trang til at gøre en indsats for et sundere liv. Og måske får nogle på denne måde øje på madvarer, som de ikke kender eller har prøvet. Det giver større variation i de daglige madvaner, og netop *variation* er med til at sikre, at alle kroppens behov for vitaminer og mineraler bliver dækket.

Men af og til strider budskaberne mod kostrådene, og hvad skal man så tro? Kan det fx passe, at kartofler fede, fordi de indeholder meget stivelse og øger blodsukkerniveauet? Eller at det er sundere at spise fede oste end hvidt brød?

Hvis det viser sig at passe, bliver kostrådene ændret. Men indtil det sker, er det en god ide at være tilbageholdende med at følge råd, som strider mod de officielle kostråd.

For de fleste mennesker er det svært at gennemskue, hvilke nye budskaber, der er holdbare, og hvilke der senere let kan blive modsagt af andre undersøgelser. Omtale i medierne kan desuden præge opfattelsen af nogle fødevarer i mange år. Også selv om en

undersøgelse eller fortolkningen heraf viser sig ikke at være holdbar. Den følgende boks om forskellige former for undersøgelser giver et fingerpeg om, hvilke typer undersøgelser, der er velegnede til at vise, om resultaterne evt. har værdi på længere sigt.

Forskellige former for undersøgelser

Fødevarer og fødevarerestoffer undersøges på flere måder. Men kun få metoder kan vise en eventuel sammenhæng med vores sundhed.

Reagensglas-undersøgelser ser på virkningen af isolerede stoffer, fx fra en plante. Disse undersøgelser kan ikke vise stoffets virkning på mennesker. Men metoden kan vise, om stoffet er så lovende, at der bør forskes videre.

Dyreforsøg: De doser af fx plantestoffer, som undersøges ved dyreforsøg, er langt højere, end de doser mennesker kan indtage gennem kosten. Og man kan heller ikke konkludere, at virkningen er den samme på dyr og mennesker. Men metoden kan vise, om stoffet er så lovende, at der bør forskes videre.

Kontrollerede kostforsøg med mennesker er mest velegnede til at undersøge virkningen af en fødevarer eller kostsammensætning på vores sundhed. Kontrollerede forsøg kan tilrettelægges på flere måder, og valget af såkaldt undersøgelses-design har stor betydning for undersøgelsens værdi. Jo mindre risiko for, at tilfældigheder kan påvirke resultatet, jo bedre.

Se også www.altomkost.dk og www.dtu.food.dk, hvor henholdsvis Fødevarerstyrelsen og Fødevarerinstitutionen ofte kommenterer aktuelle råd i medier eller andre steder, der strider mod de officielle kostråd, eller som kan påvirke helbredet negativt.

Kan det virkelig passe? Fup & Fakta om sundhed og fødevarer

Hvordan påvirker kosten helbredet, og hvordan spiser vi bedst for at forebygge sygdom og holde vægten? Nogle svar ændrer sig en smule med tiden. Af og til fordi ny og bedre viden skubber lidt til de 'gamle sandheder'. Men vores kostvaner og levestil kan også ændre sig, og så må nogle kostråd justeres for stadig at beskrive en sund kost. Nogle budskaber må dog afskrives som rene myter. Men hvad er rigtigt, og hvad er forkert? I det følgende nævnes en række eksempler på sundhedsråd og -budskaber, som i de senere år har været omtalt i medier og bøger, og samtidig gengives hvad forskningen indtil videre har fundet frem til på de pågældende områder.



Frugt, grønt & korn

*Eksempler på spørgsmål og svar
om særlige former for frugt,
grønt & korn*

Blåbær – styrker de hukommelsen?

Blåbær blev for få år siden omtalt som et vidunderbær, der både kunne styrke hukommelsen, og forebygge en række alvorlige sygdomme. Virkningen blev tilskrevet bærrenes høje indhold af *antioxidanter*. Men det er ikke videnskabeligt bevist, at antioxidanter forebygger sygdom eller styrker hukommelsen.

Nogle undersøgelser vækker dog forventning om, at nogle *polyfenoler*, som er en gruppe antioxidanter, måske kan vise sig at virke positivt på bl.a. blodtrykket. Blåbær har et højt indhold af polyfenoler, men der er lang vej, inden forskerne kan sige, om netop blåbær har en særlig virkning.

Det er grundigt dokumenteret, at frugt og grønt forebygger flere sygdomme. Tidligere mente man, at det

hovedsageligt skyldtes det høje indhold af antioxidanter, men i dag ved man, at virkeligheden er mere kompliceret. Forskerne regner nu med, at det er *samspillet* mellem vitaminer, mineraler og andre stoffer i frugt og grønt, der virker forebyggende.

Blåbær og andre bær tæller med i de såkaldte '6 om dagen', der er daglig tale for Fødevarestyrelsens anbefaling om hver dag at spise mindst 600 gram frugt og grønt. Bær er på den måde med til at forebygge sygdom. Skulle det senere vise sig, at netop blåbær er særligt sunde, tyder noget dog på, at forbrugerne skal lære sig 'bærkendskab'. Mange af de bær, der er blevet solgt i Danmark som blåbær, har nemlig vist sig at være mosebøllebær, der ligner blåbær af udseende, men har en anden sammensætning af indholdsstoffer.

Frosne grøntsager – indeholder de lige så mange vitaminer som friske?

Undersøgelser tyder på, at frosne grøntsager kun har lidt et ubetydeligt tab af næringsstoffer. Frosne grøntsager tæller derfor også med i '6 om dagen'. Samtidig nedbrydes en del af vitaminerne i friske grøntsager under transport og opbevaring, mens frosne grøntsager er pakket og nedfrosset lige efter høsten. Nogle frosne grøntsager kan derfor indeholde flere vitaminer end friske. Fx indeholder frosne grønne bønner dobbelt så meget C-vita-

min som friske, der har været opbevaret i to dage.

Ved at spise både frosne og friske grøntsager kan man få større variation i måltiderne.

Fuldkorn – findes det kun i rugbrød?

Tidligere var fuldkornsbrød altid rugbrød. Men i dag kan lyst brød også være bagt af fuldkorn. Fuldkorn kan både være hele, knækkede og skårne kerner, ligesom kernerne kan males til fuldkornsmel. Brød kan altså sagtens være fuldkornsbrød, selv om der ikke er hele kerner i. Det vigtige er, at alle dele af kernen er med – også skaldelene og kimen, da det er her, de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

Ikke bare brød, men også gryn, morgenmadsprodukter, pasta, knækbrød og ris kan være fuldkornsprodukter. I Danmark kan hvede • rug • byg • havre • tørret majs • hirse og • ris anvendes til fuldkornsprodukter. Sor-

Det orange fuldkornslogo 'Vælg fuldkorn først' gør det let at finde produkter med meget fuldkorn. Kun produkter med et højt indhold af fuldkorn må mærkes med dette logo.



gum, der også fås som fuldkorn, anvendes dog mest i foder.

Kerner fra solsikke, græskar, sesam og boghvede, som ofte anvendes i brød, regnes ikke for fuldkorn i ernæringsmæssig forstand. Det gælder også vilde ris.

Fuldkorn har flere fordele. Ligesom motion holder det maven i gang, og fuldkorn øger også fornemmelsen af mæthed, så man spiser mindre og derfor får lettere ved at holde vægten. De mange vitaminer, mineraler og andre sundhedsfremmende stoffer, som findes i fuldkorn, er desuden vigtige

for at forebygge sygdomme som sukkersyge, hjerte-sygdomme og kræft.

Grøntsager – er kogte sundere end rå?

Der er fordele og ulemper ved både rå og kogte grøntsager. Ulempen ved at udsætte grøntsager for varme er, at varme ødelægger mange vitaminer. Tabet af vitaminer kan dog minimeres ved at dampe eller blanchere grøntsagerne i mindst mulig vand. Fordele er, at kogte grøntsager er lettere at

Hvorfor skal vi have kulhydrater, og hvor får vi dem fra?

Kulhydrater er kroppens vigtigste kilde til energi, og muskler som hjerte og åndedrætsmuskler bruger først og fremmest kulhydrat som energi. Hjernen har kulhydrater som sit foretrukne brændstof, og går man uden om kulhydrater i kosten, nedbryder kroppen muskelvæv for at skaffe kulhydrat nok til hjernen.

Kulhydrater inddeles i stivelse, kostfibre og forskellige slags sukker.

Stivelse findes især i brød, gryn, kartofler, ris og pasta, og er det mest almindelige kulhydrat. Uden stivelsesrige produkter baseret på forskellige kornarter, kan det også være svært at få kostfibre nok.

Kostfibre får maden til at fylde mere, så man føler sig mæt, og stimulerer desuden tarmsystemet, så maden passerer hurtigere, og maven holdes i gang. Kostfibre findes i fuldkornsprodukter som fx fuldkornsbrød og især grove havregryn, samt i frugt og grønt. Kartofler er en god kilde til kostfibre, men især grove grøntsager som kål, ærter, rodfrugter og bønner er rige på kostfibre.

Frugt og grønt indeholder *sukker* fra naturens side.

spise end rå – og det gør det lettere at spise mange.

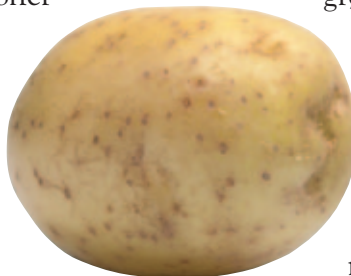
En anden fordel er, at kogning frigør vitaminer og mineraler, så de bliver mere tilgængelige og lettere at optage i kroppen. Det er ikke mindst en fordel for småtspisende ældre, som kun kan spise små portioner. Fx får vi 300 pct. mere *betakaroten* ud af kogte løg, og 500 pct. mere ud af kogte gulerødder, end af rå. Også *stivelse*, der er et kulhydrat, optages lettere i kroppen, når det er kogt. Stivelse findes bl.a. i kartofler, ris og pasta.

Grøntsager skal helst serveres lige efter tilberedningen, da især C-vitaminer går tabt, når en ret holdes varm eller køles af.

Kartofler – hvor sunde er de egentlig?

Det er en myte, at kartofler feder og er usunde. Kartofler er tværtimod en af vore vigtigste kilder til C-vitamin, selv efter de er kogt. Kartofler indeholder også flere andre vigtige vitaminer og mineraler, de bidrager desuden med kostfibre, som giver mæthedfølelse, og de indeholder i sig selv kun lidt fedt.

Myten om fedende kartofler opstod, da en amerikansk undersøgelse for nogle år siden viste, at kartofler giver en relativ høj stigning i blodsukkeret. Det fik forskeren bag undersøgelsen til at mene,



at kartofler feder, fordi blodsukkeret hurtigt dykker igen, så man på ny føler sult og derfor spiser mere. Men det er sjældent, man kun spiser kartofler – og når de indgår i et måltid med fx grøntsager og kød, er virkningen på blodsukkeret begrænset.

Når nogle amerikanske forskere vurderer kartofler som usunde, mens de anbefales i Europa, skyldes det bl.a., at amerikanske og engelske kartoffelsorter generelt påvirker blodsukkeret mere end sorter, der spises i Centraleuropa. Også tilberedningen har stor betydning. Og amerikanere foretrækker bagte, friterede, mosede eller stegte kartofler, som giver en højere stigning i blodsukkeret, end kogte kartofler.

Det tidligere Ernæringsråd har da også efterfølgende frikendt kartoffelen: Der er ikke videnskabeligt belæg for at undgå kartofler – tværtimod.

Kartofler tæller ikke med i Føde- varestyrelsens anbefaling om 6 stykker frugt og grønt om dagen. Anbefalingen '6 om dagen' bygger i høj grad på undersøgelser fra lande, hvor man spiser meget færre kartofler end i Danmark. Den gavnlige virkning, der er set ved et højt indtag af frugt og

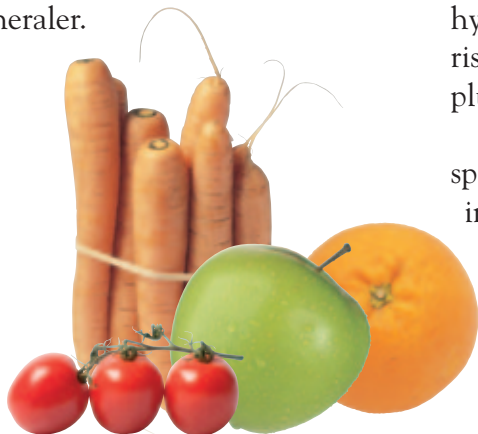
grønt, bygger således på et varieret indtag af frugt og grøntsager og ikke på, at op mod halvdelen er kartofler. Ud over de '6 om dagen' anbefaler Føde- varestyrelsen at spise kartofler

flere gange om ugen, og variere med fuldkornsrís eller fuldkornspasta et par gange om ugen. Dage, hvor man ikke spiser kartofler, bør man spise flere grøntsager eller slutte af med frisk frugt for at få nok vitaminer og mineraler.

Raw Food – er det sundere end normal kost?

Raw Food er kost helt uden kød, fisk, mælkeprodukter, æg eller honning. Samtidig må råvarerne ikke opvarmes til mere end 42 grader. Tanken bag Raw Food er at bevare vitaminer og enzymer intakte. Men kroppen har ikke behov for grøntsagernes enzymer. Selv om nogle vitaminer forsvinder ud i kogevandet, frigør kogningen kostens vitaminer og mineraler, så de bliver mere tilgængelige og lettere at optage i kroppen. Det er ikke mindst en fordel for småtspisende ældre, som kun kan spise små portioner

Lever man udelukkende af raw food, risikerer man at mangle proteiner samt en række vigtige vitaminer og mineraler.



Eksempler på generelle spørgsmål og svar om frugt, grøntsager & korn

Er nogle frugter og grøntsager særlig sunde?

Man ved ikke med sikkerhed, om nogle frugter, bær og grøntsager er sundere end andre.

Selv om mange forskere har undersøgt virkningen af en konkret fødevarer på dyr eller mennesker, kender man stadig ikke de vigtigste forebyggende bestanddele i frugt og grønt. Andre forsøg, som har undersøgt planternes indholdsstoffer i celler, på dyr eller mennesker, er heller ikke kommet en forklaring nærmere. Men forskere undersøger forsat fødevarer og fødevarerestoffer, som ser særlig lovende ud.

Kostfibre er dog med stor sandsynlighed en vigtig del af forklaringen, når det gælder forebyggelse af bl.a. hjerte-karsygdom. Grove grøntsager som fx gulerødder, løg, kål og pastinak er særligt rige på kostfibre. Og et hyppigt indtag af nødder nedsætter risikoen for hjerte-karsygdomme, især pludselig hjertedød.

Det er imidlertid altid vigtigt at spise varieret. Forskellige fødevarer indeholder forskellige vitaminer, mineraler og andre stoffer, der på hver sin måde fremmer sundheden. Kun ved at variere kosten får kroppen alle de næringsstoffer, den har behov for.

Kilder til vitaminer & mineraler

Danskernes spisevaner viser, hvor vi især får vitaminer og mineraler fra. Ofte findes de også i andre fødevarer, hvor vi dog ikke får lige så meget af

dem. Enten fordi de kun er til stede i en mindre mængde, eller fordi vi spiser mindre af disse fødevarer. Sukker og slik er en undtagelse, for disse produkter indeholder hverken vitaminer eller mineraler.

De vigtigste kilder til vitaminer & mineraler i den danske gennemsnitskost:



Vitaminer

A- vitamin		◆
C-vitamin		◆
D-vitamin		
E-vitamin	◆	◆
B1- vitamin		◆
B2-vitamin	◆	
Niacin		
B6-vitamin	◆	◆
Folat	◆	◆
B12		

Mineraler

Calcium	◆	
Fosfor	◆	◆
Jern		◆
Magnesium	◆	◆
Kalium		
Jod	◆	
Zink	◆	◆
Selen	◆	◆

Hvorfor skal vi have vitaminer og mineraler, og hvor får vi dem fra?

Vitaminer og mineraler er nødvendige for, at kroppen kan fungere. De styrer bl.a. cellernes omsætning af stoffer, men har i øvrigt meget

forskellige egenskaber og virkninger, og kan derfor ikke erstatte hinanden.

Ingen enkelt fødevarer eller fødevarergruppe indeholder alle vitaminer og mineraler. Derfor er den eneste måde at dække behovet på at spise varieret.



Frugt



Kød



Fisk



Fedtstoffer

		◆		
◆				
			◆	
◆				◆
		◆		
		◆		
◆				
◆				
		◆		

		◆		
		◆		
		◆		
		◆		
		◆		◆
		◆		

Forebygger frugt og grønt hjerte-karsygdomme?

Det er veldokumenteret, at frugt og grønt nedsætter risikoen for hjerte-karsygdomme. For hver 100 gram man spiser, falder risikoen for hjerte-karsygdomme med 5-10 pct. Personer, der spiser mindst frugt og grønt, har derfor størst gevinst af at øge forbruget.

Forebygger frugt og grønt kræft?

Nye, store undersøgelser viser, at der *ikke* er en klar, tydelig og direkte sammenhæng mellem at spise frugt og grønt, og risikoen for at udvikle kræft.

Sammenhængen er øjensynlig mere nuanceret, end man tidligere har antaget. Nye undersøgelser har givet en større erkendelse af, at frugt og grønt kan virke forskelligt på forskellige kræftformer. Forskerne står derfor over for nye udfordringer med at kortlægge den mere præcise sammenhæng mellem at spise frugt og grønt og risikoen for at udvikle hver enkelt kræftform.

Men selv om frugt og grønt ikke er det vidundermiddel mod kræft, som man troede for 15 år siden, er der mange andre gode grunde til at spise meget frugt og grønt.

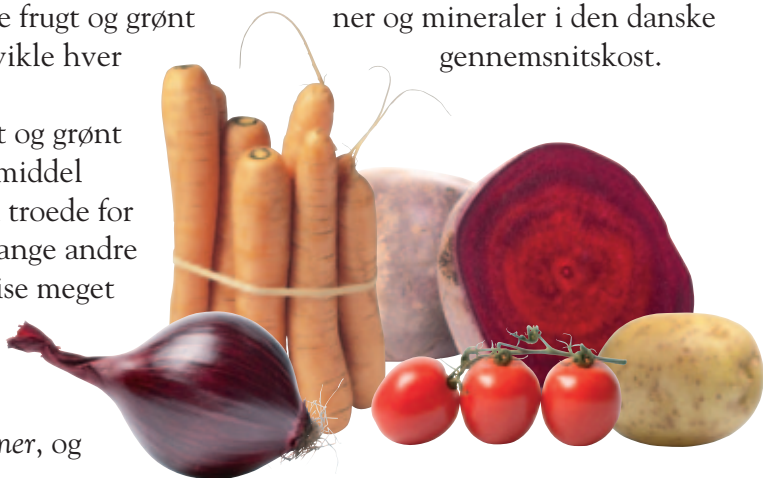
Frugt og grønt er gode kilder til mange vigtige *vitaminer*, og

nedsætter bl.a. risikoen for overvægt. Og netop overvægt øger risikoen for eksempelvis kræft og type 2-diabetes. Man kan sige, at frugt og grønt dermed indirekte bidrager til at forebygge disse sygdomme.

Hvorfor er det vigtigt at spise mange forskellige frugter og grøntsager?

De forskellige frugter og grøntsager har hver sin sammensætning af vigtige næringsstoffer. Fx kender vi i dag 13 vitaminer, som er nødvendige for mennesket. Men ingen enkelt frugt eller grøntsag indeholder alle 13 slags.

For at dække kroppens behov for nødvendige næringsstoffer er det derfor vigtigt at spise mange forskellige slags – og samtidig begrænser man risikoen for sygdom. Fødevarestyrelsen anbefaler, at mindst halvdelen af frugt og grønt består af grøntsager, gerne de grove typer som kål, rodfrugter og bønner. Se også figuren på forrige side med de vigtigste kilder til vitaminer og mineraler i den danske gennemsnitskost.



Mister frugt og grønt vitaminer ved nye dyrkningsmetoder?

Man hører tit, at moderne dyrkningsmetoder udpiner jorden, og at frugt og grønt derfor ikke længere indeholder nok vitaminer og mineraler til at dække kroppens behov. Der er dog ikke noget, som tyder på, at det er rigtigt.

Fødevarestyrelsen overvåger løbende indholdet af vitaminer og mineraler i danske afgrøder. Derfor ved man, at der med tiden kun er sket relativt små ændringer i det gennemsnitlige indhold til det bedre eller værre. Det betyder, at der stadig er nok vitaminer og mineraler til at dække kroppens behov. Eneste undtagelse er D-vitamin, som kun findes i små mængder i visse svampe, og slet ikke i andre former for frugt og grønt. Her skal noget helt andet til, som det fremgår af afsnittet *Nyere viden om D-vitamin*.

De relativt små ændringer, man har fundet i vitamin-, eller mineralindholdet, skal ses i lyset af, at dette indhold fra naturens side kan variere med op til 300-400 pct. mellem to sorter af samme frugt eller grøntsag, Mens der fx i et Spartan-æble er under 5 mg C-vitamin, er der i et Discovery-æble næsten 25 mg (opgjort pr. 100 gram frugt).

Også dyrkningssted og høsttidspunkt påvirker indholdet af vitaminer og mineraler, ligesom lagring har stor betydning: Fx indeholder nyopgravede kartofler omkring 20 mg C-vitamin pr.

100 gram, men efter 20 uger er indholdet næsten halveret. Og når madden snittes, hakkes, steges, koges eller på anden måde tilberedes, går andre vitaminer og mineraler delvist tabt.

Mælkeprodukter, mættet fedt & æg

Mælk – er det overhovedet sundt?

Mælk og mælkeprodukter indeholder både gode stoffer som proteiner, og de fleste vitaminer og mineraler, men også mindre gode som mættet fedt. Vælger man magre mælkeprodukter, bevarer man stort set alle de 'gode' stoffer, og begrænser forbruget af det usunde mættede fedt.

Hvis man helt undgår mælkeprodukter, er det vanskeligt at dække kroppens behov for flere næringsstoffer, især calcium (kalk).

Samtidig er der god dokumentation for, at et højt forbrug af mælk og mælkeprodukter nedsætter risikoen for bl.a. apopleksi, type 2-diabetes, tyk- og endetarmskræft.



Fødevarestyrelsen vurderer, at ½ liter mager mælk eller mælkeprodukter om dagen er nok til at dække behovet for calcium, og nedsætte risikoen for de nævnte sygdomme. Spiser man sundt og efter kostrådene er ¼ liter dog nok.

Ost med meget mættet fedt – er det alligevel ikke så usundt?

Flere medier skrev i 2010, at nu kunne vi spise løs af fede oste og andre madvarer med mættet fedt. Budskabet var hentet fra en stor amerikansk analyse af flere forskningsresultater, som ifølge de amerikanske forskere viste, at *mættet fedt* i maden alligevel ikke øgede risikoen for hjerte-karsygdomme.

Men mange andre undersøgelser viser det modsatte. Desuden kritiseres den amerikanske analyse fra flere sider for ringe kvalitet, og den rækker derfor ikke overbevisende ved doku-

mentationen for, at mættet fedt øger risikoen for hjerte-karsygdomme. I Danmark er både Hjerteforeningen og Fødevareinstituttet blandt kritikerne af undersøgelsen.

Både Fødevareinstituttet og Hjerteforeningen anbefaler fortsat – efter at have nærlæst den amerikanske undersøgelse – at spare på det mættede fedt.

De senere år er forskerne stødt på nye spørgsmål om betydningen af mættet fedt, som der forskes videre i. Fx om forskellige slags mættet fedt kan have forskellig indflydelse på risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme. Hvis der er nye, afgørende forskningsresultater om mættet fedt, vil det fremgå af de opdaterede Nordiske Næringsstofanbefalinger, som ligger til grund for de officielle kostråd. De opdaterede anbefalinger forventes at ligge klar i 2012, og de vil blive omtalt på Fødevareinstituttets hjemmeside: www.food.dtu.dk.

Hvorfor skal vi have proteiner og hvor får vi dem fra?

Proteiner er kroppens byggesten. De er nødvendige for musklerne, og bidrager også til at opbygge andre celler, antistoffer og hormoner m.m.

Protein findes i næsten alle madvarer, men indholdet er specielt højt i fx kød, fisk, æg, mælk og ost. Vegetarer kan få protein nok, hvis ærter, linser, bønner og nødder indgår i kosten.

De fleste danskere får mere protein, end de har brug for som byggesten. Overskydende proteiner bruges som energikilde.

Hvorfor skal vi have fedt, og hvor får vi det fra?

Kroppen har brug for fedt, som er en vigtig energikilde, og et depot for opbevaring af energi. Fedt indgår også i opbygningen af kroppens væv, og er bærestof for nogle af vitaminerne.

Fedt indeholder mere energi, dvs. kalorier, end andre næringsstoffer, og derfor skal vi ikke have for meget af det. Der er groft sagt to typer fedt: det mættede og det umættede.

Mættet fedt kaldes 'det usunde fedt', fordi det øger risikoen for hjerte-karsygdomme og type 2-diabetes. Det findes især i kød, hårde margariner og fede mælkeprodukter. Fx smør, smørprodukter, og visse plantefedtstoffer, fx kokosfedt og palmefedt (palmin). Også sødmælk, piskefløde, creme fraiche og fede oste har et højt indhold af mættet fedt. Hakket kød med høj fedtprocent, fedtkanter fra steg, bøffer og koteletter samt fede pålægstyper som spegepølse og rullepølse indeholder også meget mættet fedt.

Umættet fedt kaldes 'det sundere fedt', men denne lidt misvisende betegnelse skal ikke forlede til at spise for meget af det, fordi det indeholder mange kalorier. Umættet fedt findes især i bløde margariner, planteolier, fisk, avocadoer og nødder. Ved at veksle mellem fede og magre fisk kan kaloriemængden begrænses, hvis man vil tabe sig.

Æg – påvirker de kolesteroltallet?

Der er forskel på, hvordan man reagerer på æg. Nogle personer kan spise 10 æg om ugen, uden at det kan ses på kolesteroltallet. Hos andre stiger indholdet af kolesterol allerede efter fire æg om ugen.

For meget kolesterol øger risikoen for hjerte-karsygdomme. Og da man ikke kan vide, om man er følsom over

for madens indhold af kolesterol eller ej, er det ifølge Fødevarestyrelsen fornuftigt ikke at spise mere end tre-fire æg om ugen. Det gælder også, hvis man har fået konstateret forhøjet kolesterol.

Har man forhøjet kolesteroltal, er det vigtigste dog at nedsætte forbruget af mættet fedt, der først og fremmest findes i fedt fra kød og fede mælkeprodukter.

Nøglehulsmærket gør det nemmere at finde de sunde fødevarer på hylderne. Varer med Nøglehullet opfylder et eller flere krav om mindre mættet fedt, sukker og salt, og flere kostfibre. Kravene skal opfyldes for alle de stoffer, varen indeholder. Over 1.000 fødevarer har i dag ret til at bære Nøglehulsmærket.



Alkohol & chokolade

Alkohol i små mængder – gavner det helbredet?

Man hører tit det fornøjelige budskab, at alkohol – især rødvin – er sundt, blot man nøjes med en genstand eller to om dagen.

Sundhedsstyrelsen præciserede derfor i 2010, at man ikke skal drikke alkohol for sin sundheds skyld. Men at et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder, og 14 for mænd, kun giver lav risiko for at blive syg pga. alkohol. Et forbrug over 14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd, giver derimod høj risiko for alkoholrelateret

sygdom. *Ældre* bliver rådet til at være særlig forsigtige med alkohol.

Budskabet om alkoholens gavnlige virkninger stammer formentligt fra undersøgelser, som viser, at et lille forbrug sænker risikoen for *hjertesygdomme*. Størst gevinst opnås ifølge Sundhedsstyrelsen ved en ½ genstand om dagen. Over to genstande om dagen får i stedet risikoen til at stige. Den positive virkning er dog kun relevant for midaldrende og ældre, som i forvejen har øget risiko for hjertesygdom. Da det er selve alkoholen, som virker, har både øl, vin og spiritus denne virkning.

Der er kommet ny og bedre dokumentation for, at alkohol øger risikoen for flere former for kræft. Risikoen bliver større, jo mere man drikker. Ved et lavrisiko-forbrug på op til 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd får man glæde af de formodede hjertebeskyttende effekter, uden at kræftrisikoen bliver for stor.

Forskning har også vist, at et lille alkoholforbrug måske kan nedsætte risikoen for *type 2-diabetes* og de *demenssygdomme, der skyldes åreforkalkning*. Men undersøgerne er ikke enige. Og et større forbrug øger risikoen for type 2-diabetes.

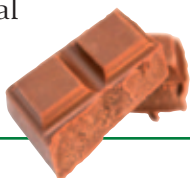
Ældre tåler generelt ikke samme mængde alkohol som yngre, og som nævnt råder Sundhedsstyrelsen ældre til at være særlig forsigtige med alkohol. Det skyldes bl.a., at samme mængde alkohol giver ældre en højere promille, fordi kroppens sammen-

sætning af vand og fedt ændrer sig med alderen. Kroppen bliver samtidig dårligere til at omsætte og tilpasse sig alkohol, hvilket bl.a. øger risikoen for at falde. Og da de indre organer har mindre reservekapacitet hos ældre, opstår organskader som følge af alkohol hurtigere. Mange ældre anvender også medicin, som kombineret med alkohol kan give særdeles ubehagelige virkninger (såkaldt *interaktion*).

Chokolade – er det godt for hjertet?

En række undersøgelser viser, at mørk chokolade med mindst 70 procent kakao har positiv effekt på hjerte og kredsløb. Men det er værd at være opmærksom på, at også mørk chokolade indeholder meget fedt og sukker, som kan føre til overvægt, og i sidste ende til hjerte-karsygdom.

Hjerteforeningen peger på, at kakaoprocenten, der fremgår af indpakningen, ikke siger noget om chokoladens indhold af de sunde stoffer, især *flavanoler*. Det skyldes bl.a., at både kakaotype og måden kakaoen forarbejdes på, påvirker omfanget af sunde stoffer. To pakker chokolade med samme kakaoprocent kan derfor have vidt forskellig virkning på sundheden. Det hjælper heller ikke at se på indholdsdeklarationen, da det ikke er et krav, at indholdet af sundhedsfremmende stoffer skal fremgå.



Økologi

Er økologiske fødevarer sundere?

Det debatteres jævnligt, om økologiske fødevarer er sundere end andre fødevarer. Selv om der forskes en del på området, er der ikke på nuværende tidspunkt videnskabeligt bevis for, at det generelt skulle være tilfældet.

En dansk undersøgelse af løg, gulerødder og kartofler viser, at økologiske afgrøder *ikke* har et højere indhold af *polyfenoler* end konventionelt dyrkede grøntsager. Polyfenoler er en gruppe *antioxidanter*, som muligvis virker sundhedsfremmende. Til forskel fra tidligere undersøgelser har forskerne denne gang inddraget forskelle i geografi, klima og jordbund. Forhold, som man ved, påvirker næringsindholdet. Når man inddrager disse forhold, forsvinder de forskelle, som tidligere undersøgelser har fundet mellem økologiske og konventionelt dyrkede grøntsager.

Selv om økologisk og almindelig, konventionelt fremstillet mælk har stort set samme næringsværdi, kan der være en lille forskel. Økologiske og konventionelle landmænd fodrer køerne forskelligt, og studier fra bl.a. Danmark har vist, at det kan give mælk fra økologiske landbrug en smule højere indhold af bl.a. *antioxidanter*, *fytoøstrogen*er og *omega-3 fedtsyrer*. Til gengæld betyder den anderledes

fodring, at mælk fra konventionelt drevne landbrug har et højere indhold af jod end økologisk mælk. Man ved endnu ikke, om disse forskelle har en ernærings- og sundhedsmæssig betydning.

Mange forbrugere vælger da også økologi af hensyn til dyrevelfærd, og fordi økologisk produktion generelt belaster naturen mindre. Økologiske fødevarer indeholder heller ikke pesticidrester eller medicinrester, som konventionelt fremstillede fødevarer kan indeholde.

Slankekure

Hjælper slankekure?

Der er mange slankekure med råd om, hvordan man bedst taber sig. Nogle af de populære kure udelukker fx hele fødevarergrupper som brød, kartofler, ris og pasta. Men spiser man efter disse kure i længere tid, risikerer krop-

pen at mangle vigtige vitaminer og mineraler.

Mange oplever, at en slankekur måske giver resultater, så længe den står på, men at kiloene stille og roligt kommer igen, når man efter kuren vender tilbage til de gamle spisevaner. Er vægten blevet for høj, gælder det tit om at få nye vaner, så man både spiser mad med færre kalorier, spiser mindre af den, og samtidig er mere fysisk aktiv. Har man behov for et større vægttab, kan egen læge henvise til en diætist, som vejleder i vægttab.

Overvægt er et emne, som optager mange forskere, og der igangsættes løbende forsøg og undersøgelser for at få ny viden om overvægt og vægttab. Hvis der er nye, afgørende forskningsresultater om kost og vægttab, vil det fremgå af Fødevarestyrelsens hjemmeside: www.altomkost.dk

Kalorier

Kroppen har brug for kalorier for at kunne arbejde. Ældre har dog generelt brug for færre kalorier end yngre.



Både fordi kroppen ændrer sig, og fordi man ofte bliver mindre fysisk aktiv med alderen. Og spiser man i længere tid flere kalorier, end man forbrænder, opstår der ubalance i kalorieregnskab, og så stiger vægten. Det er tit en lille daglig ubalance, der er synderen. Det behøver ikke at være påfaldende mængder, man spiser for meget, men to kilo ekstra om året bliver til 10 kilo på 5 år.

Kalorier måles i dag i kilojoule.

Nogle madvarer er særdeles rige på kilojoule, som oversigten neden for viser. Det er dog nemt at finde produkter med færre kilojoule, fx ved at se efter Nøglehullet på pakningen. Nøglehullet er omtalt side 22.

Hvor mange kalorier har man behov for?

Der er stor forskel på, hvor mange kalorier den enkelte har behov for. Fx spiller både alder, køn, højde, vægt og kroppens sammensætning af fedt, muskler og vand ind. Kaloriebehovet afhænger som nævnt også af, hvor fysisk aktiv man er. De såkaldte *referencerværdier* kan dog anvendes som en nogenlunde vejledning til det daglige kaloriebehov. Værdierne er anvendt i tabellen på næste side og viser samtidig, hvor meget både køn, alder og fysisk aktivitet betyder for forbruget af kalorier.

Kilojoule i udvalgte fødevarer

100 gram/100 ml	Kilojoule (kJ)
Smør	3.031
Piskefløde	1.496
Sødmælk	269
Mayonnaise	2.980
Makrel i tomat	825
Italiensk salat	800
Leverpostej	989
Rullepølse	1.129
Danbo ost, 45 %	1.342
Thousand Island Dressing	1.548
Flødekartofler i ovn	660
Kartoffelchips	2.228
Tørkager	1.933
Blandet frugtsaft, drikkeklar	180
1 alm. Øl (33 cl.)	550
1 glas hvidvin (12 cl)	414
1 glas rødvin (12 cl)	365



Kalorieindtag med stillesiddende og aktiv livsstil

	Kropsvægt	Stillesiddende arbejde og ingen eller kun lidt fysisk aktivitet i fritiden	Stillesiddende arbejde og regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden, svarende til 60 min. rask gang hver dag.
		Kilojoule pr. dag	Kilojoule pr. dag
Kvinder			
31-60 år	63 kg	9.200	10.400
61-74 år	63 kg	8.500	9.500
>= 75 år	62 kg	8.200	9.300
Mænd			
31-60 år	77 kg	11.800	13.300
61-74 år	74 kg	10.600	12.000
>= 75 år	73 kg	9.900	10.800



Motion og bevægelse forbrænder kalorier

Alle former for fysisk aktivitet forbrænder kalorier. Kalorier, der ikke forbrændes, lagres i fedtdepoter.

Både egentlig motion og hverdagens almindelige gøremål tæller med

som fysisk aktivitet. Eksemplerne nedenfor viser, hvor mange kilojoule der bliver forbrændt ved almindelige aktiviteter i hverdagen, og hvor meget motion der skal til for at forbrænde fx et æble eller en lille plade flødechokolade med nødder. Tit skal der mere til, end man tror.

Hverdagsaktiviteter og forbrænding af kilojoule

	Kilojoule
Gå tre etager op og ned ad trappen	45
Tilberede mad i 30 minutter	225
Støvsuge i 30 minutter	470
Slå græs i 30 minutter	850
Gå tur med hunden 30 minutter	450
Gå tur eller lege med børn/børnebørn i 45 minutter	675

Motion og forbrænding af kilojoule

	Kilojoule	En rask gåtur (5 km/t)	Cykling i moderat tempo (16-19 km/t)	Løb i moderat tempo (10 km/t)
1 gulerod (60 g)	90	6 min.	3 min.	2 min.
1 æble (125 g)	270	18 min.	10 min.	6 min.
½ liter sodavand	840	57 min.	31 min.	19 min.
Flødechokolade m. nødder (50 g)	1200	1 time 21 min.	44 min.	27 min.

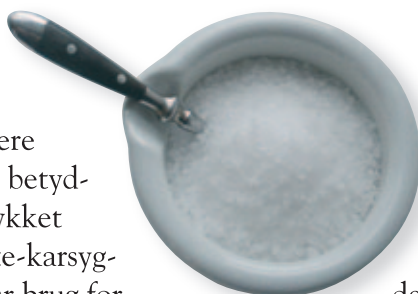
Tabellerne tager udgangspunkt i en voksen person på 70 kg

Spar på saltet

– ny viden om salt

Det står mere og mere klart, at salt har stor betydning for bl.a. blodtrykket og udvikling af hjerte-karsygdomme. Kroppen har brug for salt, bl.a. for at stofskiftet kan fungere. Men danskerne får alt for meget salt: Ca. 7-11 gram om dagen. Kvinder får mindre end mænd, og ældre mindre end yngre.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at



man højst indtager 5-6 gram salt dagligt, hvilket svarer til ca. 1 teske salt.

Kroppen har i virkeligheden kun brug for 1,5 gram om dagen. Men før forbruget kan komme så langt ned, skal smagsløgene vænnes til mindre salt, og fødevareindustrien skal udvikle madvarer med mindre salt.

De fleste kan dog sænke forbruget

Sparetips hjemme

- ◆ Spar på saltet under madlavning og ved bordet. Smag først på maden – måske er den allerede salt nok
- ◆ Skær ned på saltet lidt efter lidt, og væn smagsløgene til mindre salt
- ◆ Brug flere krydderier, både friske og tørrede. Det giver smag til maden, og derfor behov for mindre salt. Brug gerne stærkt smagende krydderier som peber, chili, ingefær og hvidløg
- ◆ Brug rester fra aftensmaden til pålæg frem for færdigkøbt pålæg
- ◆ Vær opmærksom på, at *fastfood* samt mad i kantiner og restauranter ofte er meget salt
- ◆ Vær opmærksom på, at smagssansen svækkes med alderen, så det er sværere at smage saltet.

ved at holde øje med saltet, når de tilbereder mad, køber ind eller spiser ude.

Salt og sundhed

Blot et par gram mindre salt om dagen har stor forebyggende effekt på blodtrykket. Personer med forhøjet blodtryk, ældre mennesker, og personer, som kæmper med overvægt, opnår størst virkning. Jo mere saltforbruget nedsættes, jo mere falder blodtrykket. Og dermed falder også risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme.

I Finland skal forarbejdede fødevarer mærkes med 'højt saltindhold', hvis indholdet overstiger en vis grænse. Initiativet har sænket det daglige forbrug fra 12 til 8 gram. Samtidig er dødsfald efter blodprop i hjernen og hjertesygdomme faldet med 60 pct. blandt 30-59-årige. Faldet er endnu højere, når man tager ældre aldersgrupper med.

Beregninger fra USA viser, at nedsat saltforbrug er mere effektivt til at forebygge hjerte-karsygdomme end ryggestop og kolesterolsænkende medicin! Mange vil utvivlsomt have glæde af at spare på saltet og motionere mere, *før* lægen ordinerer – ofte livslang – behandling med blodtrykssænkende medicin.

Lykkes det danskerne at nedsætte saltforbruget med 3 gram – en halv te-

Flere sparetips – spis mindre af fødevarer med højt saltindhold

Nogle madvarer indeholder altid meget salt. Ved at spise mindre portioner, eller servere dem sjældnere kan saltforbruget nedsættes. Der er heller ikke grund til at salte måltidet yderligere. Fødevarer med højt saltindhold er blandt andet:

- ◆ Bacon
- ◆ Skinke
- ◆ Oliven
- ◆ Spegepølse
- ◆ Røget fisk og kød
- ◆ Suppeterning/bouillon/fond
- ◆ Franske kartofler og andre chips.

ske – om dagen, vurderer Fødevarerministeriet, at mindst 1.300 færre årligt vil dø af hjerte-karsygdomme. Et nedsat saltforbrug kan også medvirke til at forebygge mavekræft, knogleskørhed og nyresten.

Højt saltindtag er desuden sat i forbindelse med bl.a. type 2-diabetes og overvægt, men sammenhængen er dog ikke videnskabeligt veldokumenteret.

Hvad gør fødevarerindustrien og myndighederne?

Over 80 pct. af det salt, vi spiser, kommer fra forarbejdede fødevarer. Det omfang skal sættes ned, hvis forbruget for alvor skal formindskes. Derfor samarbejder industrien, en række interesseorganisationer og myndighederne i et partnerskab om at få nedbragt brugen af salt både i færdigpak-

kede fødevarer, i hjemmet, og i kantiner samt på cafeer, restauranter og andre 'ude-spisesteder'. Målet er at skære tre gram af det daglige saltforbrug.

Der er fx planer om at udvikle et Nøglehul for 'udespisning' med kriterier om mindre og sundere fedt, mindre sukker og salt, samt flere kostfibre. Partnerskabet deltager også i EU's saltprogram om at udvikle madvarer med mindre salt, især ost, brød, kødprodukter og færdigretter. Danmark har desuden valgt at satse på at udvik-

Se efter saltindholdet ved indkøb

- ◆ Gå efter madvarer mærket med *Nøglehullet*. Produkter med dette mærke skal opfylde krav om mindre salt, sukker, og fedt, og flere kostfibre. For eksempel har forskellige former for brød, færdigretter og morgenmadsprodukter forskelligt saltindhold, og *Nøglehullet* viser produkter med lavt saltindhold. Men ingen regel uden undtagelser: Ost kan indtil januar 2012 have et højere saltindhold end *Nøglehullet* tillader. *Nøglehulsmærket* ost har indtil da blot et lavere fedtindhold. *Pålæg af kød eller fisk* skal først følge *Nøglehullet*'s krav om saltindhold, når der er fundet andre konserveringsmetoder til at garantere fødevarerens sikkerhed.
- ◆ Se efter *Natrium* i 'den lange næringsdeklaration', som foreløbig kun findes på nogle varer. Natrium forkortes ofte Na. 1 gram natrium svarer til 2,5 gram salt. For at beregne saltindholdet skal indholdet af natrium derfor ganges med 2,5.
- ◆ Se efter:
 - Brød med højst 500 mg natrium pr. 100 g.
 - Færdigretter med højst 400 mg natrium pr. 100 g.
 - Morgenmadsprodukter og müsli med højst 500 mg natrium pr. 100 g.

le morgenmadsprodukter med mindre salt, hvad der allerede er lykkedes for nogle producenter. De fem nævnte fødevarergrupper hører til de mest saltholdige.

Nye EU-regler om næringsdeklARATIONER på færdigpakkeede fødevarer vil også gøre det lettere at holde øje med saltindholdet, og lettere at sænke forbruget. Reglerne betyder, at indholdet af salt, sukker og mættet fedt *altid* skal fremgå på varen modsat i dag, hvor det kun står på nogle varer. Samtidig skal indholdet af salt oplyses under betegnelsen 'salt', og ikke 'natrium', som det er tilfældet i dag. De nye

mærkningsregler kan anvendes fra efteråret 2011, og er obligatoriske efter en overgangsperiode på 5 år.

Følg med i udviklingen om saltet

Der arbejdes på flere fronter med at nedbringe indholdet af salt i fødevarerne.

Følg med i udviklingen på:
www.altomkost.dk • Klik: *Salt*.



Nyere viden om D-vitamin

D-vitamin er det eneste vitamin, vi ikke får nok af gennem den mad, vi spiser. Vitaminet findes kun i større mængder i fede fisk som sild, makrel og laks, og i mindre omfang i kød, mælk og æg. I stedet er solen den vigtigste kilde til D-vitamin.



der, 'uoverkommelighedsfølelse' og 'træthed' kan være andre symptomer.

Også balancen kan blive ringere, fordi musklerne fungerer dårligere, og så stiger risikoen for at falde. Får man igen tilført nok D-vitamin, bliver muskelstyrke og muskelfunktion genoprettet.

I længden giver D-vitaminmangel også knogleskørhed, og dermed større risiko for knoglebrud, hvis man falder.

D-vitamin og sundhed

D-vitamin er især vigtigt for, at kroppen kan optage og omsætte kalk, og dermed kan vedligeholde tænder og knogler, samt danne nyt knoglevæv. Også musklerne har behov for D-vitamin.

Længere tids mangel på D-vitamin kan svække musklerne (*proksimal myopati*), og det kan give problemer i hverdagen med at gå på trapper, og at rejse sig fra en stol uden brug af arme, ligesom man ofte får en vraltende gang (pingvingang). Ondt i muskler og knogler, prikken i hænder og fød-

D-vitamin – et vidundermiddel?

Tilskud af D-vitamin omtales ofte som et vidundermiddel, der kan forebygge mange lidelser. Men der er kun god videnskabelig dokumentation for, at kosttilskud med D-vitamin i kombination med calcium (kalk) nedsætter risikoen for fald og knoglebrud hos personer over 70 år. Meget høje doser kan i stedet øge faldrisikoen.

D-vitamin er også sat i forbindelse med *forebyggelse* af bl.a. kræft, suk-

kersyge, influenza, astma og allergi samt hjerte-karsygdomme. Det er ikke på nuværende tidspunkt videnskabeligt dokumenteret, at store doser D-vitamin forebygger disse sygdomme.

Få nok D-vitamin

For at få tilstrækkeligt D-vitamin anbefaler Fødevarestyrelsen at man spiser 200-300 gram fisk om ugen. Her-

Ældre med behov for D-vitamintilskud

Mange ældre får for lidt D-vitamin. Det skyldes både, at de tit er mindre ude i solen, og at huden danner færre D-vitaminer med alderen. Samtidig spiser ældre ofte mindre, og får dermed færre D-vitaminer fra kosten. Fødevarestyrelsen anbefaler derfor nogle ældre at tage et tilskud af D-vitamin:

Ældre, som ikke kommer udendørs til daglig, anbefales hver dag at tage et tilskud på 10 mikrogram (400 IE) D-vitamin, da de kan have svært ved at danne nok D-vitamin. Det samme gælder ældre – og yngre – der er mørke i huden, eller som går tildækket med lange ærmer, bukser eller kjole om sommeren.

Alle personer over 70 år, samt plejehjemsbeboere og personer med øget risiko for knogleskørhed bør hver dag tage et tilskud på 20 mikrogram (800 IE) D-vitamin kombineret med 800-1.000 mg calcium (kalk). Det gælder også, selv om man drikker mælk og spiser mælkeprodukter. Når D-vitamin og kalk tages samtidig, kan kroppen bedre udnytte kalken.

Den tidligere anbefaling om tilskud til personer over 65 år er sat op til 70 år. Det skyldes, at den eksisterende viden ikke giver dokumentation for, at et tilskud til raske danskere mellem 60 og 70 år vil give færre knoglebrud, eller have andre fordelagtige sundhedseffekter.

Øvrige anbefalinger

Fødevarestyrelsens anbefalinger om D-vitamintilskud til spædbørn, småbørn og gravide, samt yngre personer, der går tildækket om sommeren, kan læses på www.altomkost.dk.

udover anbefaler Sundhedsstyrelsen at få sol på ansigt, underben og underarme i 5-30 minutter nogle gange om ugen i sommerhalvåret, så kroppen kan danne et lager af D-vitamin, som den tærer på om vinteren. Mere sol giver ikke mere D-vitamin!

Følg også rådene om solbeskyttelse, som beskytter mod hudkræft. Undersøgelser viser, at brug af solcreme ikke fører til mangel på D-vitamin. Forklaringen er formentlig, at al solcreme stadig lader nogen UV-stråling passere.

I Danmark er det kun sommersolen, der danner D-vitaminer. Fra november til april dannes stort set ikke D-vitamin i huden, og i den tid er det ekstra vigtigt, at kosten er rig på D-vitaminer.

Raske personer, som følger disse råd, har normalt ikke behov for yderligere tilskud af D-vitamin. Ældre skal have mere D-vitamin end yngre, fordi huden danner mindre D-vitamin med alderen. Er man bekymret for ikke at få nok D-vitamin, eksempelvis om vinteren, kan man drikke et glas D-vitaminberiget mælk, eller tage et dagligt D-vitaminskud på 5-10 mikrogram (200-400 IE). Fødevarerstyrelsen vurderer, at denne dosis vil være passende for de fleste.

Fødevarerstyrelsen anbefaler endvidere nogle ældre at tage kosttilskud af D-vitamin, eventuelt kombineret med kalcium. Man bør kun tage tilskuddet, hvis man hører til en af de grupper, der nævnes i boksen *Ældre*

med behov for D-vitaminskud, eller har fået det ordineret af læge, da nogle undersøgelser tyder på, at tilskud med D-vitamin – både med og uden kalcium – kan øge risikoen for hjertekarsygdomme.

Kosttilskud, multivitaminer og berigede fødevarer – bliver det for mange D-vitaminer?

Undgå for meget D-vitamin

I sjældne tilfælde kan man få for meget D-vitamin. Voksne bør ikke indtage mere end 50 mikrogram (2000 IE) D-vitamin dagligt, og D-vitaminer i både fødevarer, almindelige vitaminpiller, multivitaminer og kosttilskud tæller med i de 50 mikrogram. De vigtigste tegn på, at man har for meget D-vitamin, er bl.a. manglende appetit, kvalme, opkast, forstoppelse, og øget koncentration af kalk i blodet.

Mangel på D-vitamin er langt mere udbredt end det omvendte. Men de mange muligheder for at supplere med D-vitamin kan gøre den enkelte usikker på, hvornår man risikerer at få for meget af vitaminet.

Kosttilskud og multivitaminer

Mange læger anbefaler småtspisende ældre at tage en multivitaminpille, så de er sikre på at få nok vitaminer og mineraler. Tager man i forvejen et kosttilskud med D-vitamin, bør man vælge multivitaminpiller med kun 5-10 mikrogram (200-400 IE) D-vitamin, og lade multivitaminer med 20 mikrogram (800 IE) D-vitamin stå.

Kosttilskud og fødevarer beriget med D-vitamin

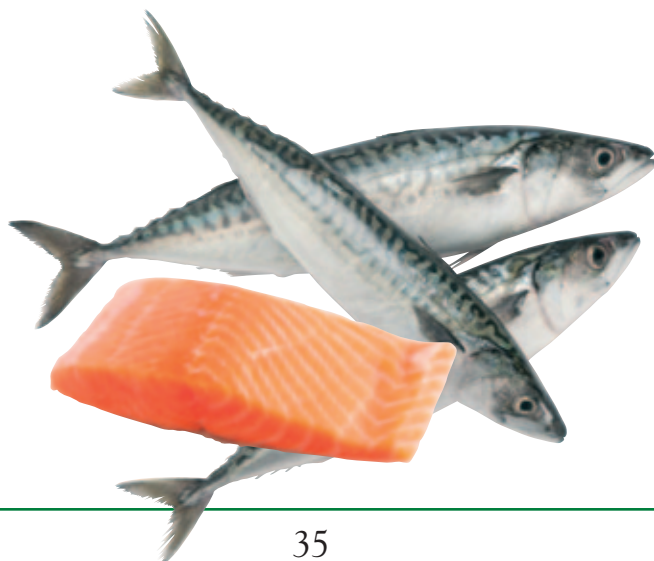
For nylig er nogle mejerier begyndt at tilsætte D-vitamin til en del af mælken. Det sker efter opfordring fra Fødevarestyrelsen af hensyn til de mange mennesker, som ikke får nok D-vitamin ad naturlig vej.

Der er ingen risiko for at få for me-

get af vitaminet, selv om man både drikker D-vitaminberiget mælk og tager kosttilskud med D-vitamin. Fødevarestyrelsen tillader nemlig først berigelsen, når de har vurderet, at det er uden risiko for befolkningen. Fødevarestyrelsen tager højde for, at ingen befolkningsgrupper – heller ikke særligt sårbare grupper – risikerer at få for meget. Der er også plads til, at andre fødevarer fremover risikofrit kan blive tilsat samme vitamin.

Tager man allerede et kosttilskud med D-vitamin, er der dog ingen grund til at vælge fødevarer, der er beriget med D-vitamin.

Er man over 70 år, kan fødevarer beriget med D-vitamin *ikke* erstatte et kosttilskud med D-vitamin, heller ikke hvis der bliver flere berigede fødevarer. Fødevarestyrelsen anbefaler fortsat denne befolkningsgruppe at tage et D-vitamintilskud.



Ordliste

Antioxidanter



De såkaldte frie radikaler er stoffer, som ved ubalance kan give skader på kroppens celler. Antioxidanter er kemiske stoffer, der kan modvirke de frie radikalers mulige skader på cellerne.

Vi får antioxidanter gennem kosten. Både C- og E-vitaminer virker som antioxidanter, og andre eksempler er *beta-karoten*, som fx findes i gulerødder, og *anthocyaniner*, der hører til polyfenolerne, og som bl.a. giver farve til vindruer og mange bær.

Det kan være nærliggende at tro, at tilskud af antioxidanter kan beskytte mod nogle sygdomme ved at begrænse skaderne på cellerne. Men det tidligere Motions- og Ernæringsråd konkluderede efter en undersøgelse i 2005, at der *ikke* var videnskabeligt bevis for, at doser ud over det anbefalede daglige indtag af C- og E-vitamin nedsatte risikoen for sygdom. Der var heller ikke bevis for, at kosttilskud af polyfenoler eller andre antioxidanter nedsatte sygdomsrisikoen.

Det vil med andre ord sige, at hvis man er rask, har en normal appetit,

og følger de officielle kostråd, så er der ikke videnskabeligt bevis for, at kosttilskud med antioxidanter, fx i form af vitaminpiller, giver yderligere sygdomsforebyggende gevinster.

Motions- og Ernæringsrådet *frarådede* ligefrem kosttilskud med store doser E-vitamin og beta-karoten. I videnskabelige forsøg øgede tilskud af beta-karoten risikoen for at dø blandt patienter med hjerte-karsygdomme og lungekræft. Og personer, som tog tilskud af E-vitamin og beta-karoten, havde generelt en større dødelighed.

Der er mange undersøgelser, som tyder på, at polyfenoler har en vis sundhedsmæssig betydning, men der mangler stadig i dag endegyldigt videnskabeligt bevis for, at de har en væsentlig sundhedsmæssig virkning hos mennesker, uanset om de forekommer i mæden eller som kosttilskud.

Det er her også værd at gentage, at mens man tidligere antog, at frugt og grønts forebyggende virkning hovedsageligt skyldtes det høje indhold af antioxidanter, så ved man i dag, at virkeligheden er mere kompliceret. For-

skerne regner nu med, at det er *samspillet* mellem vitaminer, mineraler og andre stoffer i frugt og grønt, der virker forebyggende.

Blodsukker og glykæmisk indeks

Kroppen nedbryder maden til bl.a. sukkerstoffer, som optages i blodet. Deraf navnet blodsukker.

Hos *raske personer* er mængden af sukker i blodet forholdsvis stabil, men stiger i en periode efter at man har spist. Og når blodsukkeret falder under et vist niveau, bliver man sulten. Er man rask, behøver man ikke spekulere på blodsukkeret – det regulerer kroppen selv.

Diabetikere har derimod et unormalt højt blodsukkerniveau. Det såkaldte *glykæmiske indeks* (GI) er udviklet til at vejlede diabetikere om, hvad de skal spise for at opnå en god regulering af blodsukkeret.

Det glykæmiske indeks inddeler fødevarer efter, hvor hurtigt blodsukkeret stiger, efter man har spist fødevarer: Høj GI-værdi giver hurtig stigning med efterfølgende hurtigt fald, og lav GI-værdi giver langsom stigning og et stabilt blodsukkerniveau.

Nogle *slankekur* anser fødevarer med et lavt GI for mere slankende end fødevarer med højt GI. Det skyldes, at man hurtigere bliver sulten – og igen spiser – når blodsukkeret falder. Men indekset er svært at anvende i praksis. Fx har fødevarer, der indeholder fedt, et lavere GI end fødeva-

rer uden fedt. Det betyder bl.a., at gulerødder har et højere GI end chokolade, og kogte kartofler et højere GI end pomfritter. Men gulerødder feder ikke mere end chokolade, og kogte kartofler feder ikke mere end pomfritter. Samtidig giver et måltid med forskellige madvarer en anden fordeling af fedt, proteiner og kostfibre, og det påvirker også GI.

Fytoøstrogener

Fytoøstrogener er naturligt forekommende østrogenlignende stoffer, som findes i visse planter, især bælgfrugter.

IE/IU

IE betyder **I**nternationale **E**nheder og er mål for mængden af virksomt stof, fx i vitaminpiller eller visse former for medicin. Ofte anvendes den engelske betegnelse IU (**I**nternational **U**nits). 10 mikrogram svarer til 400 IE eller 400 IU.

Interaktion

Ved interaktion påvirker to eller flere forskellige stoffer hinandens virkning. Virkningen af det ene eller af begge stoffer kan blive forstærket, mindsket, eller på anden måde ændret.

Interaktioner kan opstå mellem to eller flere lægemidler, mellem medicin og madvarer, mellem medicin og alkohol, samt mellem lægemidler og naturmedicin eller kosttilskud.

Kalorier

Kroppen har brug for energi, dvs. brændstof, for at kunne fungere. Brændstoffet kommer fra de næringsstoffer i maden, som indeholder energi: Fedt, kulhydrat, kostfibre, protein og alkohol.

Madens energiindhold blev tidligere oplyst i kalorier. I stedet for kalorier taler man i dag om kilojoule.

Nogle næringsstoffer indeholder flere kalorier end andre. Fedt indeholder dobbelt så mange kalorier som kulhydrat og protein. Og alkohol indeholder næsten lige så mange kalorier som fedt!

- ◆ 1 gram kulhydrat: 17 kilojoule eller 4 kalorier
- ◆ 1 gram protein: 17 kilojoule eller 4 kalorier
- ◆ 1 gram fedt: 37 kilojoule eller 9 kalorier
- ◆ 1 gram alkohol (ethanol): 29 kilojoule eller 7 kalorier
- ◆ 1 gram kostfibre: 8 kilojoule eller 2 kalorier.

Kilojoule

Se kalorier.

Kolesterol

Kolesterol er et fedtstof, som vi har brug for i blodet – men kun i begrænset mængde.

Kroppen producerer selv langt størsteparten af det kolesterol, som omsættes. Det er imidlertid blodets indhold af kolesterol, der er en risikofaktor for hjerte-karsygdomme, og som det derfor er ønskeligt at nedsætte. Her har sammensætningen af kostens fedt betydning. Et højt indhold af mættet fedt øger kolesterolindholdet i blodet, mens umættet fedt ikke har samme uheldige egenskab. Se også boksen *Hvorfor skal vi have fedt, og hvor får vi det fra?* side 21.

Har man *forhøjet kolesteroltal*, er det vigtigt at nedsætte kostens indhold af mættet fedt. Det er normalt i orden at spise kolesterolholdige madvarer – som for eksempel æg – i moderate mængder. Fisk og skaldyr, der også indeholder kolesterol, anses dog for at



være sunde og hjertevenlige madvarer på grund af deres andre positive egenskaber. Også regelmæssig motion gavner blodets sammensætning af kolesterol. Jo mere motion, des bedre kolesteroltal.

Natrium / Na

Natrium er et grundstof, der indgår i *natriumklorid*. Natriumklorid kendes bedre under navnet husholdningssalt eller køkkensalt. 1 gram natrium svarer til 2,5 g salt.

Na er den kemiske betegnelse for natrium.

Næringsstoffer

Mennesket har brug for 50 forskellige næringsstoffer, der er vigtige for kroppens mange funktioner. Nogle næringsstoffer må vi have tilført gennem kosten, da vi ikke selv kan danne dem.

Næringsstofferne kan samles i 4 grupper: Kulhydrater (herunder kostfibre), proteiner, fedtstoffer samt vitaminer & mineraler. I praksis er det ikke vigtigt at skelne, fordi alle næringsstoffer er nødvendige for trivlsen og derfor skal indgå i kosten.

De enkelte næringsstoffer er nærmere omtalt i boksene *Hvorfor skal vi have dem – og hvor får vi dem fra?* Se side 13 om kulhydrater, side 20 om proteiner, side 21 om fedtstoffer og side 16-17 om vitaminer og mineraler.

Stivelse

Kulhydrater kan inddeles i stivelse, sukkerarter, og kostfibre. Stivelse og sukkerarter nedbrydes i kroppen til glukose, som forsyner cellerne med energi. Se også boksen *Hvorfor skal vi have kulhydrater og hvor får vi dem fra?* side 13.



Også værd at kende



www.altomkost.dk: Hjemmeside fra Fødevarerministeriet og Fødevarestyrelsen med officielle anbefalinger og inspiration til en sund mad, ernæring og livsstil. Se de nyeste officielle informationer på fødevarerområdet og de seneste opdateringer om næringsstoffer, vitaminer og mineraler under temaet *Fakta*. Fakta opdateres løbende med basis i forskningen.

www.diabetes.dk: Diabetesforeningens hjemmeside med oplysninger om diabetes, og om livet med diabetes. Temaet *Mad* har bl.a. velegnede opskrifter for personer med diabetes.

www.food.dtu.dk: Fødevarerinstitutionens hjemmeside med nyheder og forskningsrapporter om bl.a. ernæring og sundhed. Temaet *Ernæring* indeholder opdaterede videnskabelige oplysninger om vitaminer og mineraler, fremme af sunde kostvaner og kostundersøgelser m.m. Instituttet hører under Danmarks Tekniske Universitet.

www.foodoflife.dk/Leksikon: Leksikonet giver svar på spørgsmål om fødevarer, sundhed og ernæring. Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet står bag leksikonet.

www.fuldkorn.dk: Myter, fakta og nyheder m.m. om fuldkorn. Bag hjemmesiden står et partnerskab af fødevarermyndigheder, myndigheder og sundhedsorganisationer, der ønsker at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Og dermed højne folkesundheden.

www.hjerteforeningen.dk: Hjerteforeningens hjemmeside om hjertesygdomme og livet med en hjertesygdom. Temaet *Forebyggelse – kost og ernæring* har bl.a. idéer til små justeringer af kosten, som gør livretter sunde. Alle kostråd bygger på videnskabelig dokumentation.

På www.hjerteforeningen.dk/salttest kan man teste sit saltforbrug og få gode råd til at spare på saltet.

www.noeglehullet.dk: Her er alle oplysninger om Nøglehullet samlet, og der er svar på spørgsmål, som ofte bliver stillet. Fødevarerministeriet og Fødevarestyrelsen står bag hjemmesiden.

www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv: Servicestyrelsens hjemmeside med idéer og råd til bedre måltider til ældre. Er først og fremmest stilet til personale, men ældre og pårørende kan også have glæde af flere af forslagene, fx om lette mellemmåltider eller forslag til personlig og hyggelig indretning ved spisebordet.

www.vidensraad.dk: Hjemmeside med viden om aktuelle temaer, der berører danskernes sundhed. Fx 'sundhedseffekter af kaffe', og 'overvægt blandt voksne'. Hjemmesiden åbner i begyndelsen af 2012. Vidensrådet for Forebyggelse består af 15 udvalgte forskere med særlig viden inden for forebyggelse og sundhedsfremme. Vidensrådet er etableret af Trygfonden og Lægeforeningen.

Andre udgivelser fra ÆldreForum om sundhed, kost og motion

Publikationerne kan læses og downloades på www.aeldreform.dk.



Ældre & søvn
December 2000.
20 sider.



Ældre & fodsundhed
Oktober 2003.
48 sider.



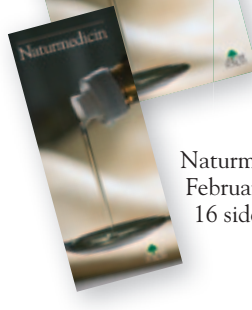
Måltidet & ældre
i eget hjem
August 2001.
64 sider.



Ældre & naturmedicin.
Januar 2007.
40 sider.



Ældre & tandsundhed
November 2001.
40 sider.

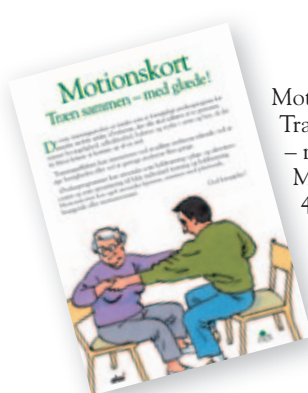


Naturmedicin
Februar 2008.
16 sider.

ÆldreForums udgivelser om træning og motion kan bestilles på tlf. 72 42 39 90,
aef@aeldreform.dk eller på hjemmesiden www.aeldreform.dk,
hvor motionskortet også kan downloades.



Styrk kroppen og let
hverdagen – det er
aldrig for sent !
Video/DVD og
instruktionshæfte
med trænings-
program.
Juni 2002.
Længde: 30 minutter.



Motionskort.
Træn sammen
– med glæde!
Marts 2005.
4 sider.

Både dagspresse, tv, bøger og andre medier bugner af budskaber om kostens betydning for vores sundhed. Den ene dag udråbes D-vitamin som vidundermiddel mod alverdens sygdomme, næste dag får vi at vide, at vi skal spise broccoli for at leve længere, mens blåbær helt bestemt forebygger alderdommens skavanker. Det lyder enkelt, men der er sjældent lette genveje.

Samtidig er det let at blive forvirret over de skiftende budskaber, hvoraf nogle har baggrund i ny forskning, mens andre har mere tvivlsom oprindelse.

Og hvordan hænger de 8 officielle kostråd sammen med den nye forskning? Kan vi fortsat anvende kostrådene, som bl.a. råder til at spise fuldkorn og mindst 6 stykker frugt og grønt om dagen, samt spare på fedt og sukker?

I publikationen kan man blandt andet:

- ◆ Se hvad der er fup eller fakta i nogle gængse budskaber om kost og sundhed
- ◆ Læse om, hvordan de officielle kostråd bygger på videnskabelige undersøgelser
- ◆ Få tips til at sortere nye videnskabelige resultater efter vigtighed
- ◆ Se nye anbefalinger om salt og D-vitamin
- ◆ Få lidt at vide om at slanke sig, kaloriebehov og forbrænding af kalorier
- ◆ Se de generelle kostråd til småtspisende ældre.

