

De svenska kostråden på lättläst svenska

Hitta ditt sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



Livsmedelsverket

Miljö och hälsa

Här kan du läsa om hur du kan äta rätt för att både må bra och skydda miljön.

De flesta kan följa de här råden. Du som har en sjukdom kan behöva särskilda råd av din läkare eller dietist.

Om du äter olika sorters mat, lagom mycket mat och mycket grönsaker och frukt är det lättare att få alla ämnen kroppen behöver.

Att du äter rätt är viktigt både för dig och för att skydda miljön.

Miljön påverkas mycket av maten vi äter eller slänger.

Om vi skyddar miljön och inte slösar med det naturen ger så kan vi äta bra mat även i framtiden.



Mer grönt och frukt

Det är nyttigt att äta mycket grönsaker, frukt och bär. Ät gärna rotfrukter, olika sorters kål, bönor och lök. Att äta mycket frukt och grönsaker är också bra för miljön.

Låt grönsakerna vara en stor del av maten

Låt grönsakerna vara en stor och viktig del av maten. Gör vackra sallader med grönsaker i olika färger.

Frysta grönsaker är också nyttigt

Köp frysta grönsaker och spara i frysen, så har du alltid grönsaker hemma. Frysta grönsaker är lika nyttiga som färska. Frys in bär på sommaren att ha i yoghurten.

Grönsaker på många sätt

Du kan laga grönsaker på många olika sätt. Pröva att koka, rosta eller woka grönsaker. Du kan också grilla i ugnen, mosa eller råriva grönsaker.



Så här mycket grönsaker, frukt och bär är nyttigt att äta varje dag. Även om du bara äter lite mer grönsaker än vanligt är det bra.

Använd årstidens grönsaker

Vissa grönsaker och frukter tål inte att sparas så länge. Passa på att äta dem när de är nyskördade. Då är de billigast och smakar också bäst.

Bönor och linser är bra mat

Det finns många sorters bönor och linser som du kan laga spännande maträtter av. Du kan använda dem i soppa, grytor eller mala dem till biffar och burgare.

Mixa frukt och grönsaker

Med en mixer gör du enkelt smoothies av både frukt och grönsaker. I smoothies finns de nyttiga fibrerna i frukt och grönsaker kvar.

FÖR HÄLSAN

Om du äter mycket frukt och grönsaker är det mindre risk att du får cancer, hjärtsjukdomar, stroke och övervikt. Ät så mycket grönsaker, rotfrukter och bönor varje dag som får plats i två fulla händer. Ät också två frukter om dagen. Även om du bara äter lite mer grönsaker än vanligt är det

FÖR MILJÖN

Rotfrukter och kål är bra för miljön. De är enkla att odla och de kan sparas länge. Titta också efter olika miljömärkningar på frukt och grönsaker som till exempel KRAV eller EKO. Då hjälper du till att skydda miljön.

Mer fisk och skaldjur

Det är nyttigt att äta fisk eller skaldjur två eller tre gånger i veckan. Växla mellan fisk som är fet och fisk som är mager. Välj fisk och skaldjur som är miljömärkt.

Ät olika sorters fisk och skaldjur

Det finns många sorters fisk och skaldjur.

Det är bra att äta olika sorters fisk.

Det är viktigt att köpa fisk som är miljömärkt för att skydda fisken i havet från att ta slut.

Snabbt och lätt med fisk i mikron

Lägg en portion fisk i mikron några minuter, krydda den sedan med salt och peppar, citron och dill. Nu har du snabbt och lätt fått en god fiskmåltid!

Laga olika fiskrätter

Fisk kan du laga och äta på många sätt. Prova att göra fiskburgare, steka fiskkakor, eller woka fisk med grönsaker.

Du kan laga fisksoppor, panera och steka fisken, ugnsbaka den eller äta fisken rå i sushi.



Fisk är gott på bröd

Fisk och skaldjur passar bra som pålägg på smörgåsen. Prova med makrill i tomat, sill, tonfisk på burk eller räkor.

Musslor är bra för miljön

Musslor är gott och de hjälper till att hålla havet rena.

Goda rätter med musslor är musselsoppa, musslor i pastan eller att gratinera musslor med parmesanost, vitlök och persilja.

FÖR HÄLSAN

Om du äter fisk och skaldjur två eller tre gånger i veckan får du i dig många ämnen som är nyttiga och som människor ofta äter för lite av. Det är bättre att äta lite fisk än att inte äta någon fisk alls. Fet fisk som makrill, lax och sill innehåller omega-3-fett som minskar risken för hjärtsjukdomar och stroke och fetterna är också nödvändiga för hjärnan.

FÖR MILJÖN

Många sorters fiskar och skaldjur håller på att ta slut för att människor fiskar för mycket av dem. Olika sätt att odla fisk kan också skada havet. Välj fisk som är miljömärkt med MSC, ASC eller KRAV så kan vi äta fisk även i framtiden.

Finns det gifter i fisk?

En del är oroliga för att fisk innehåller gifter. Du kan äta mycket av de flesta fisksorter. Men strömming och andra feta fiskar från Östersjön, Bottniska viken och sjöarna Vänern och Vättern kan innehålla mycket av gifterna dioxin och PCB. Läs på förpackningen varifrån fisken kommer. Barn och ungdomar och kvinnor som kanske ska få barn i framtiden ska bara äta den sortens fisk två, tre gånger om året. Alla andra kan äta sådan fisk en gång i veckan.

Rör på dig mer i vardagen

Du blir friskare och gladare om du rör på dig minst en halvtimme varje dag. Ta till exempel en rask promenad. Sitter du mycket stilla? Då är det bra att ta korta pauser och röra på dig.

Rör på dig i vardagen

Ta trapporna istället för hissen och cykla eller promenera till jobbet.

Hoppa av några hållplatser för tidigt och gå den sista biten när du åker buss, spårvagn eller tunnelbana.

Det ska vara roligt att träna

Det är lättare att komma igång att träna om du väljer något du tycker är roligt att göra.

Gillar du att simma, dansa eller spela fotboll?

Testa gärna tills du hittar den träning du gillar.

Höj pulsen

Även om du rör på dig mycket när du jobbar är det viktigt att träna ibland.

Då får du starkare muskler och bättre kondition.



Träna tillsammans

Ofta är det roligare och lättare att träna tillsammans. Du kan tävla med dina vänner om att gå flest steg på en dag.

Ni kan anmäla er tillsammans till någon löptävling.

Det kan också finnas grupper där du bor som springer eller går stavgång tillsammans.

Små pauser är också bra

Sitt inte stilla för länge när du jobbar eller kör bil.

Ta små pauser ibland och rör lite på dig.

Lägg en påminnelse i mobilen, så glömmer du inte att pausa.

FÖR HÄLSAN

Om du rör på dig minst en halvtimme varje dag minskar du risken att få typ 2-diabetes, benskörhet, hjärtsjukdomar, stroke och vissa sorters cancer.

Om du sitter stilla flera timmar i sträck ökar du risken att få dessa sjukdomar.

Byt till mat med fullkorn

Fullkornsmjöl och fullkornsflingor är säd, flingor och ris där skalet är kvar.

Fullkorn innehåller mycket näring som kroppen behöver. Välj fullkornspasta, fullkornsbröd och havregryn.

Fullkornsfrukost

Havregrynsgröt eller gröt av andra fullkornsgryn eller flingor eller müsli av fullkorn är en bra frukost. Frukt, bär, nötter eller frön är gott att strö på.

Fullkornsbröd är bra alternativ

Om du lätt vill äta mer fullkorn kan du byta från vitt bröd till fullkornsbröd.

Knäckebröd har mest fullkorn.

Fullkorn till middag och lunch

Välj pasta, bulgur eller couscous av fullkorn istället för vanlig vit pasta eller couscous.

Pröva gärna mathavre eller matkorn ibland istället för potatis, ris eller pasta.

FÖR HÄLSAN

Fullkorn är när skalet på kornet finns kvar.

I skalet finns nyttiga fibrer, järn och andra ämnen som kroppen behöver.

Men fullkornsrис innehåller ofta mer av det giftiga ämnet arsenik än vitt ris.

När det gäller just ris är det därför bra att inte alltid välja fullkornsrис.

När du äter fullkorn minskar du risken att få typ 2-diabetes, hjärtsjukdomar, stroke och cancer i tjocktarmen och ändtarmen.

Baka med fullkorn

När du gör pajdeg, pannkakor eller pizza kan du byta ut en del av mjölet mot fullkornsmjöl.

Nyckelhålsmärket är en bra hjälp

Leta efter Nyckelhålsmärket på bröd, flingor, pasta, couscous och bulgur. Nyckelhålsmärket betyder att maten innehåller mer fullkorn och fibrer och mindre socker och salt.



Lite fullkorn är också bra

Gillar du inte fullkorn så mycket?

Börja med att äta lite mer fullkorn.

Det är också bra för hälsan.

Fibrerna i fullkorn gör att du känner dig mätt. Då är det lättare att hålla vikten och inte bli tjock.

FÖR MILJÖN

Att odla säd påverkar bara miljön lite och bönderna besprutar inte säden mycket. Ris påverkar miljön mer än potatis, bröd och gryn.

Därför är det bra att inte äta ris så ofta.



Byt till nyttiga fetter

Det finns många sorters matfetter. Vissa är nyttiga men vissa är inte så bra att äta. Välj nyttiga matfetter som rapsolja, och smörgåsfetter med Nyckelhålsmärket.

Lätta sätt att byta till nyttiga fetter

Stek i olja

När du steker kan du använda rapsolja, olivolja eller flytande matfett.

Rätt fett i bakningen

När du bakar kan du byta smöret mot olja eller flytande matfett. Istället för 100 gram smör kan du ta 1 deciliter flytande matfett.

Nyttig olja på salladen

Till sallad kan du göra en god dressing med vinäger, olivolja eller rapsolja, vitlök, salt och kryddor.



Nötter och frön är gott och bra

Nötter, mandlar och olika frön, till exempel solrosfrön innehåller nyttiga fetter. Du kan lägga dem i salladen eller äta dem som snacks.

Vill du ha hjälp att hitta nyttigt matfett?

Titta efter Nyckelhålsmärket.

FÖR HÄLSAN

I oljor och matfett med Nyckelhålsmärket finns de nyttiga fetterna som kroppen behöver.

Nyttiga fetter minskar risken för hjärtsjukdomar och stroke.

Alla fetter kan göra dig tjock om du äter för mycket.

Ät mindre av de onyttiga fetterna så att du kan äta de nyttiga.

Byt till magra mejeriprodukter

Mejeriprodukter är mjölk, yoghurt, filmjölk, ost och liknande.

Välj magra mejeriprodukter utan socker men som har extra D-vitamin.



Välj rätt mjölk

Om du väljer mager mjölk, till exempel lättmjölk, får du i dig de nyttiga ämnena men inte så mycket fett.

Välj rätt yoghurt och filmjölk

Yoghurt och filmjölk är lika nyttiga som mjölk.

Nyttigast är osötad naturell fil eller yoghurt.

Lägg istället på bär eller frukt för att få smak.

Alternativ till mjölk

Om du vill minska på mejeriprodukter kan du dricka havredryck eller sojadryck.

De är också bättre för miljön än mjölk. Välj havredryck och sojadryck som har extra vitaminer och kalcium.

Laga mat utan grädd

Pröva att byta ut gräddsåsen när du lagar mat.

Gör istället en tomatsås med vitlök, chili och örter.

Välj magrare ost

Ost kan innehålla mycket fett. Leta efter ost med Nyckelhålsmärket för att välja en magrare sort.

En lagrad mager ost kan vara lika god som en fet.

FÖR HÄLSAN

I mejeriprodukter finns många nyttiga ämnen, till exempel kalcium som skelettet och tänderna behöver.

Det räcker med 2-5 deciliter mjölk, filmjölk eller yoghurt varje dag. Magra mejeriprodukter minskar risken att få stroke, högt blodtryck och typ 2-diabetes.

FÖR MILJÖN

Mejeriprodukter kommer från korna.

Korna släpper ut metangas som skadar miljön.

Därför är det dåligt för miljön att äta mycket mejeriprodukter.

Ekologiska mejeriprodukter är bättre för miljön.

Mindre kött och korv

Om du äter mindre kött och korv gör du både dig själv och miljön en tjänst. En bra regel är att äta högst ett halvt kilo kött och korv i veckan men gärna mindre.

Lätta sätt att äta mindre kött

Ät bara kött fyra gånger i veckan

Om du äter kött eller korv fyra gånger i veckan blir det ungefär ett halvt kilo. Ät istället mer vegetarisk mat, fisk och ägg. Kött av fågel, till exempel kyckling, är också ett bra alternativ till kött.

När du gör köttfärssås kan du använda mindre köttfärs och mer tomater, linser eller rotfrukter istället. På så sätt får du både mindre kött och mer grönsaker. Du kan också byta ut köttfärsen mot sojafärs.

Ät ägg och kyckling istället för kött

Kyckling är bra mat som går att använda till många olika sorters maträtter. Med ägg kan du laga många snabba maträtter. Du kan koka och steka ägg eller göra omelett. Tillsammans med bröd och sallad blir ägg näringsrik mat som du blir mätt av.



Bönor istället för kött

Linser, bönor och kikärter är bra för miljön och ger mycket näring.

Det är också billigt.

I frysdisker kan du hitta många vegetariska alternativ till kött. Bönor, linser och kikärter finns på burk och är goda och mättande i grytor och sallader. Pröva gärna en vegetarisk rätt när du äter på restaurang.

När du handlar

Välj mat med Nyckelhålsmärket när du köper köttfärs, pålägg, korv eller skinka. Om du äter mindre kött har du kanske råd att köpa kött som är miljömärkt eller ekologiskt.



FÖR HÄLSAN

Om du äter mindre än ett halvt kilo rött kött i veckan minskar du risken att få cancer i tarmen. Med rött kött menas kött från ko, gris, lamm, vilda djur och ren.

För att skydda dig från cancer och hjärtsjukdomar är det särskilt viktigt att äta mindre korv, köttpålägg och skinka. Då äter du också mindre salt och skadligt fett.

Kött innehåller nyttiga ämnen som järn och protein.

Men samma ämnen finns också i bönor, kikärter, linser, fisk och fågelkött.

FÖR MILJÖN

Att föda upp djur för att få kött till mat kan skada miljön och naturen på många sätt. Därför är det bra att äta mindre kött. Du kan också hjälpa till att skydda miljön om du köper kött som är miljömärkt, till exempel ekologiskt kött.

Ät mindre salt

Att äta för mycket salt är inte bra för hälsan.

Använd mindre salt när du lagar mat. Välj salt som innehåller ämnet jod.



Titta hur mycket salt maten innehåller

Det mesta saltet vi äter kommer från bröd, ost, köttpålägg, korv och liknande. Läs på förpackningen när du handlar och välj den sort som har minst salt. Ett bra tips är att välja mat med Nyckelhålsmärket.

Byt saltet mot andra smaker

När du lagar mat kan du ta mindre salt men istället smaksätta med citron, vitlök, färsk ingefära, chili eller örter.

Ibland behövs inte extra salt

I sojasås och buljong finns redan mycket salt. Har du det i maten kanske du inte behöver extra salt.

Ett tips är att inte ställa fram salt på bordet. Oftast behövs inte extra salt på maten.

Välj rätt salt

Det är ämnet natrium i saltet som du behöver minska på. Mineralsalt och örtsalt innehåller mindre natrium.

Välj salt med ämnet jod i.

Minska på saltet lite i taget

Det är lätt att vänja sig vid salt mat. Ett bra tips är att minska på saltet lite i taget.

Då blir tungan bättre på att känna andra smaker.

FÖR HÄLSAN

I salt finns ett ämne som heter natrium.

Kroppen behöver natrium, men det är inte nyttigt att äta för mycket natrium.

Du kan få för högt blodtryck, och då är det större risk att få hjärtsjukdomar, stroke och njursjukdomar.

Välj salt som innehåller ämnet jod.

Jod är ett viktigt ämne för att kroppen ska fungera.

Ät mindre socker

Om du äter mindre godis, kakor, glass och sockerrik mat får du bättre hälsa. Särskilt bra är det att dricka mindre läsk.



Ät bara lite

Godis, kakor, läsk och annat sött är gott.

Om du brukar äta nyttig och bra mat är det inte farligt med lite socker.

Välj lite av sådant du tycker om och njut av det.

Hur mycket socker äter du?

Fundera på när och hur du äter socker.

Att bara äta "lördagsgodis" kan vara ett sätt att äta mindre sött.

Ett annat sätt kan vara att inte äta godis alls.

Känn efter vad som är bäst för dig.

Drick inte så mycket läsk

Söta drycker lurar kroppen.

Du känner inte att du får i dig mycket kalorier.

Drick vatten när du är törstig istället för läsk.

Välj mat med Nyckelhålsmärket

Ofta finns mycket socker i till exempel flingor, smaksatt yoghurt, fruktkräm eller fruktsoppor.

Titta efter mat med Nyckelhålsmärket.

Nyckelhålsmärket sitter på mat med mindre socker.



FÖR HÄLSAN

Äter du mycket sockerrik mat får du för mycket kalorier, men för lite vitaminer och andra viktiga ämnen. Av kalorierna går du lätt upp i vikt.

Om du väger för mycket ökar risken att få hjärtsjukdomar och stroke, typ 2-diabetes och cancer.

Lagom mycket mat och dryck



Tallrik 1

Ät så mycket som passar dig

Människor behöver olika mycket mat och kalorier.

Jämför inte med andra utan ät så mycket som passar din kropp bäst.

Ett bra sätt att lägga upp maten på tallriken är att ta ungefär lika mycket grönsaker som ris eller potatis. Som i tallrik 1.

Om du inte rör på dig så mycket är det bra att äta ännu mer grönsaker och mindre av pasta och potatis. Som i tallrik 2.

Njut av maten

Ät långsamt och njut av alla smaker.

Då känner du också bättre när du är mätt.



Tallrik 2

Ät ordentliga måltider

Ät frukost, lunch, middag och ett mellanmål.

Vänta tills du är hungrig på riktigt istället för att äta när du bara är sugen.

Det är skillnad på vardag och fest

Ät nyttigt och lagom mycket på vardagarna.

Då kan du äta lite festligare eller mer när det är fest.

Drick lagom mycket alkohol

Öl, vin och sprit innehåller mycket kalorier.

Därför är det också viktigt att till exempel inte dricka för mycket öl.

FÖR HÄLSAN

Att äta lagom betyder att äta lika många kalorier som din kropp gör av med.

Då fungerar din kropp och du mår bra.

Äter du för mycket eller för lite kan du få problem med hälsan.

Mat med fibrer som grönsaker, frukt, fullkorn, frön och nötter hjälper dig att inte gå upp i vikt.

Av läsk, kakor, godis, vitt bröd, kött, köttpålägg och alkohol går du lätt upp i vikt.

Alkohol ökar också risken att få cancer.

Nyckelhålsmärket

hjälper dig att välja nyttigt

Ett bra sätt att hitta nyttig mat när du handlar är att leta efter mat med Nyckelhålsmärket på.

Mat med Nyckelhålsmärket innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Nyckelhålsmärket hjälper dig både när du lagar maten själv och när du köper färdigmat.



Snabba och nyttiga tips

**Rör på dig
mer i
vardagen!**



ÄT MER

- grönsaker, bönor, linser
- frukt och bär
- fisk och skaldjur
- nötter och frön

ÄT MINDRE

- rött kött och korv
- salt
- socker

BYT TILL

- fullkorn
- Matfetter och oljor med Nyckelhålsmärket
- mager mjölk, ost, yoghurt

DRICK MINDRE

- alkohol
- läsk



Hitta ditt sätt att förändra!

Kanske vet du precis som många andra vad som är nyttigt och onyttigt att äta.

Till exempel att kroppen mår bra av grönsaker men mindre bra av socker.

Även om du vet vad som bra och nyttigt kan det vara svårt att äta rätt i verkligheten.

I den här broschyren får du råd och tips som är lätta att använda i vardagen.

Det viktiga är att du hittar ditt sätt att äta nyttigare, lagom mycket och att röra på dig.

Och tänk på:

Att förändra lite kan göra stor skillnad!