

Näringsrekommendationer och kostråd



LIVSMEDELS
VERKET

Näringsrekommendationer

- vad kroppen behöver och i vilka mängder -

- *Fett*
- *Protein*
- *Kolhydrater*
- *Vitaminer*
- *Mineraler*
- *Spårämnen*



Varför näringsrekommendationer?



Grundläggande behov för kroppen

- Tillväxt och utveckling
- Organen ska fungera



God hälsa

- Må bra
- Orka röra oss
- Bra immunförsvar



Minska risken för kostrelaterade sjukdomar

- Benskörhet
- Cancer
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Övervikt



LIVSMEDELS
VERKET

Hur tas näringsrekommendationerna fram?

- Nordisk expertgrupp går igenom vetenskaplig litteratur och rapporter och tar sedan fram förslag till Nordiska näringsrekommendationer (NNR).
- Förslaget sänds på remiss till andra experter, forskningsinstitut, myndigheter och övriga intresserade.
- I den kommande revideringen av NNR, som påbörjas 2009 och beräknas vara klar 2012, kommer processen att vara mer systematisk och transparent än tidigare.

**Vilar på en bred vetenskaplig grund - tusentals studier.
Är aktuella och revideras vart åttonde år.**



Kostråd

- hur man äter för att få rätt mängd av olika näringsämnen -



Vilka gäller Livsmedelsverkets kostråd för?

- Generella råd för friska personer som syftar till sunda, hälsosamma matvanor under hela livet.
- Kostråden är *inte* bantningsråd.



Kostråden ska vara lätta
att förstå och använda

Hur tas kostråd fram?

Baseras på kunskap om

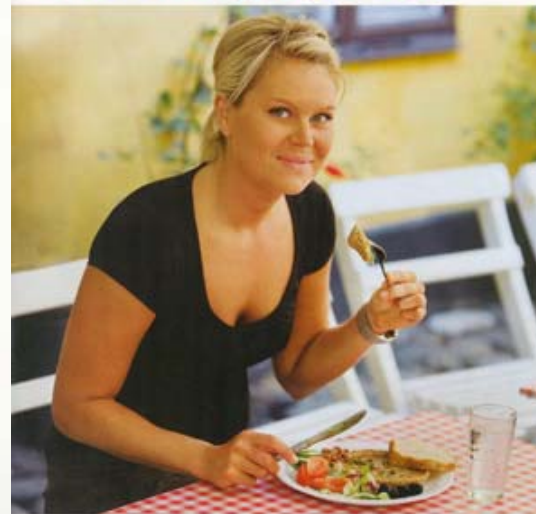
- behov av näringsämnen (näringsrekommendationer)
- hälsoeffekter av olika livsmedel (som frukt och grönt, fullkorn)
- hälsoproblem i befolkningen
- matvanor, traditioner och kultur
- näringsinnehåll i livsmedel
- fokuserar på de viktigaste förändringarna i matvanorna

Bra mat i skolan



Råd för förskoleklass, grundskola,
gymnasieskola och fritidshem

Bra mat på jobbet



Råd, möjligheter, förutsättningar
och utmaningar

Råd om mat till dig som ammar



Råd om mat till dig som är gravid



Kunskap om hälsoproblem i befolkningen

Cirka

- 40 000 dör av hjärt- och kärlsjukdom varje år*
 - varav cirka 80% skulle kunna förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet**
- 40 000 får diagnosen cancer varje år*
 - varav cirka 30% skulle kunna förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet**
- 70 000 frakturer relaterade till benskörhet varje år*
- Mer än hälften av männen och drygt en tredjedel av kvinnorna är överviktiga eller har fetma.*

Källor: *Folkhälsorapport 2009 och **WHO:s World Health Report 2002

Dödligheten i hjärt- och kärlsjukdom halverad senaste 20 åren

- sänkta kolesterolvärden förklarar nästan 40 procent av den minskade dödligheten i hjärt- kärlsjukdom*
- mindre rökning förklarar cirka 10 procent av minskningen*
- medicinsk behandling, till exempel medicinering, förklarar sammanlagt 36 procent av minskningen*
- risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar skulle kunna minska med en tredjedel om vi åt 10 gram mindre mättat fett per dag**

Källor:

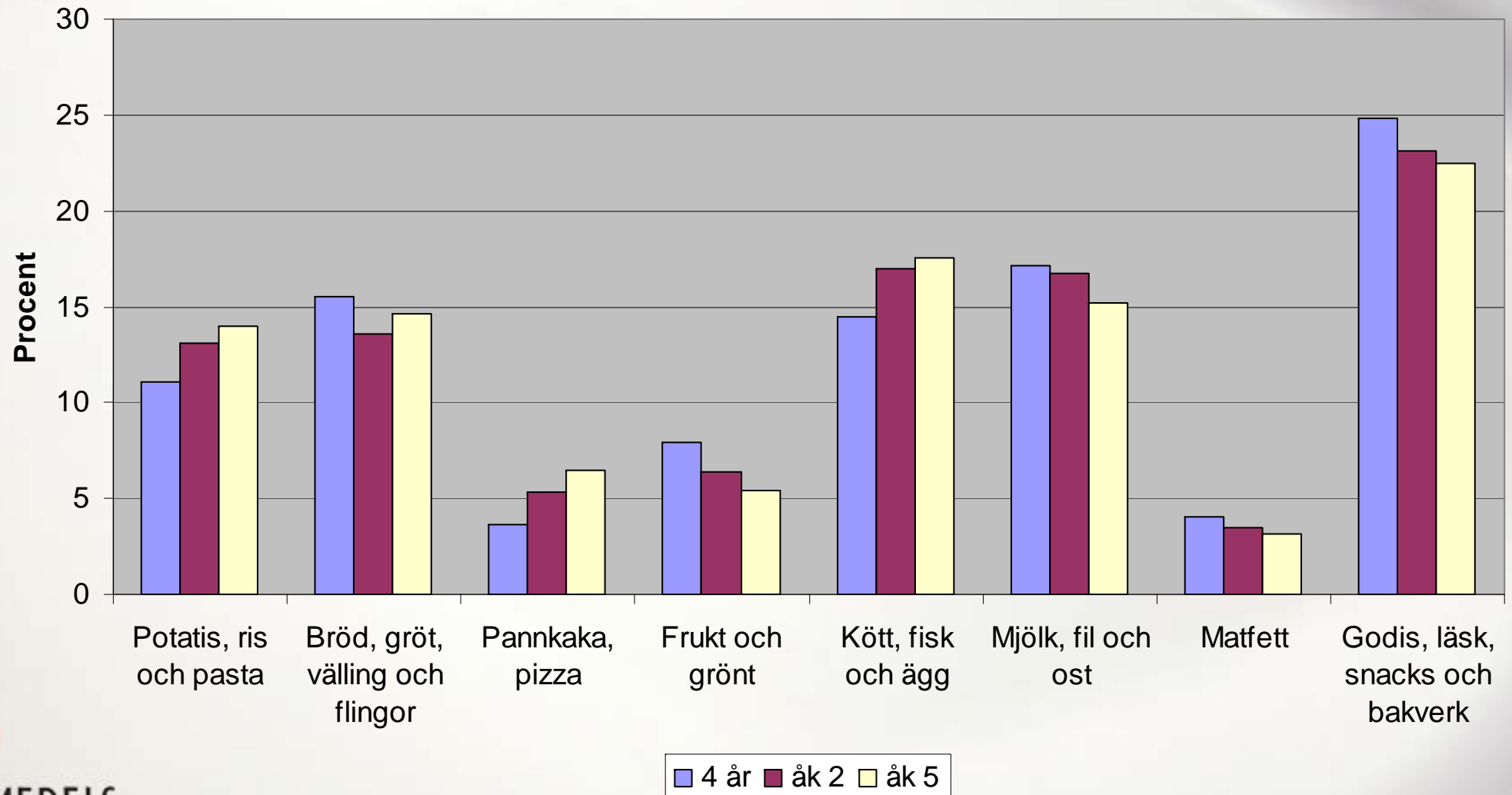
* *Modelling the decreasing coronary heart disease mortality in Sweden between 1986 and 2002*, European Heart Journal

** WHO:s World Health Report 2002



Kunskap om matvanor

Bidrag av **energi/kalorier** från olika livsmedel, Barnundersökningen 2003



Riksmaten barn 2003 visade att

- Ca 14 procent av energin från *mättat fett* jämfört med önskvärt 10 procent
- 95 procent av barnen hade ett intag över rekommendationen
- 3,6 procent av energin från *fleromättat fett* jämfört med önskvärt 5-10 procent.
- 90 procent av barnen hade ett intag under rekommendationen
- *Tillsatt socker* bidrog med 13-14 procent av kalorierna

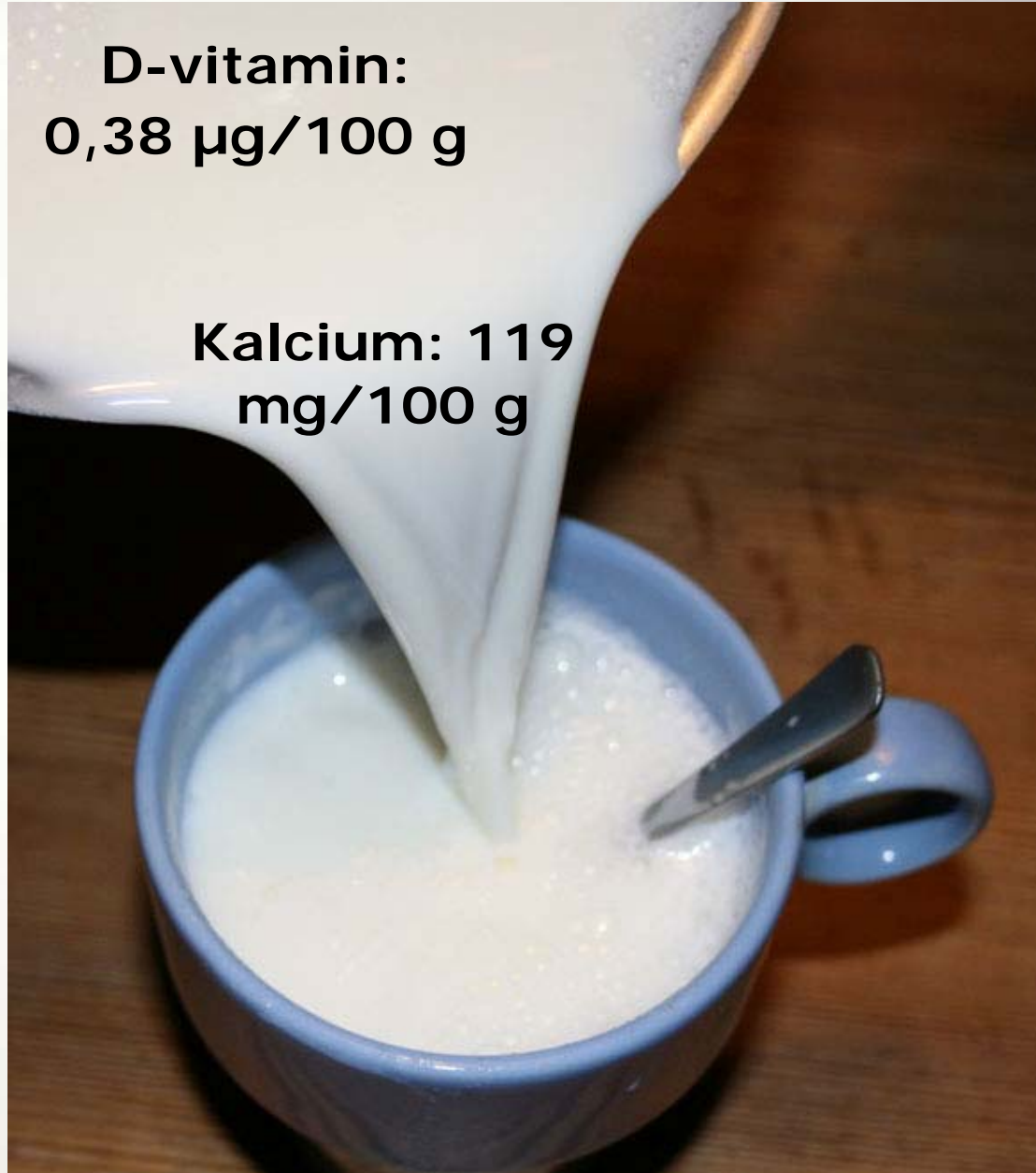
Rekommendationen är 10 procent



Kunskap om näringsinnehåll i livsmedel

D-vitamin:
0,38 $\mu\text{g}/100\text{ g}$

Kalcium: 119
mg/100 g



De fem kostråden

Vill du äta hälsosamt?
Ät mycket frukt och grönt
- gärna 500 g per dag!

Vill du äta hälsosamt?
Ät fisk ofta - gärna
3 gånger i veckan!

Vill du äta hälsosamt?
Ät bröd till varje måltid
- gärna fullkorn!

Vill du äta hälsosamt?
Byt till flytande margarin
eller olja när du lagar mat!

Vill du äta hälsosamt?
Välj gärna
nyckelhålsmärkt!



Pedagogiska hjälpmedel



Tallriksmodellen



Nyckelhålet



Matcirkeln

www.livsmedelsverket.se

- Aktuella frågor
- Månadens tipsrad
- Sätt betyg på skolmaten
- Gör din egen lunchtallrik
- Mat för alla sinnen
- Livsmedelsdatabas
- Massor av fakta



LIVSMEDELS
VERKET

Prenumerera på

- Nyhetsbrev om mat och hälsa
- Pressmeddelanden
- Nyheter
- Lagstiftning
- Svarta listan

