

Innehåll	Sida
Inledning	
Källor	5
Vikttabell	7
Matfett, feta såser	7
Ost	7
Mjöl, fil, yoghurt	8
Hårt bröd	8
Mjukt matbröd, tunnbröd	8
Potatis och rätter	9
Rotfrukter och rätter	10
Grönsaker och rätter	11
Frukt och bär	15
Juice (fruktjuice)	17
Gröt, välling	17
Flingor, müsli	18
Pannkaka, våfflor, crêpes	18
Pizza, paj, pirog	19
Ris, risrätter, gryn	19
Spaghetti, makaroner och rätter	20
Baljväxter, torkade och rätter	20
Kött, fågel och rätter	21
Ägg och äggrätter	24
Fisk, skaldjur och rätter	24
Blod- och inälvsmat	26
Korv och korvrätter, sylta	27
Nötter, frön, chips, popcorn m.m.	28
Bullar, skorpor, kex, kakor	28
Glass, parfait	29
Grädde, filsåser	30
Söta soppor, krämer, efterrätter	30
Marmelad, sylt, mos	31
Saft, läsk, isglass, sorbet	31
Sötsaker	32
Socker, sirap, honung	33
Alkoholhaltiga drycker	33
Mjöl, stärkelse	34
Drycker, ej energi	34
Kryddor, salt, vinäger, ättika	34
Sås, sky	34
Register	35

Inledning

Under det senaste decenniet har olika hjälpmedel utvecklats för att underlätta skattning av mängden konsumerade livsmedel i kostundersökningar. Vanligtvis rör det sig om bilder och bildserier på olika portioner av livsmedel och maträtter. I många kostundersökningar används standardiserade portionsstorlekar uttryckta i hushållsmått (st, glas, dl) för att skatta intagsmängder. I de fall uppgifter om portionsmängder saknas tvingas man ofta göra skattningar och antaganden.

Denna upplaga av *Vikttabell* ersätter 1992 års utgåva av *Vikttabeller för livsmedel och maträtter*. Tabellen innehåller en sammanställning av viktuppgifter för livsmedel och maträtter som finns i Livsmedelsverkets näringsdatabas PC-Kost. Antalet livsmedel har utökats och täcker nu huvuddelen av livsmedeln i PC-Kost. Viktangivelserna avser hushållsmått, t.ex. per styck, glas m.m., per deciliter samt per portion.

Viktangivelserna i tabellen har delvis uppdaterats med mer aktuell information om bl.a. styckevikter och portionsstorlekar. Syftet är att tabellen skall vara ett praktiskt hjälpmedel vid kodning och viktsättning i samband med kostundersökningar.

Tabellens innehåll

Indelningen av livsmedel i grupper följer gruppindelningen i PC-kost. Inom varje grupp är livsmedlen ordnade i bokstavsordning. Alla siffror anger *ätlig del*, d.v.s. rensnings- och tillagningsförlusterna vid beredning är borttagna. En del siffror kan verka väl exakta, men de baseras på beräkningar av bruttovikter. Dessa värden bör användas som riktvärden.

I livsmedelsnamnet anges i vissa fall uppgifter om storlek och form, d.v.s. tjocklek (tj), diameter (\emptyset), bredd (b) och/eller längd (l) på vissa livsmedel som är angivna i gram per styck. Dessa uppgifter ges som stöd för uppskattningar.

I kolumnen "g/st", finns uppgifter om vikt per styck, tesked (1 tsk=5 ml), matsked (1 msk=15 ml), glas, kopp, tallrik m.m. Skall t.ex. 1 matsked tomatketchup registreras finns uppgift om att en deciliter väger 120 g. 1 msk=15 ml, vilket ger $0,15 \cdot 120 = 18$ g.

I kolumnen "g/dl" återfinns uppgifter om livsmedlets vikt när det är finfördelat, hackat, skivat eller tärnat och sedan uppmätt och vägt per deciliter. I många fall skattas maträtters mängd i volymmått, t.ex. 1 dl rivna morötter eller 2 dl pytt i panna. Detta skall inte uppfattas som densitet utan är ett grovt volymmått. För livsmedel, som går att beskriva med bredd-längd-tjocklek, kan densitetsuppgifter användas t.ex. för fiskblock och helt kött. För fisk är densiteten 1,0 g/ml och för kött 1,1 g/ml.

Uppgifterna om portioner avser en s.k. *standardportion*. Med detta menas vanligen en portion beräknad enligt ett recept från en kokbok eller en faktiskt konsumerad portion enligt data från vägda kostregistreringar av vuxna i Norden. De senare uppgifterna

avser medianportion enligt en nordisk sammanställning, *Portionsstorlekar - Nordiska standardportioner av mat och livsmedel*. Portionsuppgifterna är endast avsedda att användas i de fall där man saknar en skattning av portionsmängd i en koststudie. Portionsmängder av detta slag kan aldrig blir annat än grovt *skattade* värden.

PC-Kost, Vikttabell och Kodlista

Livsmedelsverket sammanställer och uppdaterar regelbundet en omfattande näringsdatabas, PC-Kost. I denna bas finns uppgifter om energi och näringsämnen för livsmedel och maträtter. Varje livsmedel och maträtt har en särskild kod. Alla koder finns listade i en separat kodlista. För att underlätta arbetet med viktsättning av en kostregistrering anges i vikttabellen förutom viktsuppgifter även den aktuella koden. Koderna i dessa tabeller bygger på databasen PC-Kost version 98/1.

I Vikttabellen återfinns knappt 1 400 av de drygt 1 700 livsmedel och maträtter som finns i kodlistan. För vissa livsmedel saknas underlag för viktuppgifter medan andra livsmedel får representeras av s.k. "typlivsmedel", t.ex. matfetter och matoljor, vissa drycker m.fl. I Vikttabellen finns t.ex. uppgifter för "Blodpudding fett 13 % stekt". Önskas uppgifter för stekt blodpudding med 8 % fett används samma viktsuppgift, men koden finns i den separata kodlistan. Det finns vidare t.ex. pirog med köttfärsfyllning och önskar man vegetarisk pirog eller pirog med fiskfyllning får man söka i kodlistan efter lämplig kod. Man bör alltså arbeta parallellt med kodlistan och vikttabellen.

Uppsala i mars 1999
Näringsenheten

avser medianportion enligt en nordisk sammanställning, *Portionsstorlekar - Nordiska standardportioner av mat och livsmedel*. Portionsuppgifterna är endast avsedda att användas i de fall där man saknar en skattning av portionsmängd i en koststudie. Portionsmängder av detta slag kan aldrig blir annat än grovt *skattade* värden.

PC-Kost, Vikttabell och Kodlista

Livsmedelsverket sammanställer och uppdaterar regelbundet en omfattande näringsdatabas, PC-Kost. I denna bas finns uppgifter om energi och näringsämnen för livsmedel och maträtter. Varje livsmedel och maträtt har en särskild kod. Alla koder finns listade i en separat kodlista. För att underlätta arbetet med viktsättning av en kostregistrering anges i vikttabellen förutom viktsuppgifter även den aktuella koden. Koderna i dessa tabeller bygger på databasen PC-Kost version 98/1.

I Vikttabellen återfinns knappt 1 400 av de drygt 1 700 livsmedel och maträtter som finns i kodlistan. För vissa livsmedel saknas underlag för viktuppgifter medan andra livsmedel får representeras av s.k. "typlivsmedel", t.ex. matfetter och matoljor, vissa drycker m.fl. I Vikttabellen finns t.ex. uppgifter för "Blodpudding fett 13 % stekt". Önskas uppgifter för stekt blodpudding med 8 % fett används samma viktsuppgift, men koden finns i den separata kodlistan. Det finns vidare t.ex. pirog med köttfärsfyllning och önskar man vegetarisk pirog eller pirog med fiskfyllning får man söka i kodlistan efter lämplig kod. Man bör alltså arbeta parallellt med kodlistan och vikttabellen.

Uppsala i mars 1999
Näringsenheten

Källor

- B Beräknade eller skattade värden.
- DC Delicato. Produktfakta, april -98.
- GB GB Glace. Produktinformation 1998.
- FPS Crawley H. Food portion sizes. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food. London: Her Majesty's Stationery Office, 1988.
- FV Pennington JAT. Bowes & Church's Food values of portions commonly used. 16th ed. J.B. Lippincott Company, Philadelphia, 1994.
- LB Livsmedelsbilder. Statens livsmedelsverk 1980.
- MC5MP Holland B, Unwin ID, Buss D. Milk products and eggs. The fourth supplement to McCance & Widdowson's The Composition of Foods (4th Edition). Royal Society of Chemistry, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food: London, 1989.
- MC5MF Chan W, Brown J, Buss D. Miscellaneous foods. The fourth supplement to McCance & Widdowson's The Composition of Foods (5th Edition). Royal Society of Chemistry, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food: London, 1994.
- MM Mått för mat. 4. rev. uppl., tredje korrigerade tryckningen. Konsumentverket, november 1985.
- NV Nutritive value of American foods. In common units. Agriculture handbook No. 456. Agricultural Research Service. USDA, November 1975.
- NP Portionsstorlekar - Nordiska standardportioner av mat och livsmedel. TemaNord Livsmedel 1998:554. Nordiska Ministerråd, København.
- ScF Scanfood. Matfakta 98-99. Årgång 14.
- SLV Viktuppgifter, olika källor. Statens livsmedelsverk 1988-1999.
- TV Andersen LT, Jensen H, Haraldsdóttir J. Typiske vægte for madvarer. Scand J Nutr/Näringsforskning 1996;40:Suppl. 32:S129-S152.