



Fæðuval og mataræði

mikilvægt fyrir heilsu og líðan

Góð og hæfileg næring er mikilvæg fyrir heilsu og líðan, ekki síst í kjölfar veikinda. Með hollu mataræði er mögulega hægt að draga úr frekari þróun ýmissa sjúkdóma, til dæmis hjarta- og æðasjúkdóma.

Fæðan gefur margvísleg næringarefni sem hafa breytilega verkun í starfsemi líkamans, annars vegar orkuefni í formi próteina, fitu og kolvetna, og hins vegar vítamín, stein- og snefilefni og önnur efni sem stundum eru kölluð hollefnir og eru einnig mikilvæg fyrir heilsuna.

Mataræði og fæðuval þarf að skoða í heild sinni. Hver og einn þarf að meta fyrir sig hvort ástæða sé til að gera breytingar, hverju hann sé tilbúinn að breyta og í framhaldinu setja sér raunhæf markmið til skemmri og lengri tíma.

Neyslu- og lífsvenjur eru áunnar á löngum tíma, það getur því tekið tíma að breyta þeim. Góðar breytingar gerast oft hægt en geta um leið verið árangursríkari til lengri tíma.

Sjúkdómar geta haft áhrif á þörf einstaklinga fyrir orku- og næringarefni og í sumum tilfellum þarf að aðlaga almennar ráðleggingar um fæðuval og mataræði að breytilegum þörfum einstaklinga.

Einstaklingsmiðuð næringarmeðferð er í boði á Landspítala.



Hollt fæðuval og mataræði

- Borða **fjölbreyttan mat** í hæfilegum skömmtum og sem oftast lítið unninn.
- Fjölbreytt fæði fullnægir þörf flestra fyrir öll nauðsynleg næringarefni og því almennt ekki þörf fyrir fæðubótarefni, að D-vítamíni frátölu. D-vítamín er helst að finna frá náttúrunnar hendi í feitu sjávarfangi en til að tryggja að þörf fyrir vítamínið sé mætt er mælt með fæðubót. Skammta umfram ráðlagða dagskammta ætti aðeins að taka í samráði við lækni.

Fæðubótarefni geta haft milliverkan við lyf. Mikilvægt er að afla sér upplýsinga um hugsanlegar milliverkanir.

- **Fitan** í fæðunni er nauðsynleg en samsetning mismunandi fitusýra í matvælum getur skipt máli. Æskilegt er að nota mjúka fitu (einómettaðar og fjölómettaðar fitusýrur, einkum ómega-3) og draga úr neyslu á harðri fitu (transfitusýrum og mettudum fitusýrum). Leið til að auka hlut mjúkrar fitu í fæðunni er að velja oftar t.d. ólífú- eða repjuolíu, lárperur, hnetur, fræ og feitt sjávarfang í stað harðrar fitu í feitum mjólkurvörum og feitu kjöti. Ráðleggingar um fituneyslu eru mismunandi eftir einstaklingum en allir ættu að forðast djúpsteikt matvæli, kökur, kex og snakk.
- Feitur **fiskur** er góð uppspretta ómega-3 fitusýra sem eru manningum lífsnauðsynlegar. Mælt er með því að fiskur, bæði feitur og magur, sé á borðum þrisvar sinnum í viku, þar af feitur fiskur að minnsta kosti einu sinni í viku.
- **Grænmeti, ávextir, ber, hnetur/möndlur og fræ** eru trefjarik matvæli og mjög auðug af næringarefnum. Mælt er með ríflegri og fjölbreyttri neyslu á þessum matvælum, einkum grænmeti daglega, bæði sem hluta af öllum máltíðum dagsins og sem millibita.



- **Trefjar** í fæðunni hafa jákvæð áhrif á blóðfitur, blóðsykur og heilbrigði meltingarvegar auk þess að bæta meltingu og seddutilfinningu. **Trefjaríkar heilkornaafurðir** eru auk grænmetis og ávaxta mikilvæg uppspretta náttúrlegra trefja, en auk trefjanna eru önnur næringarefni til staðar sem ekki finnast í sama mæli í fínunnum og mikið unnum kornvörum. Ráðlagt magn kornafurða er einstaklingsbundið.

Við val á kornvörum er gott að miða við að varan sé að miklu leyti úr heilkornum og innihaldi a.m.k. 6 g af trefjum í hverjum 100 g af vörinni.

- **Sykurneysla** hefur neikvæð áhrif á efnaskipti. Mikilvægt er því að takmarka neyslu á sælgæti, sætum drykkjum, kökum, kexi og sætum eftirrétum. Ýmis heiti geta verið á viðbættum sykri í matvælum.
- Mikil **saltneysla** getur valdið vökvasöfnun og háþrýstingi með auknu álagi á hjarta- og æðakerfið. Góð leið til að skerða saltneyslu er að velja oftast fersk hráefni og óunnin matvæli, auk þess að minnka eða sleppa salti við matargerð. Varast saltríkar kryddblöndur og sósur, velja fremur t.d. hreinar kryddjurtir, lauk eða sítrónu. Yfirleitt er salt gefið upp sem natríum (sodium) í innihaldslýsingu tilbúinna matvæla, en 1 g af natríum samsvarar 2,5 g af matarsalti (NaCl). Fyrir flesta er ráðlagt að saltneysla sé ekki meiri en 6 g á dag sem samsvarar 2,4 g af natríum.

Saltinnihald flestra matvæla telst hátt ef magn natríums er 0,5 g (1,25 g matarsalt) eða meira í hverjum 100 g af vörinni. Til að átla saltneyslu er jafnframt mikilvægt að meta skammtastærðir matvællanna.

- **Vatn** er ávallt besti svaladrykkurinn. Í einstaka tilfellum getur reynst nauðsynlegt að skerða alla vökvaneyslu, t.d. við hjartabilun.
- Hófsöm neysla kaffis og annarra koffeindrykkja.
- Ef áfengis er neytt er nauðsynlegt að gæta hófs.



Fjölbreytt val fæðu úr öllum flokkum fæðuhringsins í hæfilegum skömmtum er lykillinn að hollu mataræði



Það er aldrei of seint að huga að mataræðinu eða öðrum lífsvenjum sem geta bætt heilsu og líðan. Breytingar til hollara mataræðis eru algjörlega háðar aðstæðum og vilja einstaklingsins til að gera breytingar.