



Mat og mosjon i hverdagen

Helsetips fra Sosial- og helsedirektoratet





Sunnere kosthold, mindre aktivitet

Det har skjedd en positiv utvikling i det norske kostholdet de siste 20 årene. Totalt sett spiser nordmenn mindre fett i dag enn tidligere, og det fettet vi spiser inneholder mindre av ugunstige mettede fettsyrer og transfettsyrer (hardt fett). Dette skyldes blant annet at vi spiser mindre margarin og smør og velger magrere melketyper. Samtidig med disse kostholdsforandringene har antallet hjerteinfarkt i befolkningen gått ned. Nå ser det imidlertid ut til at den positive utviklingen har stoppet opp. Noe av årsaken kan være at vi spiser stadig mer gatekjøkkenmat og ferdigmat, og at mye av denne maten er rik på fett. Nordmenn spiser fortsatt for lite frukt, grønnsaker og grove kornprodukter sett fra et helsemessig synspunkt.

Når det gjelder fysisk aktivitet, har utviklingen gått i negativ retning. De som trener, trener sannsynligvis ikke mindre enn før, men den daglige aktiviteten er redusert de siste 20 årene. Dette har først og fremst sammenheng med en endring i livsstil. Vi er i ferd med å bygge et samfunn som fremmer inaktivitet. Stadig flere har stillesittende jobber, bruker bilen når de skal på skole, jobb eller fritidsaktiviteter, og sitter mye foran TV-skjermen. Som et resultat av dette, har andelen av befolkningen som er inaktive økt. Fysisk inaktivitet er en risikofaktor for mange sykdommer.

Det er ikke så mye som skal til!

Vi kan forebygge en rekke folkesykdommer ved å spise mer grønnsaker, frukt og bær, poteter, mer grove kornvarer og fisk, og bruke mindre hardt fett, sukker og salt. Sammen med økt fysisk aktivitet vil en slik omlegging av kostholdet gi en betydelig risikoreduksjon for hjerte- og karsykdommer, visse former for kreft, diabetes, tannråte, overvekt og fordøyelsesproblemer.

Å ha et sunt kosthold og en livsstil som er aktiv nok til å gi helsegevinst, er ikke så vanskelig som mange tror. Du trenger verken å følge strenge dietter eller harde treningsprogrammer. Det viktigste er hva du gjør i det daglige. De fleste av oss kan redusere risikoen for ovennevnte sykdommer ved hjelp av noen få, enkle omlegginger av den daglige rutinen. Følger

du tipsene i dette heftet, kommer du langt på vei. Disse tipsene er basert på hva forskerne i dag vet om sammenhengen mellom kosthold, mosjon og helse, og passer for alle friske mennesker, uansett kjønn og alder.

Heftet tar deg gjennom en vanlig dag, og gir råd for hvert enkelt måltid. Du får også tips om hvordan du enkelt kan legge inn mer bevegelse i hverdagen. Heftet har egne sider med tips til deg som vil gå ned i vekt, som er gravid eller som har spedbarn. Bakerst finner du en skjematisk oversikt over hvilke matvarer som gir hvilke næringsstoffer, og en liste over litteratur hvis du vil lese mer.

Nøkkelråd for bedre helse

- doble inntaket av grønnsaker, frukt og bær
- velg kokte eller bakte poteter fremfor fete potetprodukter
- spis mer grove korn- og brødvarer
- spis mer fisk – både som pålegg og middag
- velg magre kjøtt- og meieriprodukter
- velg myk margarin eller olje
- kutt ned på inntaket av sukker, særlig i form av brus og godteri
- vær forsiktig med salt
- vann er den beste tørstedrikk
- gå eller sykle i stedet for å bruke bil
- ta trappen i stedet for heisen
- må du ta buss eller tog, gå en eller to holdeplasser før du går på
- gå eller sykle til butikken i stedet for å bruke bil
- snømaking er styrketrening
- hagearbeid er god mosjon
- husarbeid og bilvask er også god mosjon
- barn og barnebarn er spreke treningskamerater. Aking, ballspill, en tur på ski, skøyter eller i svømmebassenget er flott trim
- er du glad i hunder, skaff deg en turkamerat som må ha mosjon hver dag





At frokost er dagens viktigste måltid, har du sikkert hørt før. Etter en lang natt trenger kroppen påfyll av energi for at både hjerne og muskler skal kunne fungere best mulig. Er du sulten hele formiddagen, kan det gå ut over både humør, konsentrasjonsevne og arbeidslyst. Derfor er det lurt å ta seg tid til et måltid om morgenen. Setter du deg ned med et par brødskeer eller en porsjon frokostblanding, får du i deg en rekke viktige næringsstoffer. Vi anbefaler deg derfor å spise «ordentlig» frokost. Har du dårlig tid, er det likevel bedre å spise et eple eller en lettyoghurt, eller bare drikke et glass juice eller lettmelk, enn å hoppe helt over morgenmåltidet.

Råd for frokosten og dagens øvrige brødmåltider:

- Bruk grovt brød til hverdags - det vil si brød som inneholder mer enn 50% sammalt mel. Grove kornvarer er en viktig kilde til kostfiber, som er bra for fordøyelsen, samt B-vitaminer og jern.
- Velg myk margarin, gjerne lettmargarin. Når du bruker smørbart pålegg, kan du gjerne sløyfe margarin helt.
- Bruk gjerne frukt og grønnsaker som pålegg. Tomat, agurk, paprika, banan og eple egner seg godt.
- Bruk fiskepålegg som makrell i tomat, fiskepudding og sardiner ofte.
- Velg halvfete eller magre ostetyper.
- Velg magre typer kjøttpålegg, som kokt skinke, mager leverpostei eller pålegg av kylling og kalkun.
- Hvis du har lyst på noe søtt på brødskeivene, kan du gjerne spise syltetøy. Velg helst varianter med lavt sukkerinnhold.
- Variér gjerne med kornblandinger eller havregrøt. Dersom du velger ferdigkjøpte kornblandinger, lønner det seg å velge en variant med lite sukker og fett. Dette kan du lese deg fram til i ingredienslisten (se side 13). Bruk lettmelk eller skummetmelk til, og gjerne frukt eller bær i stedet for syltetøy.

En tår for tørsten

Du trenger mellom 2 og 3 liter vann hver dag for å holde kroppen i gang. En del av dette får du i deg gjennom maten, men mesteparten kommer fra det du drikker – både til måltidene og ellers.

Rent vann er den beste tørstedrikk, og det norske springvannet er som regel av så god kvalitet at det ikke er nødvendig å kjøpe dyrt vann på flaske. Vann er også det beste å drikke når du driver vanlig mosjon.

Melk inneholder mange næringsstoffer, blant annet kalsium som er viktig for benbygningen. Kalsiuminnholdet er det samme i skummet-, ekstra lett-, lett- og helmelk, og hvis du velger de tre første variantene, får du i deg mye mindre fett. Andre melkedrikker som sjokolademelk og milkshake inneholder ofte store mengder sukker og mye mettet fett, og du bør derfor begrense bruken av disse.

Frukt- og grønnsaksjuice er en god kilde til blant annet vitamin C. Vi anbefaler at du spiser frukt og grønnsaker «fem ganger om dagen», og ett glass juice regnes som en porsjon i dette regnestykket.

Kaffe og te inneholder verken sukker eller fett – så lenge du ikke har i sukkerbiter eller fløte! Filterkaffe og pulverkaffe er bedre enn kokekaffe.

Brus og saft inneholder mye sukker, men få andre næringsstoffer. Det er derfor lurt å begrense brusdrikkingen, både for barn og voksne. I lettbrus og lettsaft er sukkeret erstattet med et kunstig søtningsstoff, mens de øvrige ingrediensene vanligvis er de samme som i vanlig brus og saft. De fleste kunstige søtningsstoffer gir ikke energi. Dette betyr at dersom du bytter ut vanlig brus / saft med lettbrus eller lettsaft, vil ditt totale energiinntak gå ned. Sosial- og helsedirektoratet anbefaler likevel å drikke vann eller usøtet mineralvann framfor lettbrus og lettsaft.



Ta bena fatt!



Etter frokosten skal de fleste av oss på skole eller jobb. Å gå eller sykle til og fra arbeidet er flott mosjon! Ut fra et helsemessig synspunkt er det nok med en halv times fysisk aktivitet hver dag for å forebygge en rekke sykdommer. Dette gjelder blant annet hjerte- og karsykdommer, noen former for kreft, diabetes, muskel- og leddplager og overvekt. Fysisk aktivitet har også en positiv virkning på den mentale helsen. En rask spaser- eller sykkeltur om morgenen og ettermiddagen er dermed en god investering i din egen helse – både den fysiske og den psykiske. Dersom du har lang vei til skolen / jobben og må bruke bil, buss eller tog, parker bilen eller gå av noen holdeplasser for tidlig, og gå de siste minuttene til arbeidsplassen.

Hverdagsaktiviteter som gir mosjon:

- Gå eller sykle i stedet for å bruke bil eller offentlige transportmidler
- Gå tur om kvelden og i helgen
- Ta trappen i stedet for heisen
- Lek (aking, ballspill, ski, skøyter osv.)
- Snømåking
- Hagearbeid
- Husarbeid (gulvvask, støvsuging)
- Bilvask

Aktive barn

Også barn har godt av å være fysisk aktive gjennom de hverdagslige rutinene. I dag er det mange barn som sitter mye stille, først på skolen hele dagen, og så foran TV-skjermen eller videospillet hjemme. Det er viktig for barns fysiske og

mentale utvikling å bruke kroppen gjennom lek og annen aktivitet. Dessuten vil vaner som legges tidlig i livet, ofte vare lengst – så hvis du som er voksen oppfordrer barna til å leke ute; klatre i trær, sykle, ake, spille ball eller gå tur i ung alder, har du gitt dem et godt grunnlag for god helse resten av livet. Husk også at du er ditt barns beste forbilde. Det kan for eksempel være lurt å ikke alltid kjøre barna dit de skal. Hvis de er for små til å gå eller sykle alene, kan du slå følge – så får du mosjon du også!

Kaloriforbruk i forhold til ulike gjøremål/aktiviteter

Til hjelp for å vurdere energiforbruket ved ulike aktiviteter kan du benytte de grove anslagene som er nevnt under. Tallene her tar utgangspunkt i en kvinne som veier 62 kg, og som er i aktivitet i 30 min. De som veier mer vil følgelig bruke mer energi.

Sitte rolig	39 kcal	Rolig gange (6 km/t)	150 kcal
Spise	42 kcal	Vanngymnastikk	258 kcal
Stå stille	48 kcal	Fotball	266 kcal
Stryke	60 kcal	Sykling (22 km/t)	266 kcal
Støvsuge	87 kcal	Jogge (10 km/t)	292 kcal
Vaske	120 kcal	Brystsvømming	292 kcal
Klippe plen	207 kcal	Aerobics (middels)	300 kcal
Golf	159 kcal	Langrenn (middels)	400 kcal
Tennis	204 kcal	Løp (15 km/t)	480 kcal

(1 kcal = 4,2 kJ)

Kilder: Strømme, S.B & Kjeldsen, B.: «Spis riktig – yt mer». Bø, K & Thune, C.: «Trening for deg - kvinne!»





Et godt måltid midt på dagen gir nye krefter, både for barn og voksne. Stadig flere nordmenn spiser et varmt måltid på denne tiden – og for mange er dette dagens hovedmåltid. Det gjelder kanskje særlig for den voksende andelen av befolkningen som bor alene. Kantinene har derfor et stort ansvar i å tilby mat som ser god ut, smaker godt og er sunn. Men du som bruker kantinen har også mulighet til å påvirke utvalget. Ofte er det bare et spørsmål om mer grønnsaker eller større variasjon som skal til for at kvaliteten på kantinetilbudet heves.

Matpakke regnes som noe typisk norsk. Dette er en tradisjon vi bør ta vare på, fordi matpakken gir gode muligheter for å spise sunn og næringsrik mat. Barn og unge som ikke har med seg matpakke på skolen får ofte i seg mer fett og sukker og mindre fiber, vitaminer og mineraler enn de som har denne vanen. Når sulten gnager og matpakken ikke er for hånden, tyr mange til wienerbrød, skoleboller eller godteri, noe som blir usunt i lengden.

Skolemåltidet

Sosial- og helsedirektoratet arbeider for at skoleelever skal ha best mulige forhold rundt skolemåltidet. I forskrift om miljørettet helsevern har Stortinget anbefalt skolene å følge våre retningslinjer for skolemåltidet, som sier:

- Minimum 20 minutter matpause
- Fullt tilsyn i matpausen i 1.–4. klasse, helst også på høyere klassetrinn
- Frukt og grønnsaker

- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- Enkel brødmatt
- Tilgang på kaldt drikkevann
- Et trivelig spisemiljø
- Måltider med maksimalt 3–4 timers mellomrom
- Kantine eller matbod på ungdomsskole og videregående skole

Frukt og grønnsaker – naturens egen «fast food»

Noen timer etter lunsj er det mange som får lyst på ett eller annet. Det er ingenting i veien for å spise mellom måltidene, men spis helst frukt og grønnsaker i stedet for sjokolade, skoleboller, pølse eller lignende. Frukt og grønnsaker «strutter» av vitaminer, mineraler og kostfiber. Risikoen for kreft og hjertekarsykdommer kan dessuten reduseres betydelig dersom vi dobler forbruket av disse matvarene! Derfor anbefaler vi at du spiser minst tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt daglig – til sammen «fem om dagen». En porsjon tilsvarer ca. 150 gram.

«Fem om dagen» – eksempel

- Et glass juice ved siden av frokosten
- En gulrot ved siden av lunsjen
- Et eple, en banan eller en skive kålrot når sulten gnager utpå ettermiddagen
- Poteter og salat eller kokte grønnsaker ved siden av fisk eller kjøtt til middag



Hva skal vi ha til middag?



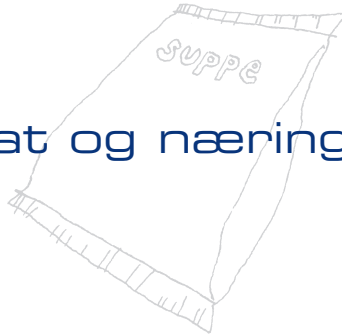
Middagen inneholder ofte andre matvarer enn brødmåltidene, og den skaper derfor variasjon i kostholdet. For eksempel synes mange at det er enklere å kombinere grønnsaker med varm mat. Ofte kan liten tid føre til at middagsmaten må gjøres unna raskt og lettvin. Det er ikke noe i veien for å bruke hel- eller halvfabrikata til hverdags, men mange av disse produktene inneholder mye fett og salt. Derfor er det lurt å ta en titt på ingredienslisten, som forteller om næringsinnholdet (se side 13).

Råd for middagen

- Ha grønnsaker til middagen så ofte som mulig, rå eller kokte.
- Dersom du ikke har friske grønnsaker i huset, er frosne grønnsaker et godt alternativ. Fryseprosessen reduserer ikke vitamininnholdet i grønnsakene vesentlig.
- Mange er glad i dressing på salater og lignende. En olje- og edikkdressing gir rikelig med umettede fettsyrer, og er derfor å anbefale. Det finnes også en rekke gode og magre dressinger basert på yoghurt eller lettrømme på markedet.
- Poteter inneholder mange vitaminer og mineraler, og er en viktig kilde til vitamin C. Velg kokte poteter så ofte som mulig.
- Ris og pasta inneholder mye stivelse, men har mindre av andre næringsstoffer enn potet, og bør derfor ikke fortrengte poteten fra kostholdet.
- Spis fisk flere ganger i uken. Fisk er raskt å tilberede, og inneholder blant annet mye omega 3 fettsyrer. Dette gjelder særlig fete fiskeslag, som makrell, laks, ørret, kveite og sild.
- Rent kjøtt hvor du skjærer bort det synlige fett, er både magert og næringsrikt. Hvitt kjøtt, det vil si kjøtt av kylling eller kalkun, er et fint alternativ. Blandingsprodukter som pølser, burgere og så videre, inneholder som regel mye fett.
- Velg karbonadedeig eller kjøttdeig når du skal bruke oppmalt kjøtt. Karbonadedeig er magrere enn kjøttdeig.
- For å spare på fett, kan du lage saus på meljevning uten fett. Posesaus er ofte magre sauser, så lenge du bruker vann. Skal det være melk og fett i sausen, som for eksempel i bearnéssaus, bør du bruke lettmelk og så lite margarin som mulig.
- Det beste er å koke eller ovnssteke maten, ikke å steke i fett. Dersom du skal steke maten, er det best å bruke olje eller myk margarin i stekepannen, fordi disse produktene er rike på umettede fettsyrer. Soyaolje, rapsolje og olivenolje er gode stekeoljer. Men husk at den totale energimengden er stor i både olje og margarin – vær derfor sparsommelig, også med oljene!
- Bruk lite salt i matlagingen – la heller den enkelte salte selv til slutt. Krydder som pepper, chili, hvitløk og ingefær gir mye smak, og reduserer behovet for salt.
- Begynn med grønnsaker når du forsyner deg, og la dem få størst plass på tallerkenen. Legg deretter på poteter, ris eller pasta, som bør oppta ca. halvdelen av den resterende plassen. Den plassen som da er igjen, brukes til fisk eller kjøtt.
- Spis gjerne brød til middag dersom du har dårlig tid. Hvis du bruker fiske- eller kjøttpålegg, og spiser frukt eller grønnsaker ved siden av, blir brødmåltidet en fullverdig middag. Et brødmåltid inneholder dessuten mindre fett enn pølser og andre raske løsninger.
- Dersom du bor alene, føles det kanskje tungvint å lage ordentlig middag bare til deg selv. Et godt tips er å lage doble porsjoner når du først er i gang, og fryse ned halvparten. Det finnes også mange ferdiglagde retter å få kjøpt i enporsjons-pakninger.



Ferdigmat og næringsinnhold



All mat som selges ferdig innpakket, skal være merket. Dette betyr at emballasjen skal inneholde opplysninger om varebetegnelse, ingredienser, nettoinnhold i vekt eller volum, holdbarhetsdato, hvordan varen bør oppbevares, produsent eller forhandlers navn og adresse, samt bruksanvisning hvis dette er nødvendig. På drikkevarer skal alkoholinnholdet oppgis i volumprosent hvis varen inneholder mer enn 1,2 volumprosent alkohol. På mange matvarer oppgis også næringsinnhold (se illustrasjon). Produsentene kan selv velge

NÆRINGSINNHOLD	
per 100 g	
Energ	1500 kJ (360 kcal)
Protein	16 g
Karbohydrat	48 g
Fett	14 g

om de vil oppgi næringsinnhold. Det eneste unntaket er varer som er merket med ernæringsmessige påstander, det vil si påstander som «godt for hjertet». På slike varer må næringsinnholdet alltid angis. Dersom du lurer på hvor mye det er av forskjellige ingredienser i en matvare, kan det være godt å vite at ingrediensene alltid er satt opp i fallende rekkefølge. Dette betyr at den ingrediensen det er mest av, er nevnt først. Dersom for eksempel soyaolje, margarin, smør, salt eller sukker er oppført tidlig på listen, kan det være lurt å vurdere alternative produkter.

Tilsetningsstoffer

Tilsetningsstoffer eller E-stoffer kan være nødvendige for å forbedre varens holdbarhet, konsistens, farge, lukt eller smak. Noen tilsetningsstoffer er naturlige, for eksempel fargen

betakaroten som finnes i gulrøtter. Andre tilsetningsstoffer er syntetiske, det vil si at de er framstilt kjemisk i et laboratorium. Alle tilsetningsstoffer som brukes i Norge, er godkjent av myndighetene. På ferdig innpakket matvarer benevnes tilsetningsstoffer med E-nummer (felleseuropeisk nummer) og/eller spesifikt navn. I tillegg skal det alltid stå et klassenavn som forteller hvilken funksjon tilsetningsstoffet har, for eksempel farge eller stabilisator.

Lettprodukter

Stadig flere matvarer merkes med «lett», «light», eller «magrere». Men det betyr ikke nødvendigvis at disse produktene inneholder lite fett eller sukker! Reglene for merking av matvarer sier nemlig at en matvare kan merkes på denne måten dersom det totale energiinnholdet er redusert med minst 30% fra det opprinnelige produktet. Dette betyr at et produkt som lettmaionese inneholder 30% mindre fett enn vanlig maionese, men det er fremdeles mer fett i lettmaionese enn det er i for eksempel seterrømme! På lettprodukter skal næringsinnholdet alltid angis, slik at du kan sjekke innholdet av fett, proteiner og karbohydrater. Ulempen med denne ordningen er at matvarer som er magre i utgangspunktet, som for eksempel kokt skinke, ikke kan merkes med «lett». Det er heller ikke noe krav om å oppgi næringsinnhold i slike produkter. Derfor bør du sette deg litt inn i hvilke matvarer som gir mye og hvilke som gir lite fett og sukker – ellers kan du bli «lettlurt»!





Noen timer etter middag er det mange som tar seg en aktivitetsøkt, som for eksempel en joggetur, en aerobicstime, bedriftsfotball eller en runde på treningssenteret. Ut fra et helsemessig synspunkt er det nok med en halv times fysisk aktivitet hver dag. Men ved å bevege deg mer, kan du oppnå ytterligere helsegevinst – både fysisk og psykisk. Derfor er det lurt å være fysisk aktiv regelmessig, gjerne en time to eller tre ganger i uken. Aktivitetsformer som krever bruk av mange muskelgrupper, og som også gir hjertet rikelig med mosjon, er å anbefale. Eksempler på slike aktiviteter er rask gange, jogging, sykling, svømming, skigåing, turorientering, dans, gymnastikk til musikk, aerobics, tennis og badminton.

Et skritt eller pedaltråkk i riktig retning

Hvis du ikke er vant til å drive fysisk aktivitet, er det viktig å begynne forsiktig og øke belastningen gradvis for å unngå overbelastning og skader. Blir du svært andpusten av å gå i trapper, bære pakker, drive med hagearbeid eller lignende, kan det være lurt å begynne med et gå- eller sykkelprogram, gjerne kombinert med enkle styrke- og bevegelsesøvelser. Fordelen med et slikt program er at det sakte men sikkert fører til bedre kondisjon og styrke, uten at du risikerer belastningsskader. Når kroppen ikke har vært skikkelig brukt på lang tid, er muskler, ledd, sener og bånd svært ømfintlige for uvante belastninger. En annen fordel med et gå- eller sykkelprogram er at du kan legge treningsturen til og fra arbeidet. Styrkeøvelsene kan du ta hjemme i stua, og gjerne med musikk til! Husk alltid å varme opp før du begynner med slike øvelser.

Et enkelt gå- / sykkelprogram:

De første fire ukene bør du ikke mosjonere mer enn tre ganger i uken, og aktiviteten bør ikke vare mer enn ca. 30 minutter (gjerne oppdelt i mindre bolker). Erfaring viser at skadefrekvensen øker i betydelig grad når aktiviteten overskrider denne tidsrammen. I den femte uken kan du eventuelt legge

på til fire mosjonsdager. Etter 9–10 uker kan antall mosjonsdager per uke økes ytterligere, dersom du ønsker det.

Dersom du har begynt med et gåprogram, og får lyst til å legge inn jogging i øktene, kan dette gjøres etter 3–4 uker. De første gangene bør du ikke jogge mer enn 5 minutter om gangen. Et godt råd er å alltid starte opp med rask gange til du er blitt god og varm (10–15 minutter). Deretter kan du jogge langsomt noen minutter, gå noen minutter, jogge noen minutter osv. i ca 15 minutter (til sammen ca. 30 minutter). Ha gode sko, det vil si sko med tykk såle og god støtdemping, en fast og stødig hælkappe, snøring som gir muligheter for individuell tilpasning og støtte, og god plass til tærne – både i bredden og i høyden.

Dersom du har begynt med et sykkelprogram, husk å bruke lett gir i begynnelsen! Bruker du for tungt gir, blir du treg og sur i beina, og belaster knærne unødvendig. Sørg også for å ha nok luft i dekkene.

Etter hvert som kondisjonen blir bedre, kan du sette større krav til hjerte og kretsløpssystemet ved å øke intensiteten. Dette kan gjøres ved å øke hastigheten, legge inn flere motbakker eller bevege seg i mer ulendt terreng.

Styrke- og bevegelsesøvelser:

Vedlikehold av styrke og bevegelse bidrar til å forebygge slitasjeforandringer og belastningsskader i muskulatur og ledd. Slike forandringer og skader opptrer oftere jo eldre vi blir. Dette betyr ikke at de er et resultat av alderen i seg selv, i mange tilfeller skyldes de rett og slett mangelen på fysisk aktivitet. Jo eldre vi blir, desto viktigere er det derfor å være fysisk aktiv og drive regelmessig styrke- og bevegelsestrening. Samtidig er det stadig flere yngre mennesker som får muskel- og leddsmerter, sannsynligvis på grunn av en stillestående livsstil med ensidig belastning på skuldre og rygg. Derfor har alle godt av å gjennomføre et enkelt styrke- og bevegelseprogram!

1



2



3



4



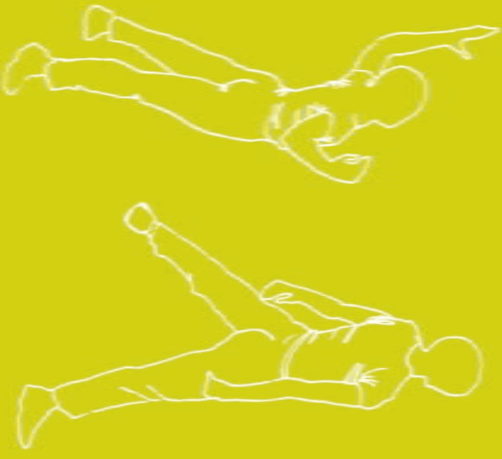
5



6



7



1



2



3



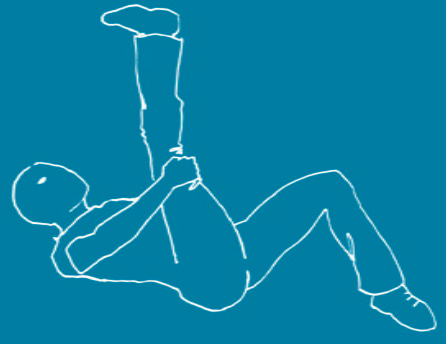
4



5



6





Styrkeprogram

- Velg øvelser for hver av de store muskelgruppene (mage, rygg, ben og armer), totalt 6–8 øvelser.
- Gjør 8–12 repetisjoner i 2–4 serier for hver muskelgruppe med 30–60 sekunders pause imellom. Etter hvert kan du gjøre litt flere repetisjoner (15–20) for mage og rygg. I stedet for å ta pauser kan du øke intensiteten ved å gjøre øvelsene som sirkeltrening, dvs gjør en serie av hver øvelse og gå direkte videre til neste øvelse. Gjør 2–3 runder i sirkelen.
- Tren 2–3 ganger i uken.
- Avbryt aktiviteten hvis du blir så sliten at du ikke greier å utføre øvelsene riktig.
- Variér aktiviteten: Øvelser, rekkefølge, tempo osv.

1. Alle muskler rundt lår og sete: Stå med parallelle føtter. Bøy ned som om du skal sette deg, og strekk helt opp. Knærne skal være rett over tærne. Eller: Støtt deg til en stol. Stå på ett ben med det andre bak. Bøy ned til maksimalt 90 grader og strekk opp. Bytt ben.

2. Alle muskler rundt lår og sete: Stå med det ene benet på en stol. Strekk opp til rett stilling. Senk rolig og hold igjen på vei ned. Samle bena. Gjenta på annethvert ben, eller gjør en serie på hvert ben. Eller: Ta et langt skritt frem og utfall på forreste ben. Skyv fra og strekk opp igjen.

3. Baksida arm, bryst- og skuldermuskler: Stå på alle fire eller med tærne i gulvet og strake knær. Bøy armene slik at brystet kommer ned mot gulvet. Strekk opp igjen. Ha tyngden over armene hele tiden. Står du på alle fire, kan belastningen økes ved å sette lårene i gulvet.

4. Tverrgående magemuskel: Stå på alle fire og hold en hånd under magen eller ligg på underarmene med rett kropp og tærne i gulvet. Trekk magen inn mot ryggen uten å krumme. Hold statisk i ca 3 x 30 sekunder.

5. Rette magemuskler: Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Hendene under nakken. Trekk magen inn (press korsryggen i gulvet og halebenet litt opp), løft overkroppen opp slik at skulderbladene kommer helt opp fra gulvet, hold og senk. Motsatt vei: Bøy knærne og la leggene hvile mot baksiden av lårene. Trekk bekkenet opp mot brystet slik at knærne nærmer seg ansiktet.

6. Skrå magemuskler: Hold et ben i gulvet og legg det andre på motsatt kne. Løft på skrå opp mot kneet. Eller: Ligg på ryggen med bena opp i kryss. Støtt under hodet. Løft den andre armen på skrå på utsiden av motsatt lår.

7. Lange ryggstrekkere og musklene mellom skulderbladene: Ligg på magen med bena fra hverandre. Armene langs siden.

Press bena ned i gulvet. Trekk skulderbladene godt sammen mens du løfter overkroppen litt opp. Hold stillingen noen sekunder mens du holder haken inn og ser ned i gulvet. Eller: Ha armene ut til siden med lett bøy i albueleddet.

Bevegelighetsøvelser – uttøyning

1. Nakke/skuldrer/rygg: Trekk haken inn og bøy hodet med øret ned mot skulderen. Øk tøyningseffekten ved å dra armen på motsatt side ned mot gulvet.

2. Nakke/skuldrer/rygg: Bøy hodet frem. Legg hendene i kors ved hårfestet. La tyngden av hendene dra hodet forsiktig ut og frem.

3. Brystmuskler: Før armene bak ryggen og flett fingrene i hverandre. Løft armene oppover uten å lene deg for langt fremover.

4. Ytre leggmuskel: Stå med bøy i forreste kne. Strekk det bakerste benet ut bak kroppen, begge føtter skal peke rett frem. Press bakerste hæl ned mot gulvet.

Indre leggmuskel: Stå med bena fra hverandre i gangavstand. Hold begge føtter i gulvet. Bøy i kne- og hofteledd og sett baken ut. Bøy bakerste kne over tærne og press bakerste hæl i gulvet.

5. Forside lår og hofteledd: Ligg på siden med bøy i begge ben. Ta tak rundt øverste ankel og før låret bak kroppen. Etter hvert kan du forsøke å dra hælen inn mot setet. Du kan gjøre den samme øvelsen stående. Press hoftekammen frem!

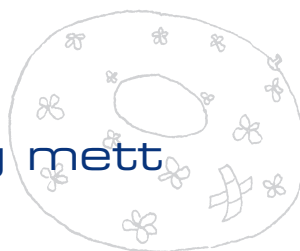
6. Baksida lår og hofteledd: Ligg på ryggen med et ben i gulvet. Løft det andre benet opp, hold under låret. Prøv å strekke kneet ut, skyv setet ned mot gulvet og dra låret mot brystet. Eller: Stå med bøy i det ene kneet og det andre strakt foran deg. Fell frem i hofteleddet med rett rygg mens du prøver å løfte setet opp bak.

Husk:

- Varm alltid opp før du begynner med styrke- og bevegelighetsøvelser. En gåtur er ypperlig oppvarming. Derfor kan du gjerne kombinere gå- og styrkeprogrammet.
- Dersom du nettopp har spist et stort måltid, for eksempel middag, bør du vente et par timer før du begynner aktiviteten.
- Du skal aldri drive fysisk aktivitet dersom du har feber.
- Eldre mennesker trenger lengre tid til å tilpasse seg mosjonsaktiviteter enn de yngre. I praksis betyr dette at eldre må øke den totale treningsbelastningen (antall aktivitetssdager og aktivitetenes varighet samt intensitet) i et langsommere tempo.



Lett og mettt



Det store flertall av norske menn og kvinner har en tilfredsstillende kroppsvekt sett fra et helsemessig synspunkt. De fleste har derfor ikke behov for å gå ned i vekt. Mange har erfart at de ved å begynne på sin første slankekur føres ut i en evig runddans av stadig nye kurer med vekttap, og så rask vektøkning. Vi vil derfor oppfordre deg til å akseptere din egen kroppsbygning slik den er, selv om den ikke er helt lik motebildets kroppsideal. Dersom du vil finne ut om du har passende vekt i forhold til høyden din, kan du regne deg fram til din vektindeks. Dette er det beste målet vi har for å vurdere vekt i et helseperspektiv. Ifølge Verdens helseorganisasjon bør vektindeksen ligge mellom 20 og 25. En vektindeks mellom 25 og 30 betegnes som overvekt, mens en vektindeks over 30 kalles fedme. Du kan beregne vektindeksen din som vist i eksempelet nedenfor:

$$\text{Vektindeks} = \frac{\text{vekt}}{\text{høyde} \times \text{høyde}}$$

Eksempel:

En kvinne veier 65 kilo og er 1,67 meter høy.

Vektindeksen hennes er $65: (1,67 \times 1,67) = 23$, noe som ligger godt innenfor «normalområdet».

De siste årene har nordmenns gjennomsnittsvekt økt, og andelen av befolkningen som har en vektindeks høyere enn 30 blir stadig større. Dette er bekymringsfullt, fordi overvekt gir økt risiko for en rekke sykdommer, blant annet hjerte- og karsykdommer og diabetes. Hovedgrunnen til overvekt er at vi spiser mer enn vi trenger i forhold til hvor mye vi beveger oss. Det er lettere å gå ned i vekt og beholde trivselsvekten hvis du øker den fysiske aktiviteten. Derfor er treningstipsene på side 15–17 svært relevante for deg som har behov for å gå ned noen kilo. Trener du mye styrke, skal du huske at muskler veier mer enn fett. Derfor er det ikke sikkert at vekten går ned selv om mengden kroppsfett minsker.

Skal du lykkes med å gå ned i vekt, må du være motivert for å endre vaner. Det er viktig med støtte og oppmuntring, og mange opplever at det er en god hjelp å alliere seg med venner, eller delta i organiserte slanke- og aktivitetsopplegg. Kanskje vil hele familien, samboeren din eller andre også ha nytte av å legge om vanene sine. Et godt råd når man skal innarbeide nye mat- og mosjonsvaner, er å opprettholde eller begynne med andre hyggelige aktiviteter.

Les gjennom rådene nedenfor, og tenk nøye igjennom hvordan akkurat du må gå fram for å lykkes i å endre levestilten ditt!

- Fysisk aktivitet gjør det lettere å gå ned i vekt
- Ta tiden til hjelp. En vektreduksjon på 1–3 kilo i måneden er å anbefale
- Husk at det ikke er noe godt mål å bli syltynn! Dersom du i utgangspunktet veier 120 kg, har du vunnet mye dersom du klarer å gå ned 10–12 kilo
- Gjør deg godt kjent med matvanene dine. Den viktigste endringen du kan gjøre, er å spise mer grønnsaker og frukt, poteter, brød og fisk, og redusere forbruket av matvarer med mye fett og sukker
- Begynn dagen med frokost. Er du ikke sulten om morgenen, ta med deg en frokostmatpakke på jobben eller skolen
- Spis frukt og grønnsaker som snacks når du får «lyst på noe»
- Forsøk å spise regelmessige måltider, og spis heller flere små måltider enn få store. Fire måltider om dagen passer for de fleste
- Spis gjerne kveldsmat. Det er bedre å spise et par knekkebrød eller en brødskive, enn å bli så sulten at du kaster i deg det første og beste du finner i kjøleskapet
- drikk gjerne et glass vann foran hvert måltid
- Ikke ta handleturen når du er sulten! Skriv ned hva du trenger før du går i butikken, og hold deg til denne listen
- Forsøk å finne fram til mat- og aktivitetsvaner som du kan leve godt med også etter at du har oppnådd ønsket vekt

Tabellen gir en orientering om når spedbarn vanligvis kan begynne med forskjellige matvaner.

Alder	Konsistens	Matvare
0 måneder	Flytende mat	Morsmelk, ev. morsmelkerstatning
1 måned	Flytende mat	Tran, ev. annet vitamin D-tilskudd
6 måneder	Fint moset mat	Poteter, grønnsaker. Grøt med morsmelk/morsmelkerstatning
6 til 9 måneder	Økende grovhet på maten	Finmoset kjøtt/fisk. Frukt, bær. Brød i små biter
9 til 12 måneder	Grovt moset / finkuttet mat	Mat som krever litt tygging. Grovt brød i større biter. Fra 10 måneders alder kan noe kumelk brukes i matlaging og noe yoghurt / syrnnet melk brukes
12 måneder	Vanlig oppdelt mat	Samme mat som familien, men uten for mye salt. Kumelk, magre typer anbefales

Ryggmargsbrokk

Ryggmargsbrokk tilhører en type misdannelser som på fagspråket kalles nevrالرørdefekter. I Norge fødes det om lag 70 barn i året med slike misdannelser. Arv er en viktig faktor som spiller inn ved utviklingen av nevrالرørdefekter hos fostre, men forskning viser at risikoen for å få et barn med ryggmargsbrokk blir mindre hvis du får i deg tilstrekkelig med B-vitaminet folat.

Kosthold i svangerskapet



Når du venter barn, er det spesielt viktig at du spiser mat som gir deg alle næringsstoffene kroppen din trenger. Rådene for kosthold i svangerskapet er de samme som gis til befolkningen for øvrig, med noen viktige unntak:

- Gravide bør ikke drikke alkohol.
- For å få dekket behovet for jern, bør gravide være spesielt bevisste på å spise mat som er rik på jern, dvs. grovt brød/knekkebrød, leverpostei, kjøtt, innmat, bønner, linser, grønne grønnsaker og nøtter/mandler. For å bedre opptaket av jern i tarmen bør du i samme måltid spise/drikke mat som inneholder vitamin C, frukt, bær, grønnsaker og poteter. Enkelte kvinner kan ha behov for jerntilskudd i svangerskapet. Dette bør skje i samråd med lege eller annet helsepersonell.
- Gravide anbefales et daglig inntak av kalsium på 900 mg, mens ammende trenger noe mer; 1200 mg/dag. Behovet kan lett dekkes hvis du daglig drikker melk og spiser ost. 1 dl melk (uansett type) eller 1 skive gulost gir ca. 100 mg kalsium. Hvis du verken drikker melk eller spiser ost, kan det være nødvendig med et kalsiumtilskudd.
- Når kvinner blir gravide, får de ofte høre at de må spise for to. Dette er en sannhet med modifikasjoner. Det er nemlig stor forskjell på hvor mye gravide trenger å øke sitt energiinntak. En skive brød med pålegg, et glass skummet melk og et eple mer om dagen vil faktisk ofte være nok. I mange tilfeller oppveies ofte det økte energibehovet ved redusert fysisk aktivitet. I løpet av svangerskapet er det vanlig å legge på seg mellom 10 og 15 kilo.

For å forebygge ryggmargsbrokk anbefaler Sosial- og helsedirektoratet et folattilskudd i form av en tablett som inneholder 0,4 mg folat hver dag, fra en måned før forventet befruktning og i svangerskapets første to til tre måneder. Dersom du ikke har tatt folat-tabletter før befruktning, skal du begynne så snart graviditeten antas eller oppdages.

Folat finnes naturlig i blant annet brokkoli, spinat og andre dyppgrønne grønnsaker, sitrusfrukter, bønner og grove kornvarer, men de aller fleste kvinner i Norge spiser for lite av disse matvarene til å få i seg den anbefalte mengden folat.

Kvinner som har barn med nevrالرrסdefekt, som selv har nevrالرrסdefekt eller som har en partner med nevrالرrס-

defekt kan ha behov for større tilskudd av folat enn 0,4 milligram daglig. Du bør ikke ta høyere døgndose enn 0,4 milligram folat uten å ha fått råd om dette av din lege.

Mat til spedbarn

Morsmelk er den beste næringen for spedbarn. Sammenstillingen og mengden av morsmelk er tilpasset barnets behov, og varierer både i løpet av måltidet, dagen og ammeperioden. Morsmelk inneholder en rekke stoffer som fremmer absorpsjonen av næringsstoffer fra tarmen, bidrar til den fysiologiske modningen av tynntarmen og fremmer barnets immunsystem.

Spedbarn bør få morsmelk som eneste næring i de første seks levemånedene. Ammingen bør opprettholdes hele det første leveåret. Når spedbarnet er seks måneder gammel, bør fast føde introduseres gradvis som tillegg til morsmelken, slik at behovet for energi og næringsstoffer dekkes. Noen barn kan ha behov for fast føde før seks måneders alder, men introduksjonen bør skje tidligst ved fire måneders alder. Barnets fordøyelsessystem er modent til å håndtere fast føde fra fire måneders alder, og kan derfor trygt introduseres for tillegskost fra denne alderen. Det er imidlertid ingen fordeler ved å introdusere fast føde før seks måneder, og man bør være oppmerksom på at morsmelkmengden går ned når fast føde introduseres.

Dersom amming ikke er mulig, eller det er behov for annen melk i tillegg til morsmelk, bør hovedsaklig morsmelkerstatning brukes frem til 12 måneders alder. For barn som ikke får morsmelk bortfaller argumentet om at tillegskost i minst mulig grad skal fortrenge morsmelk de første seks levemånedene. Barn som ikke får morsmelk, kan derfor introduseres til fast føde ved 4–6 måneders alder.

Morsmelken er verdifull også for barn over ett år. Hvis mor og barn trives med ammingen, kan barnet gjerne få morsmelk også utover ett års alder.

Det anbefales et daglig tilskudd av tran til alle spedbarn fra fire ukers alder for å sikre tilførsel av vitamin D. Det anbefales en gradvis introduksjon av tran fra 2,5 ml–5 ml i løpet av de første seks levemånedene. Fra seks måneder anbefales 5 ml tran per dag.

De beste vitaminene får du fra maten

Oversikten nedenfor viser de mest kjente næringsstoffene, hvilke hovedfunksjoner de har, og hvilke matvarer som er gode kilder for de ulike stoffene.

Næringsstoffer	Funksjon	Kilder
Karbohydrat	Gir energi	Brød, mel, poteter, frukt, grønnsaker, sukker og sukrede matvarer
Protein	Gir energi. Er byggemateriale	Kjøtt og fisk, korn og brød, melk og ost, egg
Umettet fett	Gir energi, nødvendige fettsyrer	Oljer, fet fisk og hvitt kjøtt
Mettet fett	Gir energi	Smør, helmelk, ost og rødt kjøtt
Vitamin A	Viktig for øyets funksjon. Nødvendig for vekst og utvikling	Gulrot og andre grønnsaker, margarin og smør, lever og leverpostei.
Vitamin B-gruppen	Inngår i enzymer som er nødvendige for nedbryting av karbohydrat, fett og protein	Grønne grønnsaker, brød og kornvarer, melk, ost, kjøtt, fisk og egg
B-vitaminet folat	Reduserer risikoen for neuralrørsdefekter hos fostre	Grønne grønnsaker, sitrusfrukter, brød og kornvarer
Vitamin C	Viktig for celler og vev, samt for opptak av jern	Frukt, bær, grønnsaker, poteter
Vitamin D	Nødvendig for at kroppen skal kunne utnytte kalsium	Sollys, tran, fet fisk, fiskelever, margarin og smør
Vitamin E	Viktig for celler og vev	Grønnsaker, kornvarer og olje
Vitamin K	Viktig for blodets evne til å koagulere	Grønnsaker
Kalsium	Viktig for skjelett, tenner, muskler og nervesystem	Alle melkeprodukter, grønne grønnsaker og nøtter
Jern	Er en del av de røde blodlegemene som fører oksygen til cellene	Brød og korn, kjøtt og innmat, brunost og poteter
Kostfiber	Viktig for fordøyelsen	Grønnsaker, poteter, brød og kornvarer
Vann	Viktig for fordøyelsen og transport av næringsstoffer i kroppen	Drikkevarer. De fleste matvarer inneholder også mye vann.

Som tabellen viser, inneholder det norske kostholdet ulike kilder for alle næringsstoffene kroppen trenger. I dag er det svært mange som tar kosttilskudd i form av vitamin- og mineraltabletter. Dette er ikke nødvendig dersom du er frisk og har et variert kosthold. Det eneste unntaket er vitamin D, som det kan være vanskelig å få i seg nok av. Sosial- og helsedirektoratet anbefaler derfor at alle tar en skje tran eller

trankapsler hver dag. Enkelte kan også ha behov for jerntilskudd. Dette gjelder særlig kvinner i barnefødende alder. Du bør snakke med legen din eller annet helsepersonell før du begynner med jerntilskudd. Kvinner som planlegger graviditet eller som kan regne med å bli gravide, bør ta et daglig tilskudd på 0,4 mg av B-vitaminet folat.

Egne notater



Les mer om mat og mosjon:

Sosial- og helsedirektoratet:

- Utviklingen i norsk kosthold (årlig rapport)
- Mattilbud i skolen, anbefalinger og oppskrifter
- Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole (ark)
- Anbefalinger for mattilbudet i kantiner/serveringssteder (ark)
- Ernæring i svangerskapet
- Folat – forbered barnets helse i din kropp
- Mat for spedbarn
- Mat, bevegelse og trivsel – et bedre liv med diabetes (målgruppe innvandrere)
- Norske næringsstoffanbefalinger

Sosial- og helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker:

- Skolefrukt (ark)
- Grønne arbeidsplasser
- Lønnsomt med mye grønt
- Kantinens lille grønne (kokebok)

Andre:

- Det smaker godt å holde seg frisk (*OFG og Den norske kreftforening*)
- E-stoffer i maten – trenger vi dem? (*Statens næringsmiddeltilsyn*)
- Trening for deg! Mann/Kvinne/Gravid/Senior (*Cappelen*)
- Matvaretabellen (*Gyldendal*)

www.sef.no (tidl. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet)
www.shdir.no (Sosial- og helsedirektoratet)



Sosial- og helsedirektoratet

Postboks 8054, Dep.
0031 Oslo

Telefon 24 16 33 68
Telefaks 24 16 33 69
e-post: trykksak@shdir.no
www.shdir.no / www.sef.no