

Mat och din hälsa



Bra mat kan göra stor skillnad, både för att hålla sig frisk och för att tillfriskna i samband med sjukdom. Hälsosamma matvanor kan minska risken för flera sjukdomar och är ofta en del av behandlingen. Även små förbättringar kan göra stor skillnad.

Vad är hälsosam mat?

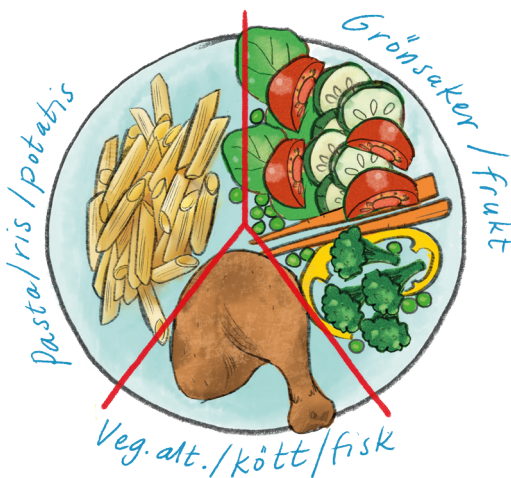
Grönsaker, frukt, fullkorn, fisk och vegetabiliska oljor, nötter och frön är mat som kan skydda mot de vanligaste folksjukdomarna. Välj vatten som dryck i första hand.

När och hur ofta?

Att äta frukost, lunch och middag och 1–3 mellanmål är en bra grund. Ät på dagen och sov på natten om det är möjligt.

Lagom mycket mat

Att äta för mycket eller för lite kan ge problem med hälsan. Ät lagom stora portioner. Tallriksmodellen visar hur maten kan fördelas på tallriken för att få en balanserad måltid. Modellen kan användas till olika slags måltider; gryta, soppa och sallad. Att röra sig är också en viktig del av hälsosamma vanor.



Vardag och fest

Det du äter varje dag har större betydelse för hälsan än det du äter mer sällan. Gör skillnad på vardag och fest. Att inte äta godis, kaffebröd, chips och läsk mer än 1–2 gånger i veckan är bra.

Vill du äta hälsosamt?



Ät mer:

- Grönsaker, frukt och bär
– gärna 500 g om dagen
- Fisk och skaldjur
– gärna 2–3 ggr i veckan
- Nötter och frön
– ca 2 msk om dagen



Byt till:

- Bröd, flingor, pasta och gryn med fullkorn
- Mjuka matfetter, t.ex. raps- och olivolja
- Mjök, yoghurt och ost med låg fetthalt
- Titta efter Nyckelhålet

Rörelse varje dag

- Rör dig mer – gärna minst 30 min om dagen
- Sitt mindre – ta pauser och rör på dig



Ät mindre:

- Korv, chark och rött kött
– max 500 g i veckan
- Mat med mycket salt eller socker



Drink mindre:

- Läsk, saft och juice
- Alkohol



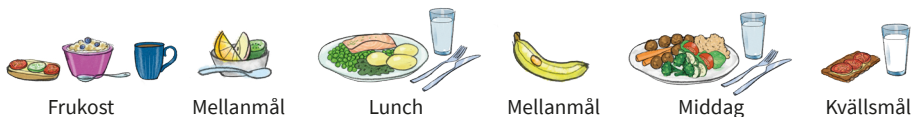
Vilka förändringar kan du göra för att äta mer hälsosamt?

1 _____

2 _____

3 _____

Det kan vara lättare att äta hälsosamt och lagom mycket, om du planerar vad och när du skall äta. Hur kan du göra?



Ta hand om dina tänder!

- Borsta tänderna med fluor-tandkräm 2 gånger om dagen, i 2 minuter.
- Låt tänderna vila 2 timmar mellan måltiderna. Vatten kan du alltid dricka!

Om du behöver individuell rådgivning kan du få träffa en dietist.

Fråga vårdpersonalen.

Mer information kan du hitta på **1177.se/halsa** och **livsmedelsverket.se**