

Kulør

på dig og livet

JANUAR 2014 · NR. 102

GRATIS
MAGASIN

KUN I EUROSPAR,
SPAR OG
MIN KØBMAND

GUIDE

**Overraskende,
sjove og kloge kostråd
gennem tiden**

ANNE DORTHE TANDERUP

*"Nye spisevaner
fik min træthed
til at forsvinde"*

KREATIV

**INVITER TIL TESELSKAB
MED PERSONLIGT TWIST**

LAD DET
SIMRE!

Velsmagende
vidunderlig
vintermad

14 tips

DER SPARER
TID, PENGE
OG KALORIER
I JANUAR

Et sundere liv

Få styr på den nye kostpyramide

MAD • BOLIG • INSPIRATION • KREATIVITET • VELVÆRE • KRYDSORD • KONKURRENCER

STYR PÅ SUNDHEDEN

I efteråret udsendte Fødevarestyrelsen 10 nye kostråd, der skal hæve folkesundheden i Danmark. Læs her, hvordan du får sneget rådene ind i din hverdag, uden at det bliver hverken kedeligt eller dyrt.

TEKST Mette Stepnicka FOTO Mikkel Adsbøl

Fisk med glinsende skæl, blomkålsbuketter, skiveost og små bunker havregryn. Hvem husker ikke madpyramiderne, der i årtier prydede væggene i klasselokaler, skolekøkkener og venteværelser landet over? Siden lanceringen af den første madpyramide i 1976 er kostrådene med jævne mellemrum blevet revideret. Senest i september 2013, hvor Fødevarestyrelsen udsendte 10 nye kostråd, der skal guide danskerne til en sundere og mere aktiv livsstil.

Men faktisk er de nye kostråd slet ikke så nye endda. Grundlæggende har kostrådene nemlig ikke forandret sig synderligt gennem årene. Det nye er udformningen, der så at sige skal gøre det mere appetitligt for danskerne at sige farvel til fastfood og goddag til fuldkorn.

Justeringen af kostrådene skyldes både, at forskerne hele tiden får ny viden om ernæring, og at rådene skal være så forståelige som muligt for forbrugerne. I 1976 hed det "spis magert" og i de nye kostråd "vælg magert kød og kødpålæg". Essensen er den samme, men de nye råd er mere udspecificerede, fortæller Preben Vestergaard Hansen, som er kandidat i human ernæring og underviser i kostråd og ernæring på Professionshøjskolen Metropol.

De nye formuleringer af kostrådene er rettet mod de indkøbsansvarlige i familierne, især kvinder i 30-40-års-alderen, men samtidig håber Fødevarestyrelsen at få fat i den nederste del af befolkningen, den gruppe danskere, der spiser mest usundt. For selv om vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn, er der et stykke vej igen. Og sundhed er svært at kommunikere ud i den brede befolkning, mener Preben Vestergaard Hansen.

"At gå fra usund til sund kræver en livsstilsændring, og der er langt imellem kostrådene og de pizzaer og burgere, som mange danskere spiser. Vi lever i et overflodssamfund, hvor vi spiser af lyst, og det resulterer i rigtig meget sukker og fedt," fortæller han.

SMÅ SKRIDT I DEN SUNDE RETNING

Kostrådernes anbefalinger om fuldkorn, fisk og alt andet end riigeligt smør kan godt lede tankerne hen på en trist slankekur, men det behøver absolut ikke at være kedeligt at spise efter kostrådene, mener Preben Vestergaard Hansen. Man behøver nemlig ikke følge samtlige kostråd til punkt og prikke, for så bliver sundhedsidealet alt for uopnåeligt.

"Et godt sted at starte er der, hvor skoene trykker i forhold til ens egne kostvaner. Måske spiser du masser af frugt og grønt, men har en sød tand. Så er det sukkerindtaget, du skal sætte ind over for. Eller måske spiser du meget lidt fisk. Så kan det være godt nok blot at spise lidt mere, selv om du ikke i første omgang når Fødevarestyrelsens anbefalinger. Det er små skridt hen imod en livsstilsændring, men små skridt kan også være gode skridt at tage," mener Preben Vestergaard Hansen.

Siden den første madpyramide kom frem, er fem kostråd blevet til 10. Der er dog ingen grund til at kaste håndklædet i ringen af den grund, for det betyder ikke, at der er dobbelt så meget at tage hensyn til. I den nye udformning overlapper



nogle af kostrådene nemlig hinanden, så man kan slå flere fluer med ét smæk ved blot at følge et enkelt kostråd.

“Hvis man for eksempel skærer ned på kød, skærer man samtidig ned på salt og fedt,” forklarer Preben Vestergaard Hansen.

DISCOUNT OG DÅSEMAKREL

Sund mad har længe været under anklage for at være alt for dyr. I 2008 viste en undersøgelse fra Fødevareinstituttet under DTU imidlertid, at det kun ville koste den gennemsnitlige dansker 50 kroner ekstra om måneden at ændre madvaner og spise i overensstemmelse med de daværende otte kostråd. Preben Vestergaard Hansen er enig.

“Det er en skrøne, at sund mad er dyr mad. Billige æbler er lige så gode som dyre æbler, og grøntsager kan man sagtens spare penge på, hvis man vælger grove og danske varianter. Skærer man – som kostrådene foreskriver – ned på kød, sukker og fede mælkeprodukter, er der også penge at spare. Usund mad er faktisk meget dyrere, hvis man for eksempel spiser meget fastfood,” fortæller han.

Hurtige løsninger er til gengæld helt okay, når det gælder fisk, for ernæringsmæssigt er der intet i vejen med at knappe en dåse makrel i tomat op for at få dækket familiens fiskeindtag.

“Dåsefisk som makrel og torskerogn er lige så godt som frisk fisk, så du kan sagtens få discountudgaver af sund mad,” fortæller Preben Vestergaard Hansen, som anbefaler, at man holder sig til Fødevarestyrelsens kostråd i stedet for at fare vild i junglen af madtrends.

“Der kan godt være elementer i de nye trends, der holder, men overordnet bør man holde sig til Fødevarestyrelsens officielle kostråd, som er udviklet af en stor gruppe forskere. Modsat mange af tidens madtrends er der et videnskabeligt grundlag for kostrådene,” forklarer Preben Vestergaard Hansen.

“Du går jo heller ikke til slagteren med din bil, men til mekanikeren, som har den faglige ekspertise.” ➔

SE DE
10 NYE
KOSTRÅD PÅ
NÆSTE SIDE

SÅDAN FÅR DU NOK AF DET HELE

Del din tallerken op i tre felter, som var der et stort Y på den. Det er nemmere at spise sundt, hvis du får: 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg eller ost, 2/5 grøntsager eller frugt og 2/5 kartofler, fuldkornsbrød, fuldkornsrís eller fuldkornspasta.

Kilde: Fødevarestyrelsen/altomkost.dk

De 10 nye KOSTRÅD

Spis varieret

Med en varieret kost får du de næringsstoffer, du skal bruge for at holde dig sund og rask. Spis ikke for meget, og vær aktiv, så du holder en sund vægt og forebygger livsstilssygdomme.

Spis frugt og mange grøntsager

Grøntsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, du skal bruge for at holde kroppen sund og rask og forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

Spis mere fisk

Fisk indeholder fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for. Spis fisk mindst to gange om ugen, så mindsker du risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Vælg fuldkorn

Fuldkorn indeholder kostfibre, vitaminer og mineraler og er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft.

Vælg magert kød og kødpålæg

Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for. Vælg magert kød, så du får de gode næringsstoffer og mindre mættet fedt, der kan give hjerte-kar-sygdomme.

Vælg magre mejeriprodukter

Mejeriprodukter indeholder protein, vitaminer og mineraler, men også mættet fedt, som i for store mængder kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

Spis mindre mættet fedt

Fedt i maden giver kroppen livsnødvendige fedtsyrer og vitaminer, men for meget mættet fedt kan øge risikoen for overvægt og livsstilssygdomme.

Spis mad med mindre salt

For meget salt hæver blodtrykket, hvilket giver øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Et højt saltforbrug er også en risikofaktor for visse typer af kræft.

Spis mindre sukker

Hvis du får mange tomme kalorier fra sukkerholdig mad og drikke, optager de pladsen for den sunde mad og gør det svært at få de nødvendige vitaminer og mineraler.

Drik vand

Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier, så drik vand i stedet for sodavand eller saft for en sund vægt.

Kilde: Fødevarestyrelsen/altomkost.dk



KOSTRÅD

gennem tiden

Selv om staten først i 1970'erne begyndte at udsende officielle kostråd, har det aldrig skortet på mere eller mindre brugbare råd om, hvad vi bør og ikke bør putte i munden.

TEKST Mette Stepnicka FOTO Ina Agency

PASTINAK MOD IMPOTENS

I 1700- og 1800-tallets kokebøger kunne man blandt andet læse, at pastinak kunne afhjælpe rejsningsproblemer. Dette og mange andre kostråd var i første omgang blevet nedskrevet i munkenes læge- og urtebøger og derfra overført til de folkelige kokebøger.

1700- OG 1800

INGEN RÅ HAVREGRYN

Danskerne har i mange år startet dagen med havregryn og mælk, men før 1930'erne var det faktisk utænkeligt at servere rå, valsede havregryn, da det, ifølge tidens ernæringsanbefalinger, var helt ufordøjeligt.

1930

FIT MED FEDT OG PROTEINER

Atkins-kostplanen blev i 1950'erne udviklet af den amerikanske hjertelæge Robert Atkins. Kort fortalt går kostplanen ud på at spise masser af protein og fedt, men næsten ingen kulhydrater. Det vil sige masser af fedt kød, ost, fløde, smør, mayonnaisesalater, nødder og olier, men intet brød, ris, pasta og kartofler.

1950

NERVØS FOR ÆG

I 1970'erne kom der nogle undersøgelser omkring sammenhængen mellem kolesterol og hjerte-kar-sygdomme, som gjorde mange danskere nervøse for at spise æg. Frygten var imidlertid overdreven, da Fødevarerstyrelsen siden har påpeget, at det er meget forskelligt fra person til person, hvor mange æg om ugen man kan spise, uden at det påvirker kolesterolindholdet.

1970

FRUGTYOGHURT I STEDET FOR YMER

I 1984 blev ymer erstattet af frugtyoghurt i kostpyramiden. Senere samme år blev man dog opmærksom på, at det ikke var så hensigtsmæssigt at anbefale sukkerholdig frugtyoghurt, så Brugsens kostpyramide-plakat blev ekstraordinært genoptrykt med yoghurt naturel i stedet.

1984

SPIS EFTER DIN BLODTYPE

Ophavsmanden til blodtypediæten er den amerikanske naturopatiske læge Peter J. D'Adamo, som har udviklet en teori om, at vores blodtype betyder meget for, hvordan vi skal spise og leve vores liv. Ifølge teorien er vi forskelligt indrettet i vores evne til at tåle, optage og omsætte mad. Ved at spise rigtigt i forhold til vores blodtype skal vi, ifølge Dr. D'Adamo, kunne bevare sundheden, leve længere og kunne holde vores idealvægt.

1990'ERNE

MÆLK ELLER EJ

For få år siden bølgede debatten om, hvorvidt man burde drikke mælk eller ej, blandt andet på baggrund af de kontroversielle bøger 'Kernesund familie' og 'Mælk og sundhed'. Hvad er det, du drikker? Sidstnævnte hævdede, at mælk er skyld i alle livsstilssygdomme, men myndigheder og forskere frarådede helt at afskrive mælken.

2007

GIVER GRAPEFRUGT BRYSTKRÆFT?

I 2007 viste en amerikansk undersøgelse, at kvinder efter overgangsalderen, som spiste grapefrugt hver dag, havde forøget risiko for at få brystkræft. Siden har nye undersøgelser dog vist, at der ikke er sammenhæng mellem grapefrugt og brystkræft.

2007



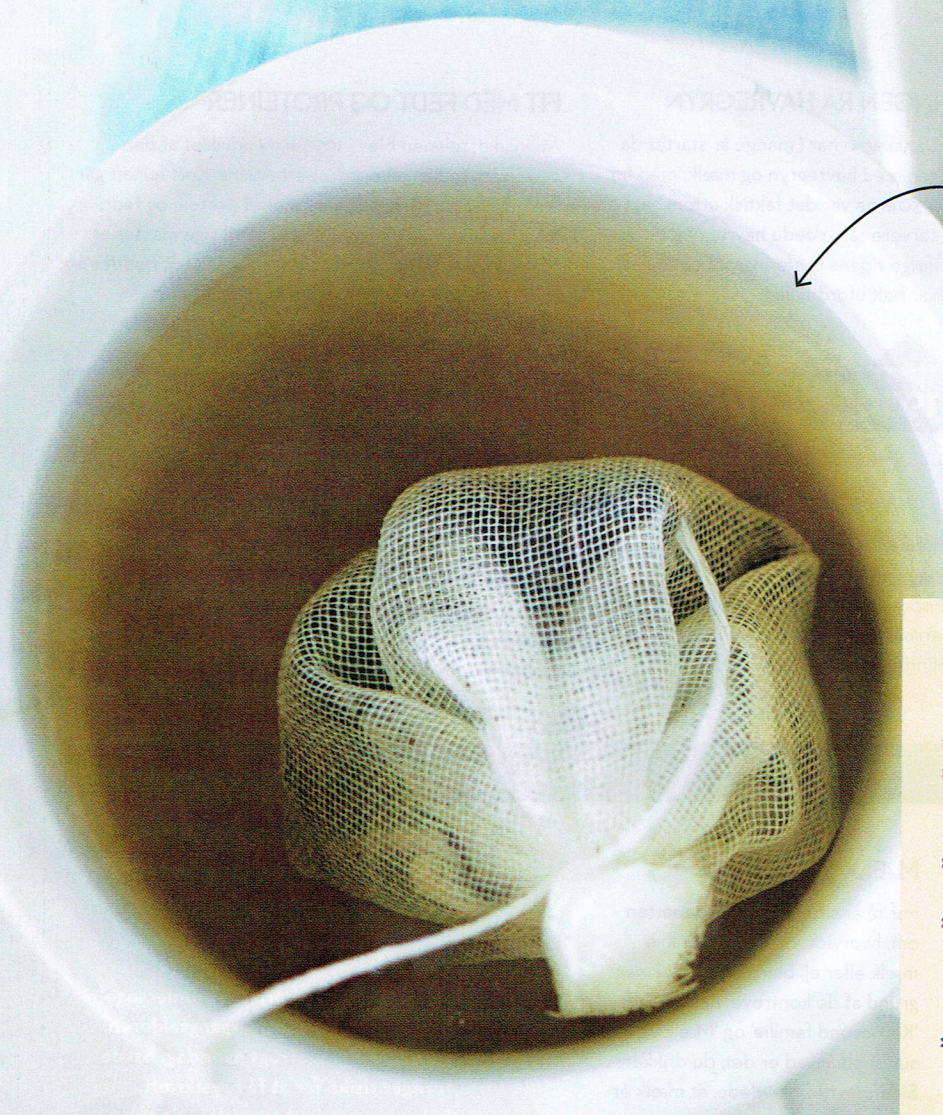
STENALDERKOST

Eller palæo-kost, som diæten også kaldes, går ud på, at vi skal spise den samme mad, som vores forfædre spiste i jægerstenalderen for 10.000 år siden. Argumentet er, at menneskets dna ikke har ændret sig synderligt i den periode, og derfor skal vores madvaner bringes tilbage til stenalderen, hvis kosten skal passe til vores evolutionsniveau. Kort sagt er alle fødevarer, som er kommet ind med landbrugsrevolutionen, bandlyst. Man skal spise, som en stenaldermand ville gøre. Ifølge palæo-diæten skal man blandt andet spise meget kød, fisk, frugt og grønt og holde sig fra alle kornprodukter som brød og pasta. Nogle mener også, at mælkeprodukter er forbudt. I København har den danske stjernekok Thomas Rode åbnet restauranten Palæo, som udelukkende serverer stenaldermad.

2011

TE MOD HUDENS ÆLDNINGSTEGN

Drik mindst to kopper grøn te hver dag. Drik tilsvarende mindre kaffe eller sort te, hvis du drikker det i forvejen. Grøn te indeholder forskellige antioxidanter, der mindsker rynker.

2013

Grøn te skulle blandt andet forebygge kræft og slidgigt.

KOSTRÅD I UDLANDET

- * I Japan lyder det første råd "nyd maden".
- * Spanien har på det nederste, og dermed vigtigste, trin i madpyramiden begreber som samvær og tilstrækkeligt med hvile.
- * I Thailand lyder et af kostrådene "spis ren og sikker mad".
- * I USA fandtes der indtil 2011 hele 12 kostpyramider, så man kunne følge den, der passede til ens køn, alder og fysiske aktivitetsniveau.
- * I 1982 fik Grønland sin første kostpyramide, der, ud over at være vendt på hovedet, indeholdt fødevarer som skibskiks, hvalkød, sortbær og rensdyrkød.

Kilder: Det Etiske Råd, videnskab.dk, slankedoktor.dk, dr.dk, cancer.dk, Metroxpress.politiken.dk, Wikipedia.iform.dk, madpyramiden.dk, sygdoms.com, helsenyt.com, netdoktor.dk, klimakost.dk, stopspildafmad.dk



KLIMAVENNLIGE KOSTRÅD

Fødevarerforbruget står for en betragtelig del af danskernes CO2-regnskab. Men det behøver faktisk ikke at være særlig svært at få en god klimasamvittighed, samtidig med at du spiser sundt.

* Spis mindre kød

Skift en stor del af kødet ud med grøntsager. Grøntsager er den mest klimavenlige fødevarerstype, og næsten uanset hvor de kommer fra, belaster grøntsager klimaet mindre end kød. Den helt store klimasynder er oksekød på grund af drivhusgassen metan, som køer udånder, og som frigøres fra gødningen. Et kilo oksekød belaster klimaet 24 gange mere end et kilo gulerødder eller andet grønt, som er dyrket på friland. Når du vælger kød, så spis mere kylling og mindre rødt kød som oksekød og lam.

* Spis grøntsager i sæson

Spis grøntsager fra friland, og når de er i sæson. Grøntsager dyrket på friland er bedre for klimaet end grøntsager, som er dyrket i drivhus, fordi der skal store mængder energi til at opvarme et drivhus. Klimabelastningen afhænger ofte mere af, hvordan grøntsagerne er produceret, end hvor langt de er transporteret, og derfor er det ikke altid mere klimavenligt at spise lokale varer.

* Tag cyklen eller gå, når du køber ind

Det har stor betydning for klimaregnskabet, hvordan du selv transporterer dine varer hjem. Hvis du kører fem kilometer i bil for at købe et kilo svinekød og hjem igen, fordobler du svinekødets aftryk på klimaet.

* Smid mindre mad ud

Danskerne smider tusindvis af tons spiselig mad i skraldespanden i stedet for at spise det. Det omfattende madspild koster danskerne 16 milliarder kroner om året. Det kan altså både gavne klimaet og dit eget husholdningsbudget at servere restemad eller lave nye retter af aftensmaden fra i går.

RAWFOOD

Rawfood er, som navnet antyder, rå mad. Eller i hvert fald næsten. Filosofien bag Rawfood er, at maden ikke må opvarmes over 42 grader, for så ændres den kemiske sammensætning af maden, hvilket nedsætter den næringsmæssige værdi. Jo kraftigere opvarmning, jo større ændring af maden.

SLANK MED CHOKOLADE

En ny spansk undersøgelse viser, at der kan være en sammenhæng mellem regelmæssigt chokoladeindtag og vægttab. Herhjemme er forskerne dog skeptiske, da undersøgelsen indtil videre kun bygger på et enkelt befolkningsstudie.

2013**NU**

Hvis hårpragten er blevet sparsom, skulle du måske spise flere ærter. I middelalderen mente man, at de beskyttede mod hårtab.