



# Soleiðis færst tú eitt sunnari 2011



Jórún Klein, dietistur

AT ETA **SUNT** SNÝR SEG **IKKI BERT** UM STRANGAR **FØDSLUREGLAR**, AT VERA **ÓREALISTISKA** KLØN/**KLÆNUR**, ELLA AT NOKTA TÆR MAT, IÐ **TÚ ELSKAR**. AT ETA SUNT SNÝR SEG MEIRI UM AT FØLA SEG VÆL, **ORKA BETUR** OG AT HALDA SEG SO **SUNNAN SUM GJØRLIGT**. AT ETA SUNT BYRJAR VIÐ AT **LÆRA**, **HVUSSU** TÚ ETUR **“KLÓKT”** – TAÐ ER IKKI BERT TAÐ, IÐ TÚ ETUR, MEN EISINI **HVUSSU** TÚ ETUR. TÍTT VAL AV **MATVØRUM** KANN MINKA UM VANDAN FYRI **SJÚKUM** SUM DIABETES, **HJARTA/ÆDRASJÚKUM**, KRABBAMEINI UMFRAMT **FYRIBYRGJA** TUNGLYNDI. HARUMFRAMT KUNNU **SUNNIR** MATVANAR BETRA UM **HEILSUNA** VIÐ AT GEVA MEIRI **ORKU**, BETRI **MINNI** OG STABILISERA **LAGIÐ**. **ROYN** FLEIRI SLØG AV **SUNNUM** MATVØRUM OG LÆR AT **PLANLEGGJA** SOLEIÐIS, AT TÚ **KANST** HALDA Á VIÐ TEIMUM SUNNU **KOSTVANUNUM**.

## FÁ SUKSE VIÐ TÍNUM SUNNU KOSTVANUM

Legg dent á fjølbroytni, nógvar farvir og frískar rávørur, heldur enn at gera ov nógv av at telja kaloriur og máta portið - tað skuldi gjørt tað lættari at velja sunt. Legg dent á at finna fram til mat sum tær dámar, umframt lættar uppskriftir, har tú kanst blanda nakrar fáar sunnar ingrediensir. So við og við verður maturin sunnari og leskiligari.

Byrja spakuliga og ger broytingarnar til tínar nýggju kostvanar so við og við. At gera allan kostin sunnan samstundis er hvørki realistiskt ella klókt. Tak smá stev sum t.d. at eta salat (full

av grønmæti í ymiskum farvum) hvønn dag, ella at skifta frá smøri til olivenolju, tá ið tú gert mat. So við og við sum tíni smáu fet gerast til vanar, kanst tú halda á við at leggja afturat fleiri sunn val til kostin.

Allar tær broytingar, sum tú gert fyri at betra um kostin, gera mun. Tú nýtist ikki at vera perfekt/ur og tú nýtist ikki heilt at útiloka mat, sum tær dámar, fyri at hava sunnar kostvanar. Langtíðarmálið er, at tú skal føla teg væl, hava meiri orku og minka um vandan fyri krabbameini og øðrum sjúkum. Øll tíni sunnu val hava týðning.

## TAMARHALD ER TÝDNINGARMIKIÐ

Fólk hugsa ofta um sunnan mat sum “alt ella einki”, men lykka-grundarlagið fyri øllum sunnum kostvanum er tamarhald. Óansæð hvat ið ymiskir populerir kurar vilja hava teg til at trúgva, hava vit tørv á eini javnvág av kolvætu, proteinum, feitti, fibrum, vitaminum og mineralum fyri at stimbra kroppin.

Roynd ikki at hugsa um ávísan mat sum bannað øki. Tá ið tú forbjóðar ávísan mat, er tað natúrligt at tráða meiri eftir hesum mati, fyri síðani at føla teg miseydnada/n, um tú gevur eftir fyri

freistingini. Um tú ert drigin at søtum, søltum ella ósunnunum mati, byrja so heldur við at minka um nøgdirnar umframt ikki at eta tað líka ofta. Seinni finnur tú kanska útav, at tú ikki longur brellast eins ofta ella byrjar at hugsa um tað sum nakað, ið tú kanst njóta av og á.

Legg dent á smærri portið. Tá ið tú etur úti, kanst tú t. deila dessertina við ein vin og lata verða við at bíleggja stórar portið. Heima kanst tú nýta minni tallerkar og byrja í smáum.

## TAÐ ER IKKI BERT TAÐ, IÐ TÚ ETUR, MEN EISINI HVUSSU TÚ ETUR

At eta sunt snýr seg um meira enn matin á tallerkinum – tað snýr seg eisini um, hvat tú hugsar um matin. Sunnir kostvanar kunnu lærast, og tað er týðningarmikið at steðga á og hugsa um matin sum føðslu heldur enn nakað, ið bara skal svølgjast ímillum eftir arbeiði ella á veg eftir børnunum.

Et altíð saman við øðrum, tá ið tað er møguligt. At eta saman við øðrum fólki hevur bæði sosialar og kensluligar fyrimunir og er serliga til gagns fyri børnini. Tað gevur tær møguleika fyri at útvikla sunnar kostvanar – eisini hjá børnunum. At eta framm-an fyri sjónvarpinum ella telduni førir ofta til, at tú etur ov nógv uttan at hugsa um tað.

Lurta eftir kroppinum. Spyr teg sjálva/n um tú veruliga ert svong/svangur ella drekk eitt glas av vatni fyri at vita, um tú kanska bara ert tyst/ur. Tá ið tú etur, so steðga, áðrenn tú fólir teg metta/n. Tað tekur nevnliga nakrar minuttir, áðrenn heilin fortelir tínum kroppi, at hann hevur fingið nokk av mati – So et spakuliga.

Et morgunmat og et síðani smáar, títtar máltíðir restina av degnum. Ein sunnur morgunmatur setur gongd á stoffskiftið og við at eta smáar títtar sunnar máltíðir restina av degnum, heldur tú orkuni uppi og stoffskiftinum í gongd.

## RØR TEG HVØNN DAG

- ◆ Vel ein aktivitet, sum tær dámar. Nógvar ymiskar telur við sum venjing: dansur, at ganga, havaarbeiði, at spæla bólt osv. Vel tað, sum fær teg at røra teg!
- ◆ Roynd ein fetteljara. Fetteljarar eru bíligir og lættir at brúka. Best av øllum hjálpa teir tær at halda stýr á, hvussu nógv tú rørir teg. Bygg upp til 10.000 skritt um dagin – ella meira.
- ◆ Øll rørsla nýtist ikki at vera í senn. 10 minuttir á morgni, middegi og kvøldi kann gera eins nógv gagn sum 30 minuttir í senn.
- ◆ Rør teg saman við einum vini. Tað motiverar teg til at koma út av húsini.
- ◆ Rør teg í døgurðatímanum. Gang ein túr saman við starvsfeløgnum, eftir at tit hava etið.

## PLANLEGG SKJÓTAR OG LÆTTAR MÁLTÍÐIR

At eta sunt byrjar við góðari planlegging. Tú ert longu komin hálvan veg, um tú ert væl útgjørd/ur í køkinum og hevur eitt fjølbroytt úrval av rávørum, nakrar skjótar og lættar uppskriftir og eitt gott úrval av sunnum munnbitum.

Ein av teimum bestu mátunum at halda á við teimum sunnu kostvanunum, er við at planleggja tín egna mat. Finn nakrar sunnar uppskriftir, sum tær og familjuni dáma, og ger við hesum útgangspunkti eina matætlan. Um tú hevur tríggar ella fyra planlagdar máltíðir um vikuna og etir restir hinar dagarnar, ert tú væl á veg.

Ger mat ein ella báðar vikuskiftisdagarnir ella eitt gerandiskvøld, har tú gert eyka til at frysta niður ella seta til síðis til eitt annað kvøld. At gera mat í forvegin sparir bæði tíð og pening – og tað er deiligt at vita, at tú hevur eina heimagjörda máltíð klára, ið bíðar eftir at verða etin!

