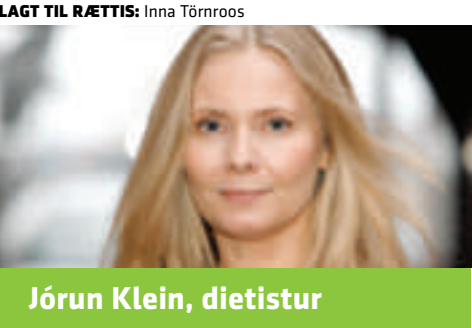


Fleiri góð ráð frá Jórun í komandi Vikuskfti



Jórun Klein, dietistur

Et ofta og fjølbroytt

GRUNDIN UNDIR GÓÐUM **MATVANUM** ER, AT ETA TRÍGGJAR MÁLTÍÐIR OG LÍKA NÓGVAR MILLUMMÁLTÍÐIR. DIETISTURIN **JÓRUN KLEIN** GEVUR GÓÐ RÁÐ TIL HVUSSU **MÁLTÍÐIRNAR** GERAST FJØLBROYTTAR OG SUNNAR.



SUKUR – VIÐ MÁTA

Tað eru nógvir óskjalprógvaðir pástandir um, at sukur er ónatúrligt og skaðiligt fyri alt møguligt. Teir flestu av hesum pástandum eru skeivir. Formurin av tilsettum sukri sum vit oftast brúka, er sukrosa, ið er eitt sukurevni, ið er til í stórum nøgdum í náttúruni, og sum undir sodningini verður niðurbroti til glukosu (fruktsukur) og fruktosu (drúvusukur). Tað virkar sum orkukelda í kroppinum. Sukur er tí heilt natúrligt.

Trupulleikin við sukri er, at tað ofta er í mat- og drykkjuvørum, ið ikki metta so væl pr. kaloriu, og sum ikki samstundis innihalda vitaminir, mineralir og tægrir (fibur).

Tað eru nógvar góðar grundir til at minka um sukurnýtsluna, um hon er høg, men tað er eingin grund til at blíva fanatiskur og heilt at skýggja sukur. Tað kann tvørturímóti vera óhent, av tí, at tá ið vit forbjóða okkum sjálvum nakað, sum vit hava hug til, so veksur trongdin til tað ofta.

Tað hevur eisini verið nógv frammi, at ein kann gerast bundin at sukri, eftir at ein kann-ing vísti, at mýs heldur vildu hava sukurvatn enn kokain. Men kanska vildu tær heldur hava nakað, ið innihelt føðsluevni, framum nakað í ikki innihelt nakað? Um tú hevur eina stóra nýtslu av søtmeti, kaku, sodavatni ella sjokolátu, kann tað eisini vera talan um ein ringan vana, ið tú kann arbeiða við at broyta.

- Góðar grundir til at lata vera við at eta ov nógv sukur:**
- Tað eru tómar kaloriur. Tilsett sukur er í mat- og drykkjuvørum (t.d. søtmeti og sodavatn), ið ikki innihalda onnur føðsluevni enn kolhydratir sum sukur
 - Tað fitar. Sukur er ofta í orkutøttum matvørum (t.d. søtmeti og sjokolátu) ella flótandi (t.d. sodavatn) og bæði metta ikki væl pr. kaloriu (tvs. tað virkar fitandi)
 - Tað hevur við sær æðrakálking. Sukur økir serliga um triglyceridini, men tað kann eisini økja um tað "ónða" LDL-kolesterolið, og bæði økja um vandan fyri æðrakálking

Tú kann gott njóta sukur í hóskaði nøgdum viðhvørt uttan at taka skaða av tí. Tað er ein spurningur um javnvág. Ov nógv tilsett sukur er skilgreinað sum meiri enn 10% av tí samlaða orkutørvinum. Um tín orkutørvur t.d. er 2.200 kcal pr. dag, so eiga í mesta lagi 220 kcal at koma frá tilsettum sukri. Sukur inniheldur 4 kcal pr. gram. Tað svarar til 55 g av sukri um dagin.

- Um morgunin**
- Um morgunin er blóðsukrið lágt og tað merkir, at tú hevur minni orku. Etur tú ikki, verður tað torført hjá tær at samla teg og vera væl fyri. Harumframt verður tú lættari freistaður til at eta ósunt fyrrapartin, um tú ikki hevur etið morgunmat.
- Sunnur morgunmatur gevur orku til at arbeiða, læra og spæla, og kann t.d. vera:**
- Havragreytur við kanel og rosinum, eitt lítið glas við djús
 - Havragryn við mjólk, eitt sindur av turkaðari frukt og nøtum
 - Solti reint jogurt ella A38 við mûsli og frískari frukt
 - Rugbreyð ella groft breyð við osti, kjøtviðskera, piparfrukt og frískari frukt
- Prei til sunnari morgunmatarvanar:**
- Ger pláss til svongd um morgunin við at eta minni um kvøldi
 - Vel sunnan morgunmat við at kombinera fullkorn, frukt og soltnar mjólkarvørur
 - Minka um ljóst breyð, smør, feitan ost og wienarbreyð
 - Et ikki ov nógvan morgunmat, um tú skal iðka ítrótt stutt aftaná
 - Rør teg gjarna áðrenn morgunmatin
 - Tú kann ikki lætna við at leypa morgunmatin um

Á middegi

Maturin á middegi skal geva orku til seinna-partin. Ein sunn máltíð gevur orku, vælveru og gagnar heilsuni. Eisini fær tú betri samla teg.

- Ein sunn máltíð/sunnur matpakki skal innihalda:**
- Breyð – helst rugbreyð ella groft breyð
 - Viðskera – kjøt, ost ella egg
 - Fisk – minst eitt slag av fiskaviðskera
 - Grønmeti – grønt at gnaga, salat ella viðskera
 - Frukt – tað fríska og søta

Um tú etur í matarhøll, kann tú samanseta máltíðina eftir Y-tallerkinum:

- Být matin sum eitt Y á tallerkinum
- Kjøt, flogfenað, egg, fisk,ost og sós (1/5 ovast á tallerkinum)
- Breyð, eplir, rís ella pasta, gjarna groft breyð, brún rís ella fullkornspasta (2/5 til vinstru á tallerkinum)
- Grønmeti og frukt (2/5 til høgri á tallerkinum)

- Prei til tann kalda matin:**
- Lat vera við ella skava feittevni á breyðið
 - Et soltnan viðskera við í mesta lagi 10 gram av feitti pr. 100 gram
 - Et grønmeti sum viðskera, t.d. eplir, tomat ella agurk
 - Et fisk ella fiskaviðskera fleiri ferðir um vikuna
 - Et frukt omaná
 - Ger ríkiligt av rákosti ella salat um kvøldi og brúka tað í matpakkanum dagin eftir



MYND: ISTOCKPHOTO

- Rugbreyð um kvøldi kann vera eitt gott alternativ til skundverðir
- Millummáltíðir**
- Tað verður tilrátt at bæði børn og vaksin eta trýggjar høvuðsmáltíðir og 2-3 millummáltíðir um dagin. Serliga hjá minni børnum kann tað vera langt ímillum høvuðsmáltíðirnar, um matarlysturin er avmarkaður. Tú kann samanseta millummáltíðirnar á sama hátt sum máltíðina á middegi. Bert í minni nøgd.

- Forsløg til millummáltíðir:**
- Rugbreyð við soltnum viðskera
 - Grovbollar við soltnum osti ella súltitoy
 - Frukt og grønmeti skori smátt
 - Ein skál havragryn við mjólk
 - T.d. ymisk sløg av frugtgreyti til børnini

Um kvøldið

Heitur matur eina fer um dagin er gott, av tí at tað gevur móguleika fyri fjølbroytni. Tað er gott at eta ymisk sløg av døgurða frá degi til dag, soleiðis at tú skiftir ímillum fisk, flogfenað og kjøt. Eisini er gott við døgverðum við bert vegetarætti ella greyti.

- Prei til ein sunnan døgurða:**
- Et fisk til døgurða minst eina fer um vikuna
 - Brúka soltið kjøt, í mesta lagi 10g feitt/100g
 - Sker sjónligt feitt av kotelettum og øðrum heilum kjøti
 - Brúka ikki róma ella súrróma í størri nøgdum
 - Grýturættir geva góðan móguleika til at brúka nógv grønmeti. Ein góð meginregla er at brúka dupult so nógv grønmeti sum kjøt í einum grýturætti
 - Koyr feittið á pannuni burtur í staðin fyri í sósina
 - Et altíð grønmeti til døgurðan. Antin kókað, sum rákost ella salat.
 - Kóka ella dampa eplir og grønmeti í staðin fyri at steikja
 - Nýt soltna kryddsós og sós
 - Et frukt, fruktsalat ella fruktgreyt omaná

MINKA UM FEITTIÐ, SUM GERS HART Í KØLISKÁPINUM

Tey flestu av okkum fáa í dag ov nógv feitt í matinum og skulu eta minni feitt og ikki meiri. Til dagligt skal tú leggja dent á at halda aftur við feitti, serliga tí mettaða feittinum, ið er í kjøti, mjólkarvørum og herdum plantufita.

- Halt aftur við feitti:**
- Halt aftur við teimum vørnum, ið blíva harðar í køliskápinum, tvs. smør, steikimargarin, bakimargarin og blandingsvørur sum t.d. Bakkedal og Kærgården
 - Drekk solti-, mini- ella kirnumjólk
 - Et ost við í mesta lagi 17% av feitti (30+)
 - Vel soltnar súrgaðar mjólkarvørur við í mesta lagi 0,7g/100g
 - Vel solti kjøt, t.d. høs narunga, ella soltin stykkir sum ryggglundir og kjøtsneiðir og soltnan viðskera (í mesta lagi 10g feitt/100g)
 - Sker tað sjónliga feittið burtur av kjøtinum
 - Lat vera við ella skava feittevni á breyðinum
 - Koyr steikifeitti burtur

Soleiðis fær tú tær sunnu/sunnaru feittisýrurnar:

- Et fisk og fiskaviðskera
- Et nøtur við hvørt
- Et avokadu
- Nýt ymiskar plantuoljur til at steikja í
- Nýt plantuolju ella bleytt plantumargarin tá ið tú bakar. 100g fast feittevni kann ofta býtast við ¾ dl olju

