

Flótandi kaloribumbur

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



Jórun Klein, dietistur

DRYKKIR, ÍÐ INNIHALDA KALORIUR, VIGA TUNGT Í TÍ SAMLAÐA **KALORIUROKNSKAPINUM** OG METTA GJØGNUMGANGANDI IKKI SERLIGA VÆL. TÍSKIL ER TAÐ TÝDNINGARMÍKIÐ AT ANSA EFTIR TEIMUM **FLÓTANDI KALORIUNUM**, UM TÚ YNSKIR AT LÆTNA. FLÓTANDI KALORIUR FÆR TÚ MILLUM ANNAÐ **FRÁ SODAVATNI**, SAFT, DJÚSI, KAKAOMJÓLK, FEITARI MJÓLK, CAFÉ LATTE, VÍNI, ØL OG ORKUDRYKKUM.



SØTIR DRYKKIR

Sötir drykkir sum sodavatn, saft og orkudrykkir innihalda sera nógv sukur og tískil nógv kaloríur. Teir innihalda ógvuliga fáar ella als ongar vitaminir og mineralir.

- Drekkur tú ein hálvan litur av sodavatni eyka um dagin, verður tú 0,9 kg tyngri uppá ein mánaða. Kanst tú ímynda tær, hvat íð kann henda uppá eitt ár?

Tað eru góðar vitaminir í djúsi, men eisini rættiliga nógv (frukt)sukur. Eitt glas av djúsi er sunt, men um tú tømí allan pakkán, verður tað til nógv kaloríur. Smoothies eru vörnir sera væl umtóktir og kunnu eisini gott vera ein góður millummáli. Ein smoothie kann gerast uppá nógv mátar. Um hann inniheldur soltna mjólk ella solti jogurt saman við fruktini, fær tú umframt proteinir eisini aðrar vitaminir og mineralir enn tær, íð typiskt eru í frukt.

- Sjálvt um smoothies hoyra til tær sunnu drykkjuvørnar, skal tú tó vera varug/ur við, at allir smoothies innihalda kaloríur. Teir, íð eru í handlunum, innihalda typiskt millum 120 og 215 kaloríur pr. fløsku (250 ml)

ALKOHOL

Grundleggjandi er tað sama galdandi fyri øl, vín og spiritus sum fyri aðrar flótandi kaloríur. Tess minni, tess betri fyri vekttaðið. Um tað er torført at vera øl og vín heilt fyri uttan, so goym gløsini til serstakar løtur. Royn at minka um inntakið mest møguligt og kompensera við serliga góðum víni ella vel eina serliga øl.

- Drekkur tú í miðal eitt glas av reyðvíni um dagin (ella sjei gløs í vikuskiftinum), verður tú 0,5 kg tyngri uppá ein mánaða, um tú ikki minkar um okkurt annað í kostinum

CAFÉ-KAFFI

Café latte, cappuccino, ískaffi, café mocca og nógv onnur sløg av kaffi eru vörðin sera væl umtókt. Café-kaffi smakkar sera væl, men er ofta kamufleraðar kaloriubumbur, íð innihalda nógv fleiri kaloríur, enn mann skuldi trúð. Undantikið espressokaffi, inniheldur café-kaffi ofta stórar nøgdir av mjólk, sukri, siroppi, ísi ella kakao. Mjólkín er ofta fullfeit ella millummjólk, soleiðis at ein stórur koppur av café-kaffi um dagin skjótt kann gerast til nógv eyka kaloríur.

- Um tú velur ein kaloriulættan café-latte við soltimjólk og ongum sukri/siroppi framum ein kaloriutungan, feitan og søtan café-latte, sparir tú næstan 1/3 av kaloríunum.

STUTT SAGT

- Drykkjuvørur sum millum annað sodavatn, saft, djús, café latte, øl, vín og spiritus innihalda nógv kaloríur og metta gjøgnumgandi ikki serliga væl
- Sötir drykkir sum sodavatn, saft og orkudrykkir innihalda bert tómar kaloríur – tað vil siga tað eru bert fáar ella ongar vitaminir ella mineralir í
- Ver varug/ur við at djús og smoothies innihalda vitaminir og mineralir – men eisini nógv kaloríur
- Hald aftur við café-kaffi, tað kann vera reinar kaloriubumbur
- Um tú ynskir at lætina og samstundis vera mett/ur, er tað stórt sæð ikki pláss fyri søtum drykkum og alkoholi

HVUSSU NÓGVUM FLÓTANDI KALORIUM ER TAÐ PLÁSS FYRI?

Av tí at sötir drykkir og alkohol ikki metta serliga væl, koma kaloriurnar frá drykkjuvørum bara afturat teimum kaloríunum, íð tú inntekur gjøgnum dagin. Hetta vil ávirka vekttaðið tann skeiva vegin.

Hvussu nógvum flótandi kaloríum tað er pláss fyri í gerandisdegnum er sjálvandi tengt at, hvussu tú annars etur. Men um tú skalt hava nakað at eta og verða mett/ur, so er tað (stórt sæð) ikki pláss fyri søtum drykkum og alkoholi, um tú ynskir at lætina.