

Lyklaholið ger tað lætt at velja sunnari



Jórún Klein, dietistur

KNEKKBREYÐ, FRYSTAR LIÐUGTVØRUR, FESKUR FISKUR OG HØSNARUNGAR - FLEIRI ENN 300 MATVØRUR BERA NÚ **LYKLAHOLSMERKIÐ**, IÐ GER TAÐ LÆTTARI HJÁ OKKUM AT FINNA TÆR **SUNNU MATVØRURNAR** Á HILLUNUM Í **SØLUMIÐSTØÐUNUM**. LYKLAHOLSMERKIÐ HEVUR VERIÐ BRÚKT Í DANMARK SÍÐANI SUMMARÍÐ 2009. Í **SVØRÍKI** HEVUR TAÐ VERIÐ BRÚKT Í 20 ÁR OG ER SERA **VÆL UMTÓKT**.

Hvat er Lyklaholið?

- Lyklaholið er eitt føðslumerki, ið antin er grønt ella svart. Tað er lætt at skilja, eisini fyri tey við málsligur avbjóðingum, ella tey sum vanliga ikki lesa vørulýsingar.
- Lyklaholið er eitt alment norðurlandskt føðslumerki, ið kann setast á tær vørur, ið liva upp til kosttilráðingarnar og eru millum tær sunnaru matvørurnar innan fyri teirra øki.
- Krøvini, ið skulu gangast á mæti, eru ásett av teimum norðurlandsku myndugleikunum í felag. Tey eru grundað á tær norðurlandsku kosttilráðingarnar og tey 8 kostráðini.
- Tað er sjálvboðið fyri matvøruframleiðarnar, um teir vilja seta Lyklaholið á teirra vørur. Tí kanst tú finna somu matvøru frá ymiskum framleiðarum, har bert tann eina er merkt við Lyklaholinum.

Hví velja mat við Lyklaholinum?

- Kanningar vísa, at vit ikki hava tíð at lesa vørulýsingar, og at nógv halda tær vera torførar at skilja.
- Yvirvekt og aðrar lívsstílsjúkur eru ein vaksandi trupulleiki. Kostvanarnir ávirka heilsuna, men tá tú etur sunt og rørir teg í gerandisdegnum, minkar vandin fyri millum annað hjarta-æðrasjúkum, diabetes, høgum blóðtrýsti, ávísu sløgum av krabbameini, beinbroyskni og karies.
- Um tú velur matvørur merktar við Lyklaholinum, verður tað lættari at samanseta ein sunnan kost. Tað vil tó vera upp til tín at samanseta ein fjølbroyttan kost.

MATVØRUR, IÐ ERU EIN PARTUR AV SUNNUM KOSTVANUM, KUNNU MERKJAST VIÐ LYKLAHOLINUM:

Mjólkavørur

Mjólk, jogurt og ostur, ið eru merkt við Lyklaholinum, hava minni av feitti, mettaðum feitti, sukri og salti, enn aðrar vørur av sama slagi

Margarin og matoljur

Margarin, ið er merkt við Lyklaholinum, hevur minni av feitti, mettaðum feitti og salti, enn aðrar vørur av sama slagi. Flótandi margarin og matolja kunnu merkjast við Lyklaholinum, um maks. 20% av feittinum er mettað feitt, og saltinnihaldið er avmarkað.

Kjöt og kjøtjørur

Kjöt og kjøtjørur, ið eru merktar við Lyklaholinum hava minni feitt (maks. 10g per 100g) og sukur (maks. 5 g per 100g). Kjøtjørur skulu innihalda í minsta lagi 50% av kjöti. Tað eru í lötuni eingi krøv, ið avmarka innihaldið av salti í kjöti og kjøtjørur við Lyklaholinum.

Fiskur og skeljadjór

Øll sløg av frystum ella feskum fiski, skeljadjórum og øðrum lindjórum kunnu merkjast við Lyklaholinum. Fiskavørur skulu innihalda minst 50% av fiski.

Liðugvørur

Tað eru krøv til bæði døgurðarættir, pitsur, piroggar, tertur og suppur. Eisini liðugtpakkaðar tvíflísir og wraps kunnu merkjast við Lyklaholinum. Krøv verða millum annað sett til innihaldið av frukt og/ella grønmeti og salti.

Breyð, mjøl, korn og pasta

Breyð, bollar, keks, pasta, nudlur, korn og greytur við Lyklaholinum hava bæði eitt minstamark av kostfibrum og fullkornsmjøli, og krøv eru til mongdina av feitti, salti og sukri.

Frukt og ber

Øll sløg av frukt og berum – frísk, fryst, innpakkað og óinnpakkað – kunnu merkjast við Lyklaholinum. Tað eru eingi krøv til føðsluinnihaldið í hesum bólki.

Eplir og grønmeti

Eplir, røtur, bjølgfruktir o.a. grønmeti, ið er frískt, fryst, turkað ella goymt í vatni, kann merkjast við Lyklaholinum. Vørurnar nýtast ikki at vera innpakkaðar.

Vegetabilskar vørur

Havra-, soja- og rísdrykkir, umframt vegetabilsk alternativ til ost, kjöt og fisk, ið eru merkt við Lyklaholinum, hava minni av feitti, mettaðum feitti, salti ella sukri enn aðrar vegetabilskar vørur av somu týpu.



Hvørjar matvørur kunnu merkjast við Lyklaholinum?

- Lyklaholsskipanin er galdandi fyri liðugtpakkaðar matvørur umframt fisk, frukt, ber, grønmeti og eplir, ið ikki eru liðugtpakkað. Liðugtpakkaðar matvørur, ið innihalda fleiri kostfibrar (tæðrir) og minni av feitti, sukri og salti innanfyri ávísar matvørubólkar, kunnu merkjast við Lyklaholinum.
- Samstundis verða krøv sett til innihaldið av fullkorni, grønmeti, frukt og berum í ávísu matvørubólkum.
- Tað eru ymisk krøv til ymsu matvørurnar, soleiðis at ostur verður samanborin við ost, breyð verður samanborið við breyð og so framvegis.
- Skipanin umfatar ikki matvørur, ið innihalda nógv feitt, sukur ella salt, sum til dømis sötmeti og køkur, tí hesar matvørur kunnu ikki sameinast við sunnan kost.
- Myndugleikarnir vilja hava okkum at eta meiri frukt, ber, grønmeti, epli og fullkornsvørur. Av tí, at hetta kann gerast gjøgnum sunnar variantar av vørum, ið vit vanliga hugsa um sum »junk-foodh, er einki sum forðar fyri, at hesar matvørur verða merktar við Lyklaholinum. Um ein pitsa er gjørd av grovum botni og nógvum grønmeti, kann hon merkjast við Lyklaholinum.
- Matvørur, ið innihalda söttingarevni, kunnu ikki merkjast við Lyklaholinum.
- Matvørur, ið eru merktar við Lyklaholinum, skulu hava eina vørulýsing, soleiðis at tey, sum vilja tað, kunnu lesa meiri um, hvat er í vøruni.

