



Mett við færri kaloríum



Jörün Klein, dietistur

UM TÚ VELUR **MAT**, IÐ IKKI ER SO **KALORIUTÆTTUR** – SOLEIÐIS AT TÚ FÆRT EINA STÖRRI **PORTIÓN** VIÐ FÆRRI **KALORIUM** – KANN TAÐ HJÁLPA TÆR VIÐ AT **LÆTNA** UMFRAMT AT FÁA TAMARHALD Á **SVONGDINI**

At föla teg mettan við færri kaloríum ljóðar sum nakað, ið er ov gott til at vera satt – men tað er tað ikki. Ein slankikurur virkar, um hann er væl fyriskipaður og dentur verður lagdur á orkutættleika í matinum, fyri at hjálpa tær við at lættna og at halda vektini.

LÆTTARI VIÐ MEIRI MATI – OG FÆRRI KALORIUM

Fyri at siga tað einfalt, er orkutættleiki talið av kaloríum í eini ávísari nøgd av mati. Høgur orkutættleiki merkir, at tað eru nógvar kaloríur í eini lítla nøgd av mati. Lágur orkutættleiki merkir, at tað eru fáar kaloríur í eini stórar nøgd av mati.

Tá ið tú stríðist við at lættna, er málið at eta lág-orkutættan mat. Tað merkir, at tú skalt eta eitt størri rúmmál (volumen) av mati, ið inniheldur færri kaloríur. Hetta hevur við sær, at tú kanst kenna teg mettan við færri kaloríum. Her er eitt skjótt dømi við rosinum og grapefrukt: Rosinir hava ein høgan orkutættleika – 100 g av rosinum innihalda 299 kaloríur. Grapefruktir hava lágan orkutættleika – 100 g av grape inniheldur 39 kaloríur.

LYKLARNIR TIL ORKUTÆTTLEIKA OG VEKTTAP

Tríggir avgerandi tættir eru fyri, hvat ger av, um matvørurnar hava lágan ella høgan orkutættleika.

- **Vatn** Nógvar fruktir og grønmeti hava eitt høgt innihald av vatni, og hetta gevur rúmmál og vekt, men ikki kaloríur. Hetta er orsök til, at tey eru lág-orkutættur matur. Til dømis inniheldur grapefrukt 90 % av vatni. Rá, frísk gularót inniheldur umleið 88% av vatni.
- **Fibur** Maturvørur, ið innihalda nógvar fibrar fylla ikki bara nóg, men hava eisini longri tíð um at sodna. Hetta hevur við sær, at tú fólir teg mettan longri við færri kaloríum. Fyrimyndarlig dømi eru grønmeti, frukt og fullkorn.
- **Feitt** Feitt hevur ein høgan orkutættleika. Til dømis inniheldur ein teskeið av smøri næstan somu nøgd av kaloríum sum 150 g av lág-orkutøttum ráum brokkoli. Flestu fruktir og grønmeti hava lítið av feitti í sær. Matur, ið hevur náttúrligt feitt í sær, so sum mjólkavørur og ymisk sløg av kjóti, ella matur, har feitt er tilsett, innihalda fleiri kaloríur enn soltnu útgávnar av somu matvørur.

- **Grønmeti** Tað mesta grønmeti inniheldur fáar kaloríur, men fyllir nóg. Fyri at fáa meiri grønmeti í kostin, kanst tú til dømis nýta grønmetissós til pasta í staðin fyri kjótsós. Minka um nøgdina av kjóti á tallerkinum og økja um nøgdina av grønmeti. Hava grønmeti ímillum tína tvíflísir. Eta rátt grønmeti til millummáltíðirnar

- **Frukt** So gott sum øll sløg av frukt passa til sunnar kostvanar. Men summar fruktir innihalda færri kaloríur enn aðrar. Heil frísk og fryst frukt ella frukt í dós uttan tilsett sukur eru góðir valmøguleikar. Harafturímóti innihalda fruktdjús og turkaðar fruktir nóg natúrligt sukur, og tí hava tey ein høgan orkutættleika – fleiri kaloríur – og tey fylla teg ikki so nóg upp. Fyri at fáa meiri frukt, kanst tú til dømis tilseta bláber ella jørðber til morgunmatarvørur ella greyt um morgunin. Royn til dømis fruktflísar sum mango- ella ferskin á fullkornsbreyð við eitt sindur av jørnøtasmusmøri og hunangi. Ella koyr appelsin- ella aðrar fruktflísar í salatina.

- **Kolhydratir** Kolhydratir eru ofta korn ella gjørdar úr korni, sum morgunmatarvørur, rís, breyð og pasta. Fullkorn er tað besta valið, tí tað inniheldur nóg fibur og onnur týðningarmikil føðsluevni. Fyri at fáa meiri fullkorn kanst tú velja fullkornsbreyð, fullkornspasta, havragrýn, brún rís og fullkorns morgunmatarvørur í staðin fyri tað “reinsaða” kornið.

- **Protein og mjólkavørur** Hesi innihalda mat frá bæði plantu- og djóraríkinum. Tey sunnastu lág-orkutøttu valini eru matvørur, ið innihalda nóg protein men lítið av feitti og kaloríum, so sum bønir, ertrar og linsir – sum eru góðar keldur til fibur, fiskur, flogfenaður (ljóst kjótt) uttan skinn, feittfríar mjólkavørur og eggjahvíti.

- **Feitt** Alt feitt er há-orkutættur matur, men okkurt feitt er sunnari enn annað. Et smáar nøgdir av einkult-ómettaðum og fleir-ómettaðum feitti. Nøtir, fræ, hørfrøljá, avokadu og plantuoljir sum olivenolja og rapsolja innihalda sunt feitt.

- **Søtmeti** Eins og feitt er søtmeti oftast há-orkutætt. Góðir valmøguleikar av søtmeti eru teir, ið innihalda lítið av tilsettum feitti og sum heild eru meiri sunnir, so sum frukt, fullkorn ella soltnar mjólkavørur. Til dømis frísk frukt við soltnum jogurti, ein kúka gjørd við fullkornsmjøli ella lág-kaloríu ísur. Lyklarnir til søtt eru at njóta smáar nøgdir og sunt tilfar – eitt sindur av myrkari sjokolátu er fínt.

ORKUTÆTTLEIKI OG KOSTRÁÐINI

At broyta lívsstílsvanar er ongantið lætt og at gera eina matætlan, har ið tú nýtir hugskotið um orkutættleika í matinum er einki undantak. Tað fyrsta stigið er at finna útav, hvørjar matvørur eru betri valmøguleikar, tá ið tað snýr seg um orkutættleika.

FÁ ORKUTÆTTLEIKA AT VIRKA FYRI TEG

Tá ið tú heldur teg til hugskotið um orkutættleika, nýtist tú ikki at föla teg svangan. Við at lata kostin innihalda fríska frukt og nóg grønmeti og fullkorn, kanst tú föla teg mettan við færri kaloríum. So fært tú enn tá eisini pláss fyri onkrum lekrum søtmeti viðhvørt. Við at eta størri portiónir við lág-orkutøttum mati, fært tú tamarhald á svongdini, etur færri kaloríur og hevur eina betri kenslu um máltíðina - og alt hetta hevur ávirkan á, hvussu nøgdan tú samanlagt fólir teg.

