

Friskare och längre liv med nya NNR-metoden!

Glöm 5:2, 16:8, LCHF och GI. De nya nordiska näringsrekommendationerna (NNR5) visar vägen till matvanor som gör dig friskare och minskar risken för övervikt, högt blodtryck, stroke, högt kolesterol, diabetes och benskörhet.

NNR5 sätter fokus på goda vanor, mat med mycket näring och en helhetssyn på hälsan.

– Hälsosamma matvanor behöver inte vara så komplicerat. De nya uppdaterade näringsrekommendationerna handlar om att göra hälsosamma val och att skapa långsiktigt sunda vanor. Lättillgänglig och tydlig information är en förutsättning för att vi ska kunna göra egna medvetna val. Dietisten översätter och konkretiserar rekommendationerna till råd om bra mat på tallriken, anpassat efter individen, säger Karin Kauppi från Dietisternas riksförbund.

– Det är enkelt att skapa hälsosamma och hållbara matvanor med utgångspunkt i vardagsvanorna. Välj fisk eller vegetariskt istället för korv och andra köttretter. Byt standardmjölk mot lätt- eller mellanmjölk som är berikad med D-vitamin. Lägg till mat som ger mervärden, såsom grönsaker, bönor och rotfrukter, hjärtvänlig rapsolja och bröd med fullkorn, gärna med hela korn, nötter och frön, säger Karin Kauppi.

– Nya NNR är riktlinjer om matvanor som bidrar till att vi håller oss friska och som ger den näring vi behöver. En viktig förändring jämfört med tidigare versioner är att fokus flyttas från mer exakta mängdangivelser och energiprocent till rekommendationer om hälsosamt fett och bra kolhydrater, säger Karin Kauppi.

De nordiska näringsrekommendationerna baseras på kunskaper kring livsstilsrelaterade sjukdomar

och syftar till att förbättra folkhälsan. Hälsosamma matvanor är en viktig del i att förebygga hjärtkärlsjukdomar, benskörhet (osteoporos), vissa cancertyper, typ-2 diabetes och relaterade följsjukdomar.

Varannan svensk väger för mycket, 40.000 svenskar dör varje år i hjärt-kärlsjukdom och lika många drabbas av cancer. Därför fokuseras råden kring att vi behöver äta mer grönsaker, frukt, fisk och fullkorn, byta ut hårt fett mot mjukt, och minska på salt och socker (främst från läsk, godis, glass, snacks, kakor).

- **Mer fullkorn, grönsaker, frukt och bär** för mer vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer, samt för att de ger lite energi i förhållande till volym, vilket gör det lättare att hålla vikten och minskar risken för diabetes och hjärtkärlsjukdom
- **Mer fisk** för fettsyroras skull och för att tillföra bland annat D-vitamin, jod och selen
- **Mjukare fett och mindre salt** för att förebygga hjärtkärlsjukdomar
- **Mindre socker** för att öka näringstätheten i kosten som helhet, och för att minska övervikt och fetma.

För ytterligare upplysningar om NNR5 kontakta

Karin Kauppi, leg. dietist,
Projektkoordinator Dietisters samtal om
levnadsvanor, DRF
tfn: 070-733 98 96
E-post: karinkauppi@drf.nu

För ytterligare upplysningar om DRF, kontakta

Elisabet Rothenberg,
leg. dietist, samt ordförande DRF
tfn: 0706-41 45 81
E-post: elisabet.rothenberg@vgregion.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier.

Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal.

Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU

MÅLTIDSFÖRSLAG för tre olika dagar enligt NNR-metoden

Frukost

Fullkornssmörgås
m ägg o tomat (bredd med
oljebaserat fett). 1 glas lättmjölk



Smoothie med naturell yoghurt och
bär. Apelsin
Fullkornssmörgås m skinka



Naturell yoghurt med
fullkornsmüsli, nötter och bär
Knäcke m ost och paprika



Lunch

Tortillabröd med kyckling och
grönsaker



Lax med quinoa
Avokado, bönor, tomat, rucola



Köttbullar med brunsås, lingon,
kokt potatis, broccoli. 1 glas mjölk



Middag

Pastapytt med grönsaker, oliver
och fetaost
1 glas lättmjölk



Fullkornsbulgur m aprikoser, lök
korv (max15% fett),
1 glas lättmjölk



Kycklingsallad m bönor (bild ovan)
Ugnstostade rotfrukter



Mellanmål

Keso med nötter och frukt



Fullkornsmacka m keso och bär



Fruktsallad





Tallriksmodellen



Matlådan

Måltidsförslagen innehåller ca 2000 kcal per dag, enligt Nordiska näringsrekommendationer; NNR5.

Recept, planering, näringsvärdesberäkning och layout: Dietist Kajsa Asp Jonson

Foto: Katja Ragnstam

För högupplösta bilder och recept kontakta

Kajsa Asp Jonson info@kajsaasp.se

Öka. Byt ut. Begränsa.

Gör dina matvanor mer hälsosamma enligt NNR5:

- Öka mängden grönsaker till exempel bönor, lök, kål, tomater, rotfrukter samt frukt och bär.
- Ät mer av fullkornsprodukter, fisk och skaldjur, nötter och frön.
- Byt ut smör och smörbaserade fettblandningar mot vegetabiliska oljor och mjuka fetter baserade på vegetabilisk olja. Byt till magrare mjölkprodukter.
- Begränsa processat kött och rött kött, samt mat och dryck med tillsatt socker, salt och alkohol. Begränsa vitt bröd och andra raffinerade spannmålsprodukter, kakor, bakverk och godis, glass och snacks.

Källa: Nordic Nutrition Recommendations 2012, draft proposal (www.nnr5.org)



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND