

Hållbar hälsa från maten



Innehåll

En mångsidig kost främjar hälsan och välbefinnandet	3
Att sammanställa en måltid – tallriksmodellen	5
Grönsaker, bär och frukt – rikligt och mångsidigt dagligen	7
Välj fullkornsspannmål och potatis	9
Mjölkprodukter med låg fetthalt	11
Var uppmärksam på fettets kvalitet.....	12
Lägg till baljväxter	14
Hållbar fisk	15
Måttligt med kött	16
Vatten som törstsläckare, måttligt med kaffe	17
Mindre salt	18
Mindre socker	19

Utgivare Statens näringsdelegation

Text Statens näringsdelegation

Bilder Studio Skaala Oy
Tuomi-Studio
Timo Peedu
Bigstock

Layout Tiina Kuoppala, Graforma

Tryck PunaMusta Oy, 2025



En mångsidig kost främjar hälsan och välbefinnandet

Hälsofrämjande matvanor utgör grunden för hälsa och välbefinnande genom hela livet. Den rekommenderade kosten är god och färgrik. I den kombineras mångsidighet, balans, njutbarhet och måttlighet. När kosten som helhet är i skick behöver man inte fästa uppmärksamhet vid enskilda näringsämnen. Kosten kan sammanställas på många olika sätt, det finns inte endast ett alternativ som är rätt. Måltidsrytmen kan vara individuell när energiinnehållet motsvarar energibehovet och kosten är näringsmässigt tillräcklig.

En växtbetonad kost som främjar hälsan och minskar miljökonsekvenserna innehåller rikligt med grönsaker, bär och frukt, fullkornsprodukter, baljväxter, fisk, mjuka fetter av god kvalitet, måttligt med fettfria och fettsnåla mjölkprodukter, nötter och frön och den kan innehålla måttligt med kött. I kosten ingår så lite som möjligt av köttprodukter, drycker som sötats med socker, mat som innehåller rikligt med socker och salt samt fiberfattiga spannmålsprodukter. En väl sammansatt mångsidig kost innehåller lite hårt fett och salt, men tillräckligt med näringsämnen och fibrer.

I denna broschyr lyfter vi fram centrala frågor i den nationella näringsrekommendationen Hållbar hälsa från maten. Den här broschyren hjälper dig att följa rekommendationerna för en hälsosam kost.



AV HÄLSO- OCH MILJÖSKÄL

+ LÄGG TILL

- Spannmålsprodukter av fullkorn
- Grönsaker, frukter, bär
- Baljväxter, nötter och frön
- Hållbart fångad och odlad fisk

- MINSKA PÅ

- Rött kött och köttprodukter
- Sötsaker och choklad
- Livsmedel som innehåller rikligt med tillsatt fett, salt eller socker



AV MILJÖSKÄL

+ LÄGG TILL

- Potatis (utan tillsatt fett och salt)

- MINSKA PÅ

- Kött av fjäderfä



HÅLLBAR HÄLSA FRÅN MATEN

ÄT LITE OCH SÄLLAN



ÄT MYCKET OCH OFTA



Att sammanställa en måltid – tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett verktyg för att sammanställa en mångsidig och näringsrik måltid. Den hjälper också till att gestalta lämpliga mängder mat på tallriken. Fyll hälften av tallriken med grönsaker, till exempel rivna grönsaker, sallad och ett varmt vegetariskt tillbehör. Potatis eller spannmålsstillbehör utgör ungefär en fjärdedel av tallriken. Ungefär en fjärdedel av tallriken kvarstår för fisk-, baljväxt-, kött- eller äggrätter. Välj fettfri mjölk, surmjölk eller växtdryck berikad med vitaminer och mineralämnen som måltidsdryck. Till måltiden hör dessutom fullkornsbröd med mjukt vegetabiliskt bredbart fett. Bär eller frukt som efterrätt kompletterar måltiden. Mjolkprodukten och efterrätten kan du också äta som mellanmål. Måltider enligt tallriksmodellen kan sammanställas av många olika alternativ, antingen hemlagad mat, mat från matservice eller färdigmat.



Bra val

- Ät grönsaker, frukt och bär mångsidigt flera gånger om dagen.
- Välj spannmålsprodukter av fullkorn.
- Använd vegetabiliskt fett på brödet och välj vegetabiliska oljor som salladsdressing och vid matlagning.
- Ät fisk 2–3 gånger i veckan.
- Ät baljväxter, nötter och frön dagligen.
- Drink vatten när du är törstig.
- Välj livsmedel som innehåller mindre salt.



En hälsofrämjande måltid kan sammanställas på många olika sätt

Stekta abborrar och potatis



Grönsakssoppa med kycklingfärs och korn



Bondböngryta



Gäddbiffar och potatismos



Böncaponata



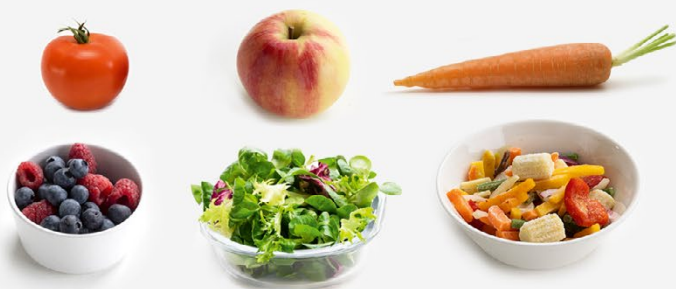
Leverlåda



Grönsaker, bär och frukt – rikligt och mångsidigt dagligen

Grönsaker, rotfrukter, svampar, bär och frukter ger maten fräschhet, smak, färg och variation. Av dem får du vitaminer, mineralämnen, fibrer och andra hälsofrämjande ämnen. Ta som mål att äta minst 500–800 g eller 5–9 portioner varje dag. Ungefär hälften av mängden ska vara grönsaker och rotfrukter och ungefär hälften bär och frukt.

Avnjut hellre bären och frukten som sådana än som juice, men om du vill kan du ersätta en grönsaks-, bär- eller fruktportion med 1 deciliter juice. Utnyttja säsongens grönsaker; då är deras smak och näringsinnehåll som bäst och de är förmånligast. Ät en del av grönsakerna, bären och frukterna färska. Även frysta grönsaker och bär är ett alternativ som är förmånligt och lätt att använda. Utländska djupfrysta bär ska kokas 2 minuter före användning.



500 g

grönsaker,
bär,
frukt



800 g

grönsaker,
bär,
frukt



Tips för att lägga till grönsaker:

- ▶ Tillsätt grönsaker på brödet, såsom paprika, gurka, tomat, salladsblad eller kålblad, groddar och färska örter.
- ▶ Gör en matig sallad genom att kombinera olika grönsaker och fisk, bönor eller kött från föregående dag.
- ▶ I såser, soppor, gratänger och lådor kan du tillsätta tomat- eller andra grönsakskonserver, rotfrukter och kålsorter samt överskottet från kylskåpets grönsaksfack.
- ▶ Ersätt en del av köttet i recepten med till exempel rotfrukter eller bönor.
- ▶ Skala och hacka en större mängd rotfrukter att ha i kylskåpet och ät dem vid mellanmål eller huvudmåltider.
- ▶ Värm grönsaker i pannan och tillsätt lite tofu.
- ▶ Lägg till bär i yoghurt och gröt.
- ▶ Gör olika smoothies av grönsaker, frukt och bär.
- ▶ Använd mångsidigt olika bönor och grönsaker i grönsakssoppor.
- ▶ Ät råkost som tillbehör till maten.
- ▶ Tillsätt djupfrysta grönsaker eller grönsaker som skrupnat lite i en omelett eller en gratäng.



Riklig användning av grönsaker, bär och frukt minskar risken för flera cancerformer, hjärt- och kärlsjukdomar samt för tidig dödlighet.



Välj
fullkornsprodukter
med minst 6 g
fibrer/100 g.

Bra fiberkällor
vid sidan av
fullkornsspannmål är
baljväxter, grönsaker,
bär och frukt, nötter
och frön.

Välj fullkornsspannmål och potatis

Spannmålsprodukter är viktiga energi-, kolhydrat- och proteinkällor. Fullkornsprodukter är också en utmärkt fiberkälla och de innehåller rikligt med B-vitaminer och mineralämnen. Välj fullkornsbröd som innehåller mindre salt. Hjärtmärket hjälper dig att hitta fiberrika produkter som innehåller mindre salt.

Fibrer har viktiga hälsofrämjande uppgifter i kroppen. De balanserar socker- och fettvärdena i blodet och förebygger förstoppning. Fibrerna upprätthåller tarmfloras mångsidighet. Kvinnor bör få minst 25 g fiber per dag och män minst 35 g per dag.



*Användning av fullkornsspannmål minskar
risken för tjock- och ändtarmscancer, hjärt- och
kärlsjukdomar och typ 2-diabetes.*



Fullkornsspannmål rekommenderas dagligen minst 90 g. I de följande exemplen presenteras hur mängden kan uppnås.



90 g

3 bitar fullkornsbröd
1 tallrik havregrynsgröt
(1 dl havregryn)
1 dl kokta korngryn



90 g

3 bitar fullkornsbröd
2 dl kokt fullkornspasta
(1 dl torrpasta)
5 msk fullkornsmysli



*Potatis rekommenderas som en del av
en hälsofrämjande och hållbar kost.*

Det rekommenderas att man avnjuter potatisen kokt.

Feta och salta potatisrätter ska ätas endast sällan.



10

Mjolkprodukter med låg fetthalt

Mjolkprodukter innehåller rikligt med protein, vitaminer och mineralämnen. Det rekommenderas att du väljer fettfri mjölk och surmjölk. Välj yoghurt, fil och kvarg utan smaksättning eller med låg sockerhalt och högst 1 % fetthalt. Av ostar ska du välja alternativ som innehåller högst 17 % fett. Använd 350–500 g per dag av fettfria och fettfattiga flytande mjolkprodukter, mjölk, surmjölk, yoghurt, fil eller kvarg. Beroende på typ av ost motsvarar 10–20 g ost cirka 100 g mjölk. Om du inte använder mjolkprodukter eller endast använder dem i liten utsträckning, så kan du istället välja växtdrycker som berikats med kalcium, D-vitamin, jod, riboflavin och B₁₂-vitamin. Endast sojadryck innehåller protein som motsvarar mjölkens.



***Mjolkprodukter är en viktig proteinkälla
för äldre personer.***

***Att byta ut feta mjolkprodukter mot fettfria
och fettfattiga kan minska risken för bl.a. hjärt-
och kärlsjukdomar.***

***Mjolkprodukter har också en skyddande effekt mot
tjock- och ändtarmscancer.***





Ät 20–30 g
nötter
av varierande sort
per dag.

Var uppmärksam på fettets kvalitet

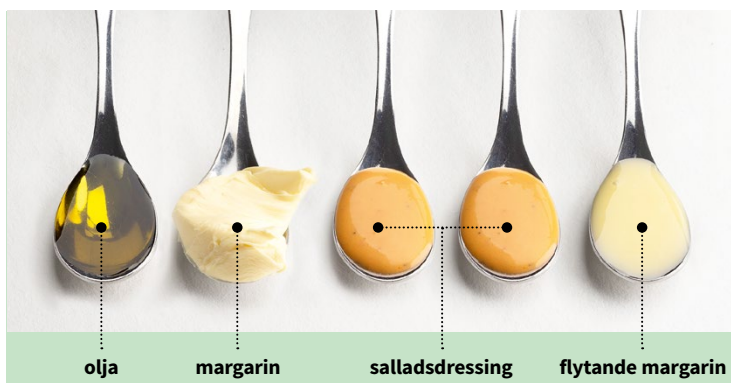
Fetterna i maten ska i huvudsak vara mjuka och andelen hårt fett ska vara så liten som möjligt. Mjuka fetter får du bäst från vegetabiliska oljor och bredbara vegetabiliska fetter, flytande margarin, nötter och frön samt fet fisk. Rybs- och rapsolja rekommenderas på grund av deras mångsidiga sammansättning av fettsyra. Det rekommenderas att man använder minst 25 gram vegetabiliska oljor per dag för att säkerställa intaget av essentiella fettsyror. Smör och smörhaltiga fettblandningar samt hårt bakmargarin innehåller rikligt med hårt, mättat fett, liksom härdat vegetabiliskt fett, kokosfett, kokosolja, sheaolja, palm- och palmkärnolja. Använd dessa endast sällan.



**Användning av vegetabiliska oljor och nötter skyddar
mot hjärt- och kärlsjukdomar.**

**Dessutom kan regelbunden användning av nötter
skydda tänderna mot hål.**





*Matskedarna innehåller
5–6 gram fett*

*I skedarna finns
portionsstorlekar för*

- olja,
- 60-procentigt margarin,
- salladsdressing och
- flaskmargarin
(flytande margarin).



Tips: Så här ökar du mängden bra fett:

- ▶ Använd oljebaserad salladsdressing eller olja i sallader och med råkost.
- ▶ Ät fisk 2–3 gånger i veckan.
- ▶ Lägg till en klick vegetabiliskt fett i gröten.
- ▶ Ät 20–30 g (en liten näve) nötter dagligen.
- ▶ Använd ett mjukt vegetabiliskt bredbart fett eller nötpålägg utan salt och socker ovanpå brödet.



Lägg till baljväxter

Baljväxter såsom bönor, ärter och linser samt baljväxtprodukter innehåller rikligt med protein och de är ett bra alternativ till kött. Baljväxter är en bra fiberkälla och de innehåller rikligt med vitaminer och mineralämnen samt fibrer. Soja och många baljväxtprodukter som innehåller flera olika baljväxter eller andra växtproteinkällor innehåller alla essentiella aminosyror. De flesta enskilda baljväxterna innehåller däremot inte tillräckligt av alla essentiella aminosyror. Därför är det också viktigt att inkludera fullkornsspannmål, nötter och frön i kosten, särskilt om kosten inte innehåller livsmedel av animaliskt ursprung.



Riklig användning av fiberrika livsmedel, såsom baljväxter, minskar risken för tjock- och ändtarmscancer samt den totala dödligheten.



REKOMMENDATION: Det rekommenderas att man använder 50–100 gram tillagade baljväxter per dag.

Ärthummus

250 g djupfrysta ärter
1 msk citronsaft
2 msk rybsolja
1 vitlöksklyfta
1 dl mandlar eller cashewnötter

¼ tsk salt
1 tsk currypulver
½ tsk krossad svartpeppar
(1–2 msk vatten)



1. Skala vitlöksklyftan. Mät upp alla ingredienser i skålen för stavmixern eller matberedaren.
2. Blanda ihop en jämn smet, tillsätt vid behov en skvätt vatten.
3. Använd som pålägg, tillägg till sallad eller som tillbehör till grönsaksbiffar.



Hållbar fisk

Kosten får gärna innehålla 2–3 fiskmåltider i veckan och fiskarterna får varieras. Fisk ger bra mjukt fett, protein och D-vitamin. Av denna mängd ska minst 200 g/vecka bestå av fet fisk, såsom siklöja, braxen eller odlad regnbågslox. Även fiskbiffar och -bullar, djupfryst fisk och fiskkonserver av inhemsk insjöfisk är bra alternativ. Det rekommenderas att man äter 300–450 g fisk per vecka och att man varierar mellan olika fiskarter.

Välj hållbart
fångad och odlad fisk.
På så sätt hjälper du
till att skydda
de marina
ekosystemen.



*Regelbunden användning av fisk skyddar mot
hjärt- och kärlsjukdomar, förtida dödlighet,
försämrade kognitiva funktioner samt
Alzheimers sjukdom.*

Fiskseljanka (för fyra personer)

400 g fisk
(regnbågsfilé eller djupfryst fisk)
4 potatisar
3 morötter
1–2 skaft bladselleri
1 lök
1 vitlöksklyfta

2 msk rybsolja
7 dl vatten
1 fiskbuljongtärning
1–2 kryddgurkor
3–4 dl tomatkross
½ tsk krossad svartpeppar
2 msk citronsaft



1. Skär fisken i skivor, skala och hacka potatisen, moroten och löken samt skiva bladsellerin.
2. Fräs löken i olja på botten av en kastrull, tillsätt de övriga grönsakerna och vatten samt fiskbuljongtärningen.
3. Låt koka på svag värme i cirka 15 minuter. Hacka under tiden kryddgurkan.
4. När potatisbitarna just och just är mjuka, tillsätt tomatkross och kryddgurka. Låt koka upp.
5. Tillsätt fiskbitarna och citronsaften, tillred några minuter så att fisken blir tillagad, avsmaka och servera soppan med fullkornsbröd.

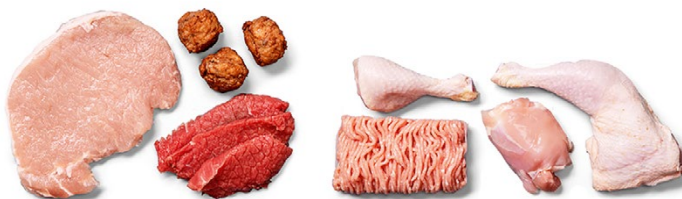


Att hålla köttkonsumtionen måttlig är det viktigaste sättet att minska matens miljöeffekter.

Kött och köttprodukter kan ersättas med baljväxter, hållbart fångad och odlad fisk och fullkornsspannmål.

Måttligt med kött

Kött innehåller rikligt med protein, vitaminer och mineralämnen, såsom järn i en form som absorberas väl. Rött kött innehåller mättat fett som är skadligt för hälsan. Kött av fjäderfä har bättre fettkvalitet än rött kött. Köttprodukter av alla köttsorter (även fjäderfä och vilt), såsom korv och pålägg, innehåller salt, mättat fett och nitrit, som kan bilda cancerframkallande föreningar. Det rekommenderas att man äter högst 350 gram rött kött och köttprodukter per vecka. Konsumtionen av kött av fjäderfä bör inte öka jämfört med den nuvarande nivån. Man bör äta så lite som möjligt av alla köttprodukter.



Köttprodukter, såsom korv och pålägg, ökar risken för tjock- och ändtarmscancer.

En köttprodukt har tillverkats till exempel genom rökning, saltning eller genom att tillsätta nitrit för att förbättra färgen och hållbarheten.

Som köttprodukter klassificeras korv, knackkorv, skinka, pålägg och bacon. Detta gäller oavsett om råvaran är rött kött eller fjäderfä.





Kranvatten är
den primära
törstsläckaren.

Vatten som törstsläckare, måttligt med kaffe

Det är bra att dricka 1–1,5 liter vätska utöver vätskan i maten. Behovet av vätska varierar dock individuellt. Dessutom kan motion, varmt väder och svettning öka vätskebehovet avsevärt. Kranvatten är den primära törstsläckaren. I Finland är kranvattnet av hög kvalitet. En måttlig konsumtion av kaffe och te är bra för hälsan. Du kan dricka 1,25–5 dl kaffe per dag. Om kaffekonsumtionen hålls måttlig så främjas den biologiska mångfalden. Undvik såväl sockerhaltiga som sockerfria sura drycker.



Koffein: Koffeinhaltiga drycker är kaffe, te samt cola- och energidrycker. Det totala intaget av koffein från alla källor bör vara högst 400 mg per dag.

Gravida och ammande bör begränsa koffeinintaget till högst 200 mg per dag.

Gränsen för ett säkert koffeinintag hos barn och unga (1–18 år) är högst 3 mg per kilo kroppsvikt per dag.

Ofiltrerat kaffe: Innehåller oljor från kaffebönorna som kan öka halten skadligt kolesterol i blodet.

Ofiltrerat kaffe är bland annat pannkaffe, grekiskt och turkiskt kaffe samt presskaffe och espressobaserat kaffe, såsom latte- och cappuccinokaffe.

Också en del kapselkaffesorter kan innehålla fetter som ökar kolesterolhalten i blodet.

Snabbkaffe är vanligtvis gjort av filtrerat kaffe.



Mindre salt

För mycket salt ökar blodtrycket och orsakar svullnad. För mycket salt belastar dessutom hjärtat, lungorna och njurarna och är skadligt för blodcirkulationen och hjärnhälsan. En stor del av våra livsmedel är färdigsaltade. Välj livsmedel som innehåller mindre salt i butiken. Livsmedlets salthalt framgår av förpackningspåskrifterna. Man vänjer sig snabbt vid att maten innehåller mindre salt.



Tips för att minska saltet:

- ▶ Använd endast små mängder salt vid matlagningen eller strö endast lite salt på den färdiga maten.
- ▶ Minska saltintaget genom att använda örter och kryddor för att krydda maten.
- ▶ Vänj dig vid en lite saltsnålare smak. Minska till en början mängden med cirka en fjärdedel. Gör samma sak med buljongtärningar, kryddsåser eller t.ex. sojasås.
- ▶ Kontrollera att joderat salt har använts vid tillverkningen av produkten och använd även joderat salt hemma.
- ▶ Jämför salthalten i olika produkter i butiken och välj mat med mindre salt. En produkt försedd med Hjärtmärket är ett bättre val med tanke på saltmängden i produktgruppen i fråga.
- ▶ På brödet kan man istället för ost eller pålägg lägga färska grönsaker eller fruktskivor.
- ▶ Som pålägg kan du testa saltfria nötpålägg och hummus.
- ▶ Välj färska kött- och fiskprodukter helst saltfria eller om du väljer färsksaltade produkter, tillsätt inte salt alls när du tillreder maten.
- ▶ Kontrollera salthalten i färdiga kryddblandningar eller kryddpasta och välj saltfria och saltfattiga.
- ▶ Tillsätt inte salt i kokvattnet för potatis, pasta eller spannmålstillbehör.



Mindre socker

Sockerhaltiga livsmedel innehåller mycket energi och kan öka risken för alltför stor viktökning. Livsmedel som innehåller mycket socker försämrar kostens kvalitet. Drycker som sötats med socker ökar risken för fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och hål i tänderna. En upprepad användning av sura drycker som innehåller socker och även sockerfria sura drycker orsakar att tandemaljen löses upp och de bör därför inte användas regelbundet. Bakverk, kex och glass innehåller förutom socker ofta rikligt med mättat fett som har ogynnsamma hälsoeffekter.



Mer	Mindre
• Grönsaker, bär och frukt • Baljväxter • Fullkornsprodukter såsom fullkornsbröd och gröt • Hållbart fångad eller odlad fisk • Vegetabiliska oljor, vegetabiliska margariner • Nötter, frön • Potatis	• Salt • Rött kött, köttprodukter • Fiberfattiga spannmålsprodukter • Mat som innehåller mycket fett och salt, såsom pizza, hamburgare, fransk potatis • Smör, kokosfett • Salta snacks • Sockerhaltiga drycker, energidrycker, sötsaker, sockerhaltiga bakverk • Potatisrätter med tillsatt fett och salt



**Att äta
tillsammans
ökar
välbefinnandet.**

