

Test Testsson
19010101-0101

Resultat av näringsberäkning

Analysen av ditt formulär och din kostdagbok är nu genomförd och vi ser fram emot att vägleda dig till dina mål. Vår analys är baserad på det näringsintag som du i egenskap av kund har redovisat specifikt i din kostdagbok, i kombination med din angivna målsättning.

Nedan följer ditt individuella resultat och information om hur du som kund kan utveckla din angivna målsättning. Resultatet av din näringsberäkning redovisas i form av diagram. Du finner även redogörelser som ger dig möjligheten att fördjupa dig ytterligare i ditt näringsintag.

Du får även Dietistboxens menyförslag och recept på maträtter som hjälper dig att nå dina önskade mål och ta nästa steg mot din målsättning. Menyförslaget är ett exempel på rätter och du kan givetvis komponera dina egna genom att följa din personliga rekommendation nedan.

Slutligen vill vi be dig som kund att ha tålamod med din målsättning då en omställning av kosten kan ta tid. Vår rekommendation och uppskattning är att resultaten visar sig efter ca 2-3 månader.

Hoppas att våra råd och rekommendationer är till hjälp för dig och att du uppskattar vår produkt. Om du har frågor eller söker ytterligare konsultation är du välkommen att kontakta oss.

Lycka till!

Med vänliga hälsningar

Leg. Dietist

Observera att resultat och rekommendation utgår från de svar och den kost du angivit i ditt formulär och din kostdagbok. Kunden informeras härmed att kostdagboken ibland kan ge en skiftande bild, och bör därför överses samt följas upp under lång tid för att ge bästa resultat. För det fall du har ett konstaterat bristande näringsintag sedan tidigare, har ett dåligt fysiskt tillstånd, eller upplever förändringar av ditt hälsotillstånd, råder vi dig att omgående kontakta sjukvården. Dietistboxens rekommendationer ersätter således inte allmän sjukvårdsrådgivning eller specifik sjukvårdsrådgivning som du erhåller via sjuksköterska eller läkare.

BMI:

Ditt BMI: 22

BMI (Body Mass Index) är ett mått på kroppsvikt i förhållande till längd. Ett normalt BMI bör ligga mellan 18,5 och 25. Ditt BMI på 22 är således helt normalt.

Midjemåttet bör vara max 80 cm för kvinnor och 94 cm för män. Ditt midjemått på 82 cm är således precis över gränsen för vad som är önskvärt.

Energi (kolhydrater, fett och protein):

Ditt rekommenderade dagliga energiintag bör vara: ca X kcal

Näringsberäkningen visar att du äter för mycket av:

- Mättat fett
- Vissa vitaminer och mineraler, dock ingen fara
- Salt

Näringsberäkningen visar att du äter för lite av:

- Fibrer
- Vitaminer som exempelvis vitamin C, D och folat
- Mineraler som exempelvis järn och selen
- Omega 3

För att du ska uppnå ditt mål bör du lägga om din kost/levnadsvanor till följande:

- Fortsätt äta regelbundet (frukost, lunch, middag och 1-2 mellanmål).
- Dra ner på mättat fett som bl.a. finns i kött, feta mejeriprodukter som fet yoghurt, grädde och ost samt choklad.
- Fortsätt med träningen.
- Använd gärna raps- eller olivolja i matlagningen och ringla gärna detta över dina grönsaker.
- Ät frukt till efterrätt och/eller mellanmål.
- För att öka intaget av vitamin D och selen är det bra att äta fisk ca 3 gånger/vecka. Välj gärna fet fisk som lax, sill och makrill.
- Folat hittar du i mörkgröna bladgrönsaker (ex. spenat) samt potatis, kål och fullkornsbröd.
- För att få i dig mer järn via maten rekommenderar jag att du då och då äter järnrik mat som ex. blodpudding, gärna tillsammans med något c-vitaminrikt.

Din mat framöver:

Jag tycker att dina kostvanor överlag ser bra ut. Det märks att du tänker på att leva hälsosamt och du verkar äta regelbundet, varierat och näringsrikt. Dock kan du tänka på att äta mer mat för att få i dig mer energi och näring. Hoppa inte över någon måltid utan ät frukost, lunch, middag och 1-2 mellanmål varje dag. Jag tycker dina huvudmål (frukost, lunch och middag) ser bra ut. Det du kan göra för att få i dig mer energi och näring är att äta matiga mellanmål i form av exempelvis frukt med keso och nötter, yoghurt med bas müsli eller en matig smörgås med exempelvis makrill i tomatsås, avokado eller hummus på.

Ditt intag av vissa vitaminer och mineraler är något lågt (se ovan). De flesta av dessa får vi i oss om vi äter en varierad och näringsrik kost i lagom mängd, om du äter mer får du automatiskt i dig mer av dessa vitaminer och mineraler. Dock kan det ändå vara svårt att få i sig tillräckligt av exempelvis järn, vitamin D och folat. Det är vanligt för just kvinnor men också viktigt att vi får i oss dessa vitaminer och mineraler. Järnbrist är relativt vanligt hos kvinnor och ofta har man svårt att få i sig tillräckligt med "vanlig" kost. I och med att du inte kommer upp i det rekommenderade järnintaget, trots relativt järnrika måltider som exempelvis köttfärssås, rekommenderar jag att du regelbundet äter järnrik mat som exempelvis blodpudding alternativt tar ett mildt järntillskott. Ett tillskott av vitamin D kan rekommenderas under vinterhalvåret om intaget via kosten är lågt.

Ät fisk ca 3 ggr/vecka. Välj gärna fet fisk som lax, sill eller makrill. Detta ger dig bl.a. bra fetter, vitamin D och selen. Även nötter innehåller bra fetter, tänk dock på att välja naturella nötter.

Saker att tänka på:

- Ät mer mat, komplettera gärna med matiga mellanmål.
- Dra ner på mättat fett som finns i kött, glass, fet yoghurt, ost m.m.
- Ät fisk ca 3 ggr/vecka, gärna fet fisk, samt använd mer raps- och olivolja i matlagning och på grönsaker. Ät gärna naturella nötter.