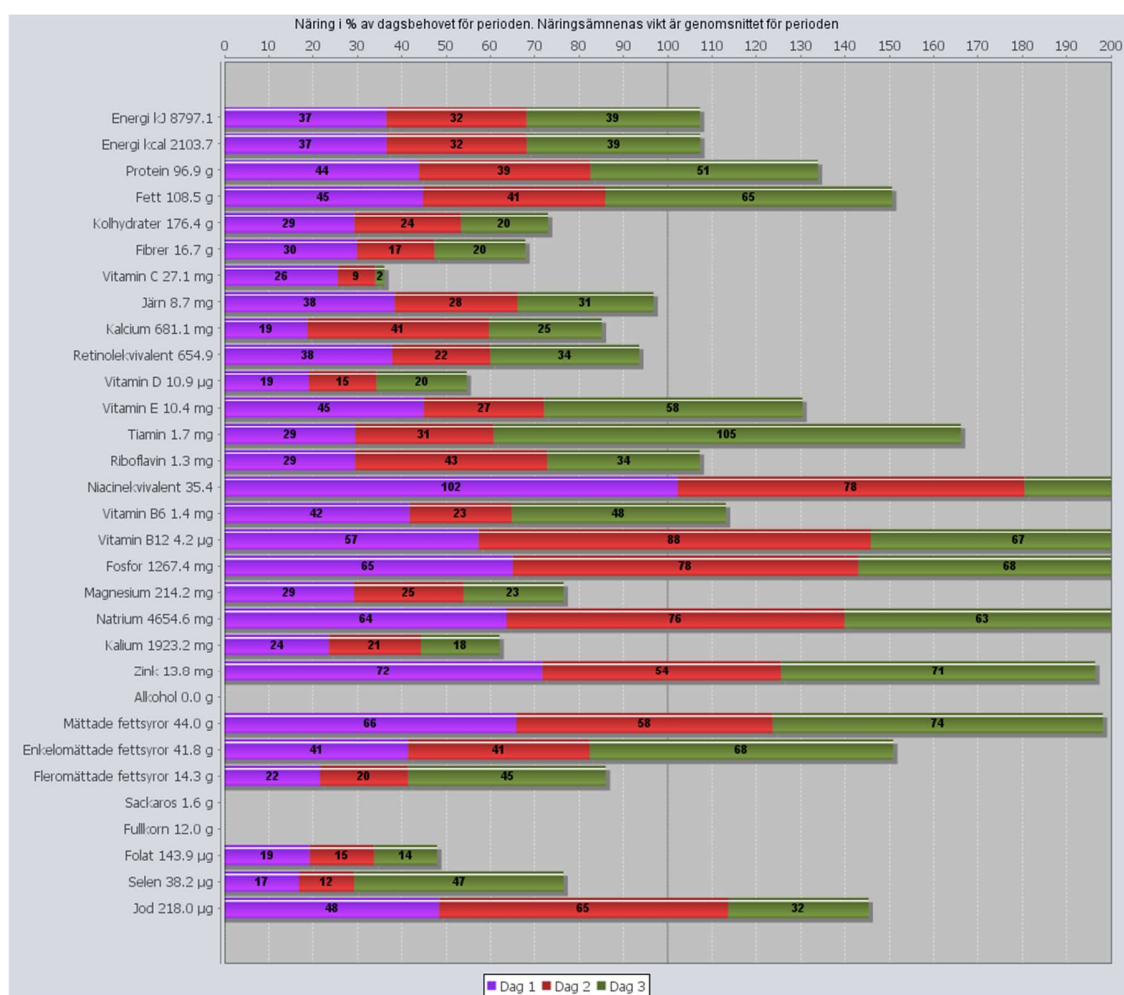


Näringsberäkning

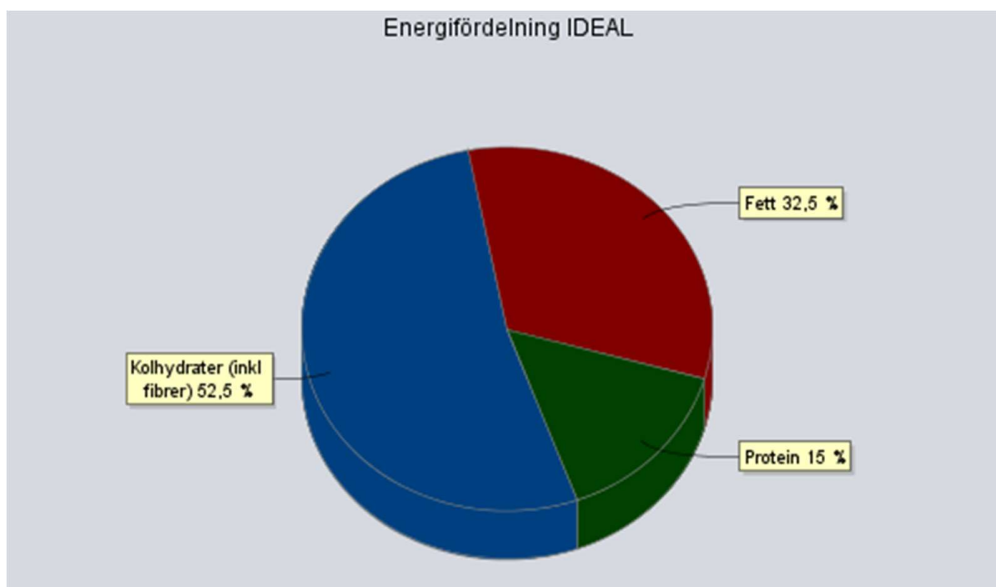
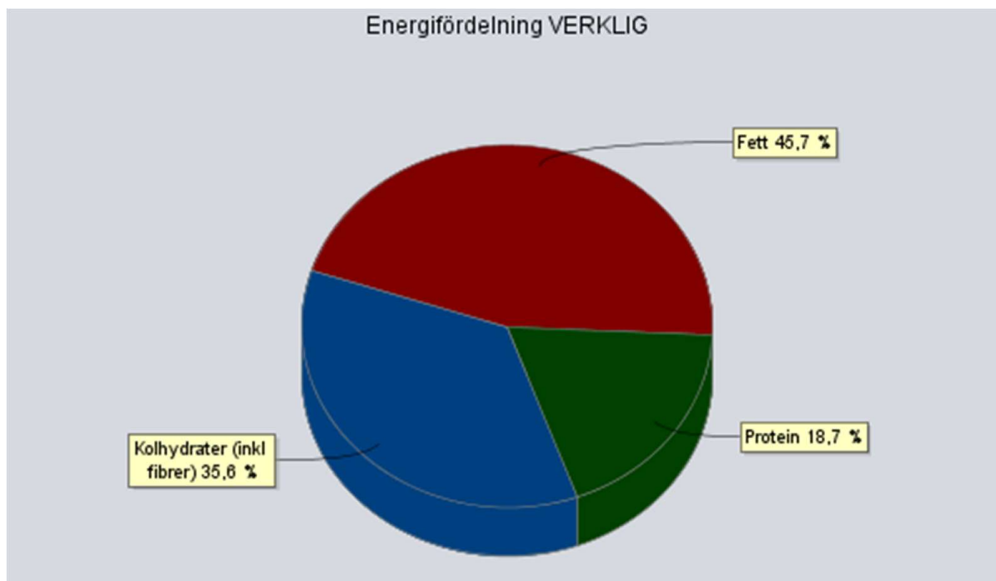
Nedan följer ditt resultat i de olika staplarna och diagrammen utifrån näringsberäkningen av din kostdagbok. Texterna under är information om det du ser och olika normalvärden för gemene man. Justeringar för att anpassa till just dig kan komma att förekomma i din rekommendation.

Näring i procent av rekommenderat intag



Här ser du tydligt hur mycket du får i dig av olika näringsämnen i förhållande till rekommenderat dagligt intag som är den grå linjen 100%. Du kan utläsa hur mycket energi du fått i dig via maten under de tre näringsberäknade dagarna och hur energiintaget förhåller sig till det rekommenderade enligt ålder, kön och aktivitetsnivå. Får du under en längre tid i dig mer energi än du förbrukar leder det till viktuppgång medan det omvända leder till vikttnedgång. För att säkerställa intaget av vitaminer och mineraler kan en del av oss behöva ta ett vitamin- och mineraltillskott men tänk på att det aldrig ska ersätta en varierad kost som är det bästa sättet att få i sig näring på. Längst ner finns förklaringar på alla vitaminer och mineraler.

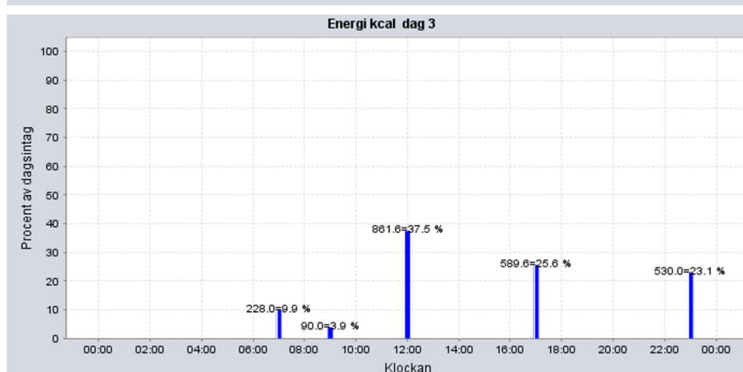
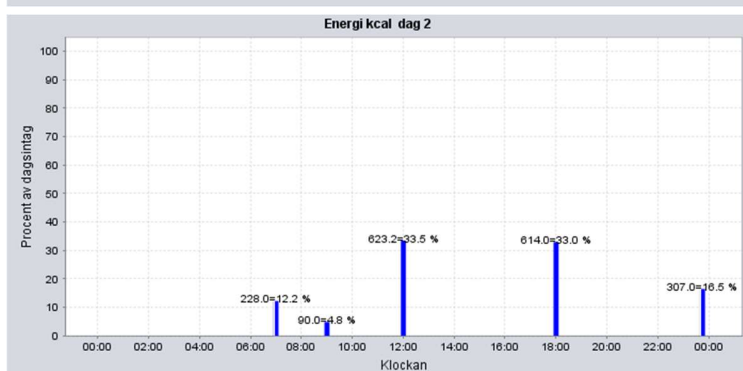
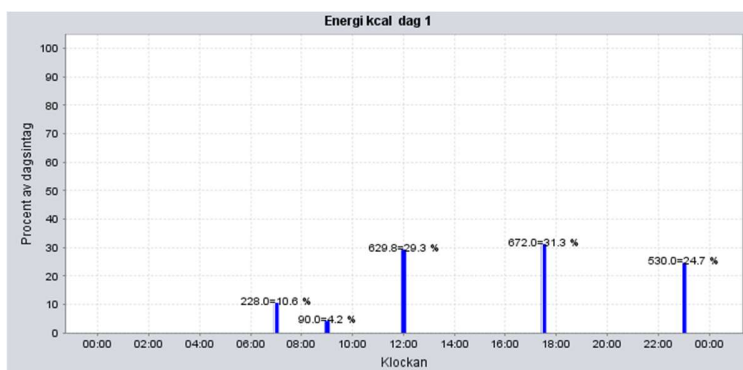
Energifördelning



De energigivande näringsämnena i vår mat är kolhydrater, fett och protein (även alkohol räknas som ett energigivande näringsämne). Rekommenderade intag är

- **Kolhydrater:** 45-60% av energiintaget (bröd, pasta, ris, potatis, m.m.)
- **Fett:** 25-40% av energiintaget (smör, olja, grädde m.m.)
- **Protein:** 10-20% av energiintaget (kött, fisk, fågel, ägg, baljväxter m.m.)
- **Alkohol:** max 5% av energiintaget

Måltidsfördelning



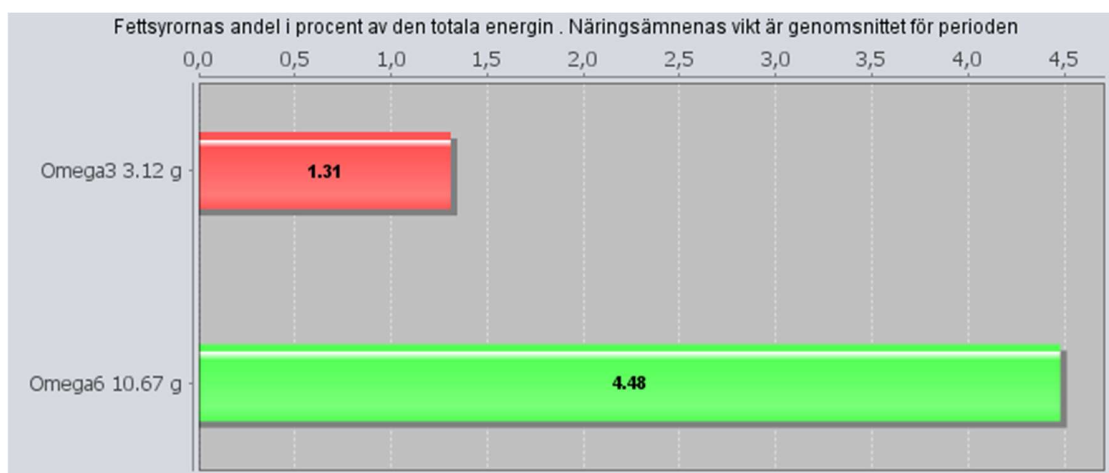
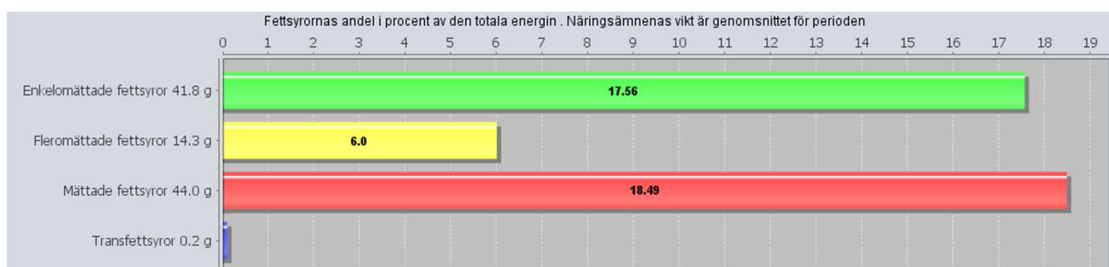
Måltiderna bör fördelas över dagen så att lunch och middag ger ungefär lika mycket energi. En ordentlig frukost ger en bra start på dagen medan mellanmål och kvällsmål bör stå för en mindre del av energiintaget.

Låt det gå max fyra timmar mellan måltiderna. Ett bra riktmärke är att äta:

- **Frukost** (25% av energiintaget)
- **Mellanmål** (5% av energiintaget)
- **Lunch** (30% av energiintaget)
- **Mellanmål** (5% av energiintaget)
- **Middag** (30% av energiintaget)
- **Kvällsmål** (5% av energiintaget)

Mellan- och kvällsmålen kan hållas enkla och bestå av t.ex. en frukt.

Fettsammansättning

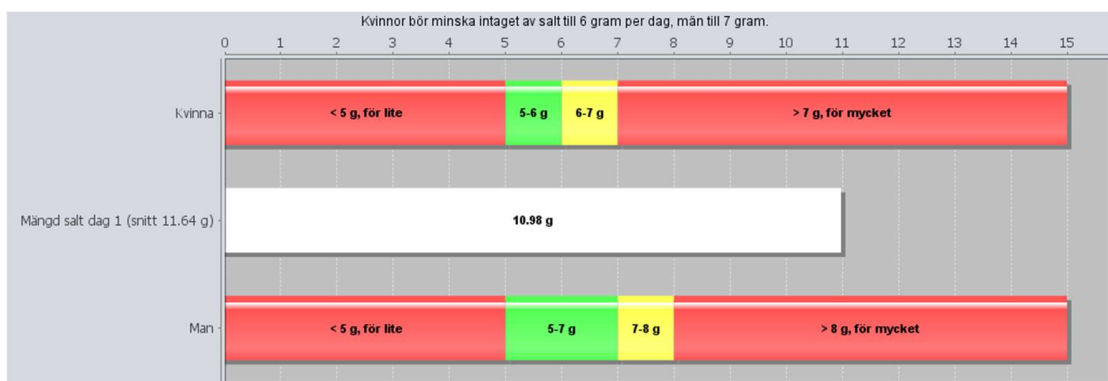


Fetterna vi äter delas in i olika sorter; enkelomättat, fleromättat och mättat fett. Rekommenderade intag är:

- **Enkelomättat fett:** 10-20% av energiintaget. Enkelomättat fett finns främst i oliv- och rapsolja, nötter och avokado.
- **Fleromättat fett:** 5-10% av energiintaget varav Omega 3-fett: minst 1% av energiintaget. Fleromättat fett finns främst i fet fisk (t.ex. lax, sill och makrill), oliv- och rapsolja samt valnötter. Viktiga typer av fleromättat fett är omega 3 och omega 6. Omega 6 och Omega 3 är fleromättade fetter som kroppen behöver men inte kan tillverka själv, så kallade essentiella fettsyror. Man behöver därför få i sig dem via maten.
- **Mättat fett:** <10% av energiintaget. Mättat fett finns främst i animaliska livsmedel som t.ex. kött, smör, choklad, ost, gräddor och andra feta mjölkprodukter.

Genom att äta mindre mättat fett och istället mer enkel- och fleromättade fetter minskar du bl.a. risken för hjärt-kärlsjukdom.

Salt



Kvinnor bör äta max 6 gram salt per dag och män max 7 gram salt per dag.

Socker

Socketintaget bör vara absolut maximalt 50 gram för kvinnor och 70 gram för män. Önskvärt är dock att man äter mindre socker än så och en riktlinje om 25-30 gram socker per dag kan vara bra ur hälsosynpunkt. Ditt intag av socker var i genomsnitt 1,6 gram per dag.

Fullkorn

Kvinnor bör få i sig 70 gram fullkorn per dag och män 90 gram fullkorn per dag. Ditt intag var i genomsnitt 12 gram per dag.

Avslutande

Läs mer i Resultat och rekommendation om hur du ska använda resultatet av näringsberäkningen.

Med vänliga hälsningar

Julia Stahre, leg. dietist

Nedan kan du läsa om vitaminer och mineraler, i vilka livsmedel de finns och varför de behövs.

Vitamin A

Behövs för: syn, hud och slemhinnor

Finns i: inälvsmat, främst lever. Bra källor är även matfett, ost och ägg.

Vitamin B1 = Tiamin

Behövs för: ämnesomsättningen av kolhydrater och protein

Finns i: fläskkött, inälvsmat, bönor, ärtor, sparris och spannmål.

Vitamin B2 = Riboflavin

Behövs för: nedbrytning av fett, kolhydrater och protein

Finns i: kött, fågel, ägg, inälvsmat och korv, mjölk och mjölkprodukter. Vegetarianer som inte äter mjölkprodukter kan till exempel äta baljväxter, gröna bladgrönsaker och fullkornsprodukter för att få i sig riboflavin. Vissa drycker berikas också med riboflavin, exempelvis havre-, soja- och risdryck.

Vitamin B3 = Niacin

Behövs för: omsättning av fett, kolhydrater och protein

Finns i: kyckling, fisk och kött, jordnötter, hårt bröd och spannmål.

Vitamin B5 = Pantotensyra

Behövs för: omsättningen av kolhydrater och fett.

Finns i: kött, baljväxter och fullkornsprodukter

Vitamin B6 = Pyridoxin

Behövs för: proteinomsättningen och nervernas funktion.

Finns i: kött, fågel, korv, ägg och mjölkprodukter. Även potatis, spannmål, bär och matbröd är goda källor till vitamin B6. För den som inte äter mjölkprodukter är det viktigt att hitta en annan källa till vitamin B6. Vitamin B6 finns i till exempel baljväxter, gröna bladgrönsaker, bröd och andra fullkornsprodukter, potatis, frukt, bär, mandel, vetegroddar och sesamfrön.

Folat

Behövs för: för att bilda nya celler och röda blodkroppar.

Finns i: nästan all mat i mycket små mängder. Lever, mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär är bra källor. Även fullkornsprodukter, filmjölk och yoghurt innehåller förhållandevis mycket folat.

Vitamin B12 = Kobolamin

Behövs för: bland annat för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar. Det är också nödvändigt för nervsystemets funktion.

Finns i: främst i animaliska livsmedel som fisk, kött, skaldjur, ägg, lever, mjölk och ost. Fermenterade produkter, alltså jästa eller mjölksyrade, kan innehålla lite vitamin B12.

OBS! För veganer är det därför mycket viktigt med tillskott på vitamin B12 eller tillräckliga mängder av berikade livsmedel. Även för lakto-ovo-vegetarianer kan intaget bli för lågt, trots att vitamin B12 finns i både mjölkprodukter och ägg.

C-vitamin

Behövs för: bygga upp kroppens brosk- och benvävnad. Det underlättar även upptaget av järn från maten.

Finns i: de flesta grönsaker, bär och framförallt citrusfrukter.

D-vitamin

Behövs för: reglerar kalkbalansen i skelett och tänder

Finns i: fisk, t.ex. innehåller lax, sill och makrill mycket D-vitamin. Mjölkprodukter, margarin och matfetsblandningar är också viktiga källor, om de är berikade med D-vitamin. Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

OBS! Under vinterhalvåret kan tillskott behövas.

E-vitamin

Behövs för: är en antioxidant som bland annat skyddar våra vävnader genom att förhindra att de fleromättade fettsyror som bygger upp membran bryts ner.

Finns i: frön och vegetabiliska oljor, margarin, vetegroddar, gröna bladväxter, avokado, fullkornsprodukter och ägg.

K-vitamin

Behövs för: blodets koagulering och har även betydelse för bentätheten.

Finns i: Kål, gröna bladgrönsaker och vissa oljor är mycket bra källor för vitamin K1 (fyllokinon). Kött, lever, äggula och mejeriprodukter.

Järn

Behövs för: transport av syre i blodet och muskler. Järn ingår även i en del enzymer.

Finns i: främst i inälv- och blodmat som lever och blodpudding. Det finns även i kött, fisk, ägg och vegetabiliska livsmedel som till exempel fullkornsprodukter, nötter, frön och baljväxter.

OBS! Det kan vara svårt att få i sig tillräckligt med järn om man inte äter kött. Kvinnor har generellt svårare att täcka sitt behov p.g.a. högre rekommenderat intag.

Kalcium

Behövs för: skelett och tänder bildas samt vid blodkoagulering och nervfunktion

Finns i: mjölkprodukter, bladgrönsaker och nötter.

Fosfor

Behövs för: samverkar med kalcium vid bildning och stärkning av ben av tänder. Fosfor är även viktigt för syra-bas balansen i kroppen och energiproduktion till kroppens alla energikrävande funktioner.

Finns i: främst i proteinrika livsmedel. I mejeriprodukter som mjölk och ost, i kött och baljväxter.

Magnesium

Behövs för: bland annat för produktionen av protein, för omsättningen av kalcium samt för normal nerv- och muskelfunktion.

Finns i: baljväxter, bladgrönsaker, fullkornsprodukter och kött, fisk och skaldjur.

Natrium

Behövs för: Natrium är viktigt för syra-basbalansen samt vatten- och saltbalansen i kroppen. Balansen mellan natrium och kalium påverkar blodtrycket.

Finns i: största källan till natrium är salt. Natrium finns även i livsmedel som kött, fisk och spannmål.

Kalium

Behövs för: Kalium behövs för kroppens nerv- och muskelfunktion samt för att reglera blodtrycket.

Finns i: Kalium finns i princip i alla livsmedel. Lite högre halter finns i potatis, kött, frukt och grönsaker.

Zink

Behövs för: ingår i 100-tals enzymer i kroppen som påverkar omsättningen av proteiner, kolhydrater, fett, nukleinsyror och vissa vitaminer som till exempel vitamin A. Zink behövs även för immunsystemet.

Finns i: Kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter och inälvsmat är bra källor till zink. Upptaget av zink underlättas av animaliska proteiner. Även musslor, ost och nötter är rika på zink.

Selen

Behövs för: Selen ingår i enzym som skyddar cellerna mot oxidation, samverkar med vitamin E och deltar i immunologiska försvarsmekanismer.

Finns i: De livsmedel som innehåller mest selen är fisk, inälvsmat, mjölk, ost och ägg. I Sverige är marken selenfattig och vegetabilier odlade i Sverige har därför låga halter.

Jod

Behövs för: Jod ingår i sköldkörtelhormoner som deltar i ämnesomsättningen.

Finns i: Mager fisk, skaldjur, ägg och mejerier innehåller mycket jod. Joderat koksalt är en annan viktig jodkälla.

Källa: www.livsmedelsverket.se