

## HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

Ett viktigt första steg till förändring av matvanor är att bli medveten om vad och varför man äter eller inte äter. Är det för att du är ledsen, trött, glad, har ont eller tråkigt? Om du vill ha råd, stöd eller information för att ändra dina matvanor, se länkar nedan.

### Din vårdcentral

[vgregion.se](http://vgregion.se)

1177

1177.se  1177

### Hälsocoach online

Träffa din hälsocoach i mobilen.

Ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid.

[vgregion.se/halsocoach](http://vgregion.se/halsocoach)

### Livsmedelsverket

[slv.se](http://slv.se)

### Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---



This information is available in several languages

### Faktagranskare:

Ingrid Larsson, Klinisk näringsfysiolog, Docent.

Juni 2019. Nätverket Hälsöfrämjande Hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.

VGR14689



Så stärker du  
din hälsa

# Hälsosamma matvanor



## MAT ÄR EN VIKTIG DEL AV LIVET

Det finns många sätt att äta hälsosamt. Den här foldern utgår från de nordiska näringsrekommendationerna och passar för de flesta. Om du har någon sjukdom kan du behöva särskilda kostråd från hälso- och sjukvården.

### VAD äter du?

Nyckeln till bra matvanor är att äta hälsosamt, lagom mycket och varierat. Genom att äta många olika sorters mat är det lättare att få i sig det kroppen behöver för att må bra.

Bilden nedan visar hur många av oss behöver ändra våra matvanor för att äta mer hälsosamt. Små förändringar kan göra stor skillnad. Det kan handla om att äta mer frukt exempelvis som ett mellanmål eller som en fruktsallad till efterrätt. Att välja fisk oftare exempelvis till lunch/middag eller fiskpålugg till smörgås.



Öka	Byt ut		Begränsa
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt, siktat mjöl	→ Spannmåls- produkter av fullkorn	Chark- produkter Rött kött
Frukt och bär	Smör-, smör- baserade matfetter	→ Vegetabiliska oljor, olje- baserade matfetter	Drycker och livs- medel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	→ Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön			Alkohol

Källa: Livsmedelsverket

### NÄR äter du?

Att äta sina måltider regelbundet, exempelvis frukost, lunch, middag och eventuellt mellanmål på något så när bestämda tider, hjälper till att äta lagom mycket mat och undvika oönskat sug. Även för dig som behöver gå upp i vikt rekommenderas regelbundna måltider.

Att äta frukost varje dag brukar innebära att dagens övriga måltider också kommer regelbundet.

### HUR äter du?

Både för mycket och för lite mat kan leda till problem med hälsan. Kroppen behöver lagom mycket mat för att fungera.



Baserad på Harvard T. H. Chan School of Public Health 2016

Tallriksmodellen visar hur man på ett enkelt sätt kan få en bra balans mellan olika slags mat när man komponerar en måltid. Maten behöver inte vara uppdelad som på bilden utan modellen fungerar till alla slags maträtter; soppa, gryta, smörgås eller sallad.

Om du vill gå ner i vikt, kan du ta mer grönsaker och minska på de andra delarna. Om du tränar mycket eller vill gå upp i vikt kan du äta mer av kolhydratdelen och kanske tillsätta mer fett eller lägga till en efterrätt.

Risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom minskar om man äter mycket frukt och grönsaker, fisk, fullkorn, väljer bra fetter och inte dricker för mycket alkohol.  
Många cancerfall kan förebyggas med bra matvanor, fysisk aktivitet och normalvikt.

**Matvanorna påverkar hälsan, på både kort och lång sikt. Även små förändringar kan göra stor skillnad!**