



Ernæring

Anbefalinger som gjelder ungdom og unge voksne

Kostrådene oppsummert

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!



Ernæring blant ungdom og unge voksne

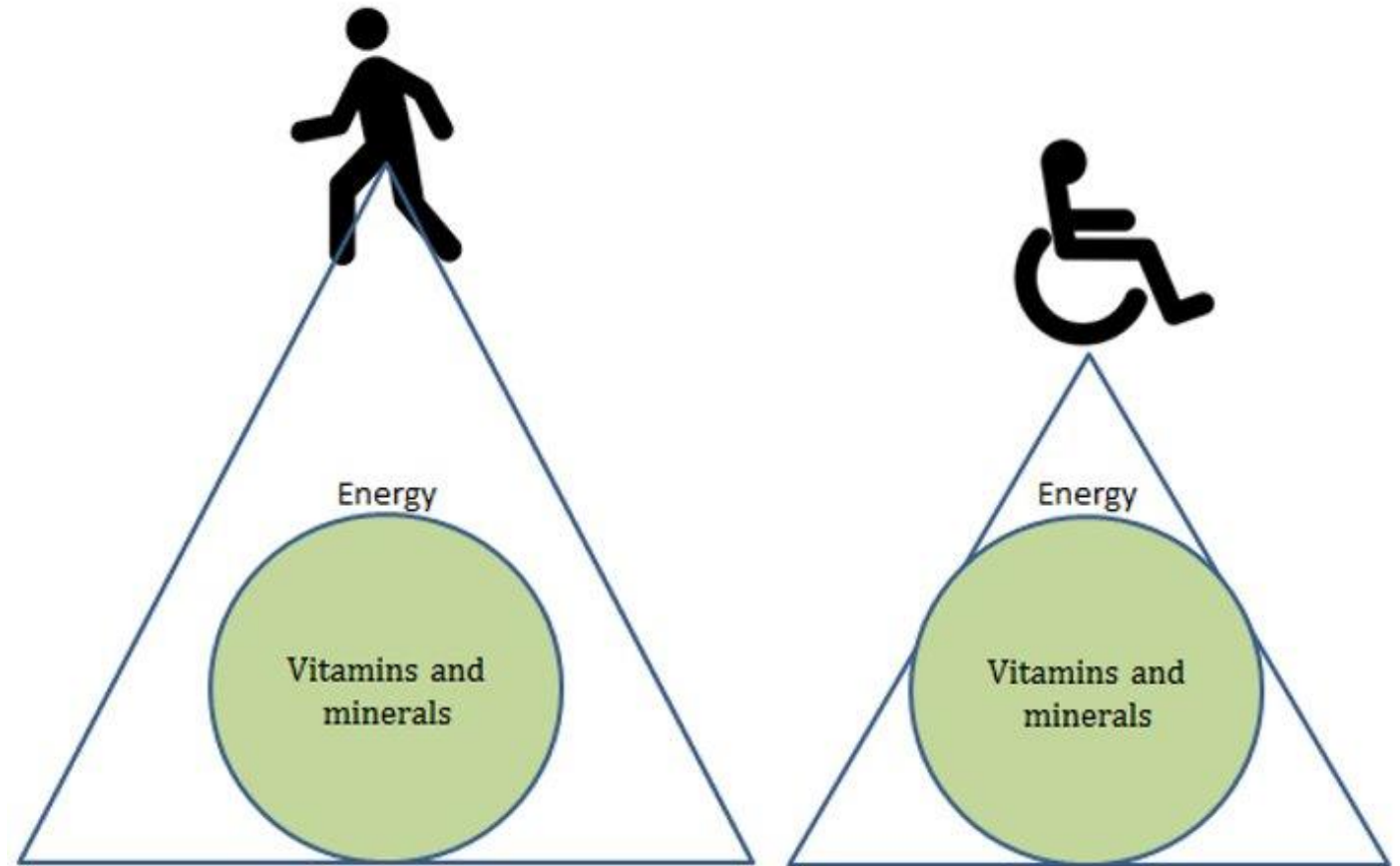
Mulige utfordringer

- Planlegging og rutiner
- Økonomi
- Fullverdige måltider
- Energirik drikke og energidrikker
- Mange påstander = forvirrende (sosiale media m.m.)

God næring kan bidra til

- Matglede
- Sosialt fellesskap
- Struktur i hverdagen
- God helse og ivaretagelse av funksjon

Behov ved lavere energiforbruk



Energittett vs næringsrik mat

Næringsrike matvarer inneholder (ofte) lite energi/få kalorier og har samtidig et høyt innhold av næringsstoffer som gir metthet og er viktig for kroppen

- Eksempler: grønnsaker, frukt, bønner og linser, fullkornsprodukter av brød/pasta/ris, fisk, magre kjøttprodukter, magre meieriprodukter

Energitette matvarer inneholder mye energi/mange kalorier på lite volum og samtidig lite næring som kroppen trenger

- Eksempler: fastfood, friturestekt mat, nudler, søt bakst og kaker, snacks som potetgull, sjokolade og godteri, søte drikker (juice, brus med sukker, iste, kakao og kaffedrikker, saft, energidrikke)



Næringsrike matvarer

- Protein: magert kjøtt, fisk, belgvekster, egg, meieriprodukter - og pålegg av disse matvarene
- Fiber: fullkornsprodukter, grønnsaker, frukt
- Vitaminer, mineraler og antioksidanter fra grønnsaker, frukt, bær og nøtter

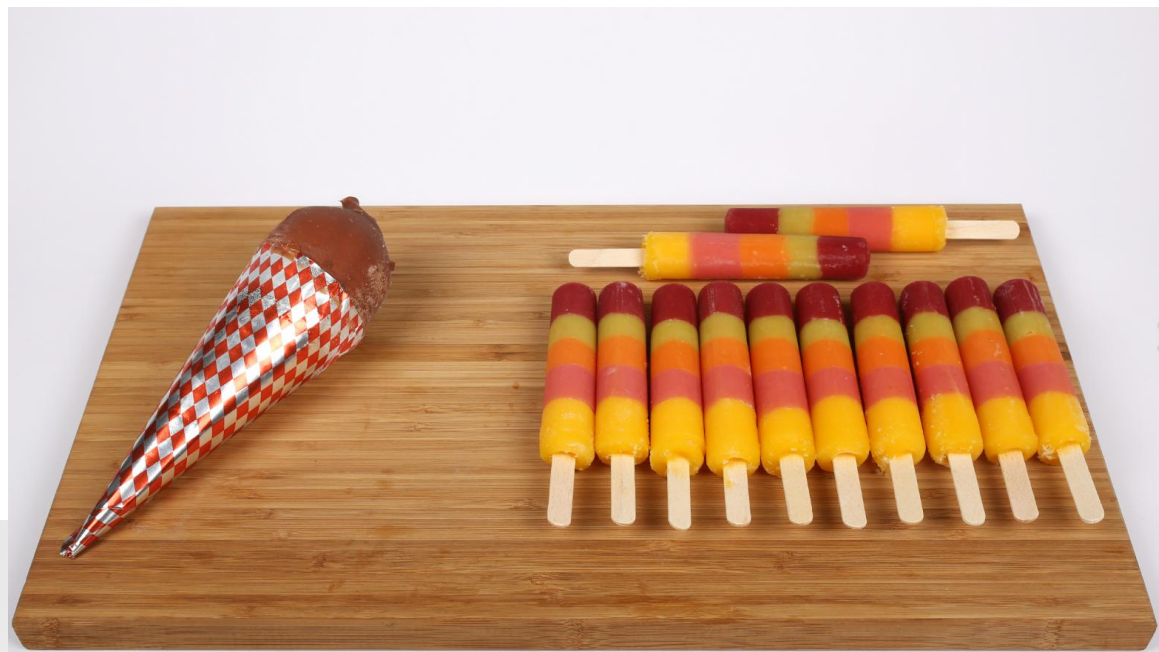


Eksempler

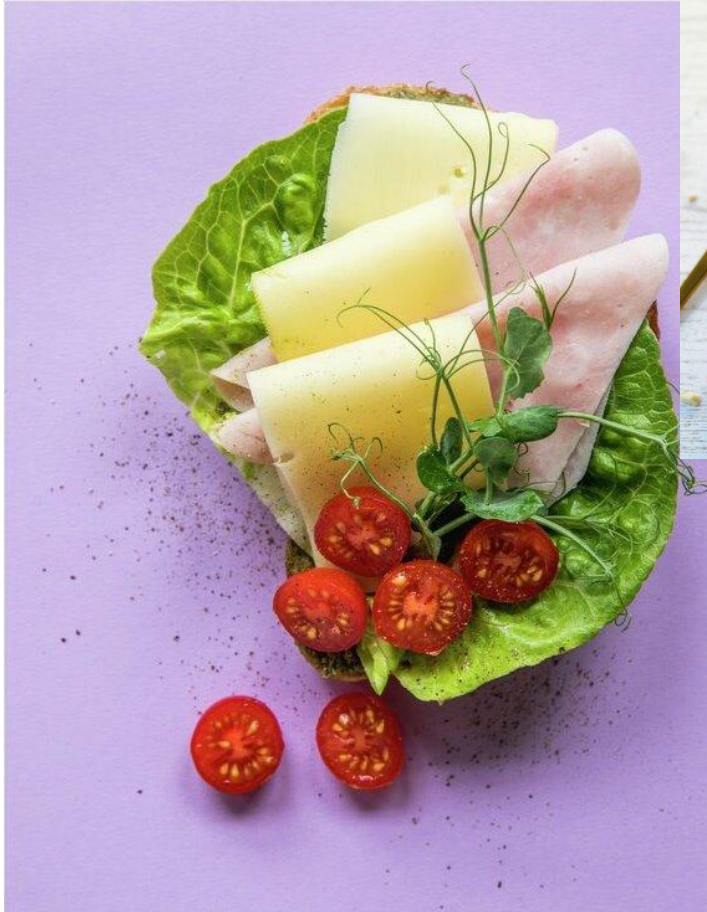


Bilder hentet fra matprat.no og kostverktøyet.no





Fullverdige måltider



Lure og billige matvarer å ha i skapet

- Havregryn, grove melsorter
 - Hakkede tomater
 - Belgvekster (bønner/linser/kikerter)
 - Makrell i tomat/tunfisk for de som liker det
 - Pasta, ris, couscous, quinoa
 - Grove knekkebrød
 - Egg
 - Olje, div krydder, salt, sukker/honning, bakepulver
 - Løk, hvitløk
-
- Matpakke lønner seg
 - Middagsrester som lunsj neste dag
 - Fryser er også lurt
 - Lage store porsjoner og fryse ned
 - Se etter tilbud og kjøpe inn

Planlegge handling & meny

- Følge med på [Mattilbud - Tilbud fra alle matbutikker i Norge - Tilbudsaviser](#) (har egen app)
- Tenk gjennom hva som trengs av basisvarer og til ulike middager gjennom uka
- Ikke gå på butikken veldig sulten





Ukesmeny for to personer - forslag

Mandag	Kyllingoverlår med poteter og grønnkål	Kylling, potet, grønnkål, yoghurt	Kyllingsalat med potet og grønnkål
Tirsdag	Fiskeburgere med grønnsaker	Fisk, salat, tomat, yoghurt	Fiskeburgerbowl med salat
Onsdag	Omelett med grønnsaker	Egg, paprika, løk, spinat	Omelettwrap med salat
Torsdag	Linsegryte med ris	Røde linser, kokosmelk, tomat, spinat	Linsegryte med ris og yoghurt
Fredag	Taco	Karbonadedeig, grønnsaker, ost, salsa	Tacosalat
Lørdag	Pizza med restetopping	Grønnsaker, ost, pizzabunn	Kald pizza + grønn salat
Søndag	Pokébowl	Ris, fisk/tofu, mango, agurk	Pokébowl-rester

Energiholdig drikke og energidrikke



Maks anbefaling for koffein: 1.4-3 mg/kg



Drikke som er energirik: juice, iste, brus med sukker, kaffe/kakaodrikker kalde eller varme med og uten sukker, saft og smoothies



Påvirker appetitt til måltidene og tilfører energi uten at man merker så mye til det



Koffein i store mengder kan ha negativ effekt på søvn og hjerterytme

Koffein og helseeffekter

Koffein og helseeffekter (1)

Maks antall desiliter før mulig **dårlig søvn**

	 Energidrikk	 Coladrikk	 Filterkaffe	 Espresso	 Svart te
Barn og unge 40 kg	1,8 dl	5,6 dl	1,4 dl	0,2 dl	2,5 dl
Barn og unge 60 kg	2,6 dl	8,4 dl	2,1 dl	0,3 dl	3,8 dl
Voksne 70 kg	3 dl	9,8 dl	2,5 dl	0,4 dl	4,5 dl
Gravide og ammende	1,5 dl	4,9 dl	1,2 dl	0,2 dl	2,2 dl



Gravide og ammende bør begrense inntaket sitt av koffein mest mulig fordi:

- gravide skiller ut koffein to-tre ganger langsommere enn andre
- koffeininntaket påvirker fosteret i magen/barnet som ammes



Koffein og helseeffekter (2)

Maks antall desiliter før flere mulige **negative helseeffekter***

* Uro, angst, atferdsproblemer (manglende impulskontroll, utagering og aggressivitet, særlig hos barn og unge), økt hjerterytme og pustefrekvens, dehydrering og høyere blodtrykk. I tillegg abstinenssymptomer (hodepine, angst, tretthet, økt irritabilitet) ved brå slutt etter regelmessig inntak.

	 Energidrikk	 Coladrikk	 Filterkaffe	 Espresso	 Svart te
Barn og unge 40 kg	3,8 dl	12 dl	3 dl	0,5 dl	5,5 dl
Barn og unge 60 kg	5,6 dl	18 dl	4,5 dl	0,7 dl	8,2 dl
Voksne 70 kg	12,5 dl	40 dl	10 dl	1,5 dl	18,1 dl
Gravide og ammende	6,3 dl	20 dl	5 dl	0,7 dl	9 dl



Gravide og ammende bør begrense inntaket sitt av koffein mest mulig fordi:

- gravide skiller ut koffein to-tre ganger langsommere enn andre
- koffeininntaket påvirker fosteret i magen/barnet som ammes

Lage

- Proteinrundstykker: [Proteinrundstykker med cottage cheese | Oppskrift - Matprat](#)
- Linsesuppe: [Vegetarisk linsesuppe | Oppskrift - Matprat](#)
- Eggemuffins: [Omelettmuffins | Eggemuffins | Oppskrift - Matprat](#)
- Wraps: [Taco wrap | Oppskrift og video - Matprat](#)
- Pokebolle: [Poke bowl - fiskesalat fra Hawaii | Oppskrift - Matprat](#)