



Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen



De officielle
Kostråd

Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen
Stationsparken 31-33
DK-2600 Glostrup
Tel +45 72 27 69 00
www.fvst.dk

© Fødevarestyrelsen
November 2015
ISBN (trykt version): 978-87-93147-13-3
ISBN (elektronisk version): 978-87-93147-14-0
3. udgave, 1. oplag
Oplag: 30.000
Publikationsnummer: 2015204

Design: Mannov
Foto: Iben Kaufmann
Tryk: Scanprint

Bestilling:
www.kfsbutik.dk
Varenummer 1601



INDHOLD

- 4 Lev sundere, følg kostrådene**
- 6 Spis varieret, ikke for meget og
vær fysisk aktiv**
- 8 Spis frugt og mange grønsager**
- 10 Spis mere fisk**
- 12 Vælg fuldkorn**
- 14 Vælg magert kød og kødpålæg**
- 16 Vælg magre mejeriprodukter**
- 18 Spis mindre mættet fedt**
- 20 Spis mad med mindre salt**
- 22 Spis mindre sukker**
- 24 Drik vand**
- 26 Oversigt – se alle plakater**

Lev sundere følg kostrådene

NÅR DU FØLGER DE OFFICIELLE KOSTRÅD, vil din krop få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens du gør det nemmere at holde en sund vægt. Du forebygger bl.a. en række livsstils-sygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft.

Men mad skal være meget mere end det – det skal være nydelse, glæde og velvære.

De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed.

Fødevarerstyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd med bidrag fra Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet, Foreningen af Kliniske Diætister, Landbrug & Fødevarer, Komiteen for Sundhedsoplysning, Coop og DTU Fødevarer-instituttet.

Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene. Børn under 3 år, gravide, småtspisende ældre og fx personer, der har en sygdom, der stiller andre krav til maden, har særlige behov.

Hvert råd indeholder en række ideer til, hvordan du nemmest muligt kan efterleve dem i hverdagen. Hvis du planlægger dine indkøb og din madlavning gør du det nemmere at variere din mad og reducere dit madspild. Dermed skåner du også miljøet.

Vi anbefaler, at du vælger madvarer med Nøglehulsmærket, når du køber ind. Sammenlignet med andre madvarer af samme type opfylder produkter med Nøglehulsmærket et eller flere af disse krav: mindre og sundere fedt, mindre sukker, mindre salt og flere kostfibre og fuldkorn.

Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance i det, du spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende aktivitetsniveau. Spiser du efter kostrådene, er der plads til lidt af det hele.

Følg os på [facebook.com/kostraad](https://www.facebook.com/kostraad)



Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grønsager og for meget salt, sukker og mættet fedt. Når du spiser varieret, har du de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, du skal bruge for at holde dig sund og rask.

Det er vigtigt, at du ikke spiser for meget og er fysisk aktiv. Så er det nemmere at holde en sund vægt. Du styrker også dit mentale og fysiske velvære og forebygger en række livsstilssygdomme.

SÅDAN GØR DU

Spis dig mæt i sunde måltider. Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen. Kartoffler hører med i en varieret kost.

Hold igen med mad og drikke, der indeholder meget fedt og/eller meget sukker, som fx fastfood, snacks, sodavand og slik.

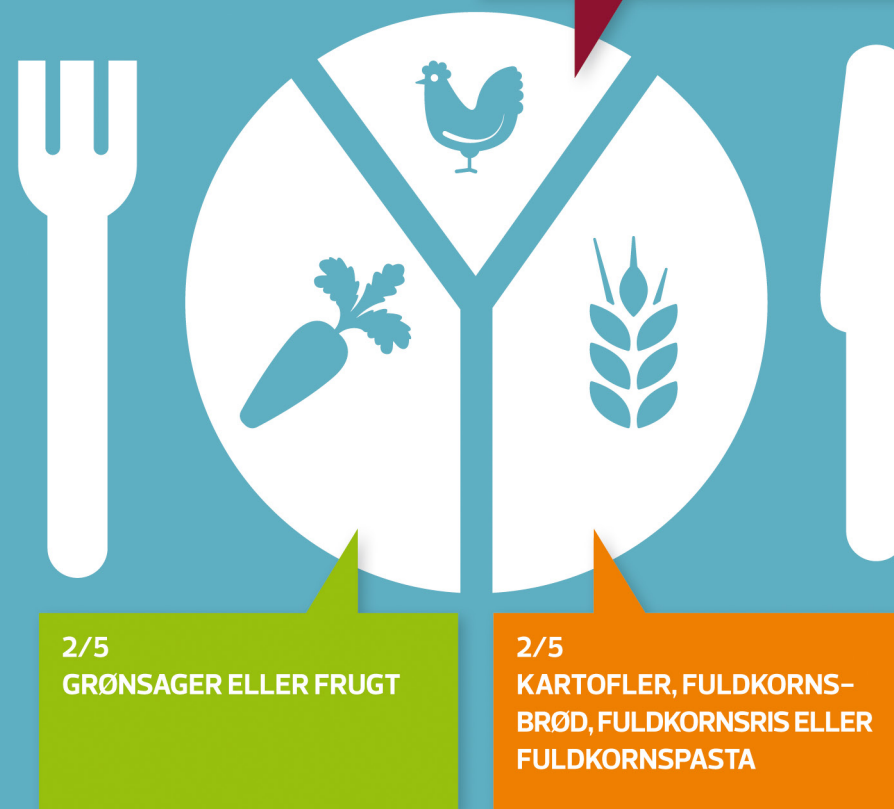
Hav en god balance mellem hvor meget energi, du får igennem mad og drikke, og hvor meget du forbruger igennem fysisk aktivitet. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet, når du køber ind.

BRUG Y-TALLERKENEN I DIN HVERDAG

Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene.

1/5
KØD, FJERKRÆ, FISK,
ÆG ELLER OST



SUNDE TIPS

■ PLANLÆG

Lav en indkøbsliste og køb ind, når du er mæt – så undgår du nemmere usunde impuls-køb. Du sparer også tid, penge og begrænser madspild.

■ VÆR OPMÆRKSOM

Nyd maden – gerne sammen med andre. Sluk fjernsynet, når du spiser og undgå at spise foran computeren.



Spis frugt og mange grønsager

De fleste af os spiser frugt og grønsager hver dag, men vi kan med fordel spise endnu flere grønsager.

Grønsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, du skal bruge for at holde kroppen sund og rask.

Grønsager og frugt indeholder desuden relativt få kalorier, og særligt de grove grønsager

indeholder mange kostfibre. Når du spiser frugt og mange grønsager, bliver det derfor nemmere at holde eller opnå en sund vægt. Desuden er det med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

SUNDE TIPS

■ TILBERED

Nyd grønsager både rå og tilberedte. Du kan fx bage, koge, dampe eller stege dem. Bland grønsager i kødretterne, kødsovsen og frikadellerne.

■ VÆLG LOKALT

Gå efter årstidens friske grønsager og frugter. Vælg lokalt, så skåner du miljøet for unødvendig transport.

■ HVAD TÆLLER MED?

Se hvad der tæller med i 6 om dagen på www.altomkost.dk/kostraad

■ GENVEJEN

Frosne grønsager eller grønsager på dåse er ernæringsmæssige gode valg. Se efter Nøglehulsmærket.



Sådan gør du

Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grønsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grønsager.

100 g grønsager eller frugt svarer til en stor gulerod eller et æble.

Vælg især de grove grønsager som fx løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og bønner.

Spis grønsager til alle dine hovedmåltider, og spis frugt og grønsager som mellemmåltider. Så når du nemmest op på 600 g om dagen.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Spis mere fisk

Vi er blevet lidt bedre til at spise fisk de seneste år, men vi skal gerne spise meget mere.

Fisk, og især fed fisk, indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.

Når du spiser fisk flere gange om ugen, har du mindre risiko for at få hjerte-kar-sygdomme i forhold til personer, som sjældent spiser fisk.

SUNDE TIPS

■ FISK SOM PÅLÆG

Hvis du spiser 3 skiver brød med fiskepålæg, får du ca. 100 g fisk.

■ TILBERED

Prøv forskellige måder at tilberede og servere fisk på. Du kan fx koge eller stege fisken i kort tid eller bage den i ovnen med grønsager, krydderurter og krydderier.

■ FISK TIL ALLE

Børn og gravide skal også spise fisk, men det er vigtigt at variere mellem forskellige fiskearter og mellem magre og fede fisk. Se mere på www.altomkost.dk/kostraad



Sådan gør du

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

I alt skal du gerne have 350 g fisk om ugen. Heraf ca. 200 g fed fisk som fx laks, ørred, makrel og sild.

Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.

Vælg fiskeprodukter med Nøglehulsmærket.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Vælg fuldkorn

Vi spiser meget mere fuldkorn nu end tidligere. Dog er der stadig et stykke vej til målet.

Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler.

Fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider, da de indeholder mange vigtige næringsstoffer.

Fuldkorn mætter rigtig godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Desuden er fuldkorn godt for fordøjelsen og holder maven i gang.

Når du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft.

SUNDT TIP

■ HJEMMEBAG

Brug fuldkorn, hvis du bager selv. Kom gerne lige så meget fuldkornsmel som hvidt mel i dejen. Find opskrifter på fuldkornsbrød på altomkost.dk.



Sådan gør du

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. 75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød.

Vælg fuldkorn først – det er nemt, hvis du går efter Fuldkornslogoet, når du køber ind.

Fuldkornslogoet er din garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta.

Vælg rugbrød eller andet fuldkornsbrød til madpakken.

Du kan vælge fuldkornsrís eller -pasta som del af dit varme hovedmåltid en gang imellem.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Vælg magert kød og kødpålæg

De fleste kvinder spiser den anbefalede mængde kød. Det samme gælder kun halvdelen af mændene. Begge køn spiser generelt for meget kødpålæg.

Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for.

Når du vælger det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt. Mættet fedt kan være med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Der ses en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer af kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød. Undgå derfor at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød.

Rødt kød er kød fra firbenede dyr, fx okse-, kalve-, lamme- eller svinekød – uanset om det er gennemstegt eller ej.

Forarbejdet kød er røget, saltet og nitritkonserveret kød, fx kødpålæg, hamburgerryg, skinke, pølser og bacon.

SUNDE TIPS

■ RESTER

Frem for at bruge færdiglavet kødpålæg kan du gemme noget af kødet fra dit aftensmåltid og bruge det som pålæg. Så undgår du også madspild.

■ BRUG Y-TALLERKENEN

Lad 2/5 af måltidet være fuldkornsprodukter eller kartofler, 2/5 være grønsager og kun 1/5 være kød eller fjerkræ.

■ KLIMA

Når du spiser mindre kød, er du med til at nedsætte klimabelastningen.

Sådan gør du

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg. Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg.

Kød kan tilberedes på mange måder – det kan fx koges, grilles eller steges. Husk at variere måden, du tilbereder dit kød på, og at det ikke bør steges eller grilles, til skorpen er mørk.

Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det gør det nemt at vælge de magre kødvarianter.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Vælg magre mejeriprodukter

Vi er blevet bedre til at drikke mager mælk, men vi spiser for meget af de fede oste.

Mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler. De er bl.a. en vigtig kilde til kalcium i vores mad.

Men mejeriprodukter indeholder også mættet fedt, som i for store mængder kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

Der er plads til de fede mejeriprodukter i en varieret kost – men kun en gang imellem.

Når du vælger de magre varianter af mejeriprodukter frem for de fede, får du produktens gode næringsstoffer men mindre mættet fedt.

SUNDE TIPS

■ SKIFT UD

Du gør nemt din mad sundere ved at bytte de fedtholdige mælkeprodukter, fx creme fraiche og yoghurt 10 %, ud med magre varianter som hytteost og skyr.

■ TILSMAG

Brug krydderurter, krydderier, citronsaft, eddike, tomatpuré eller lidt sødt fx frugtgelé i stedet for at smage til med fløde eller smør.

■ PÅ INDKØB

Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Så sparer du på fedt, sukker og salt.

Sådan gør du

Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk.

Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt, med maks. 1,5 % fedt og oste med maks. 17 % fedt (30+).

Hold igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde og smør.

1/4-1/2 liter mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også pladstil 1-2 skiver mager ost (ca. 25 g) eller 1 skive fuldfed ost (ca. 15 g).

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Spis mindre mættet fedt

Over halvdelen af danskerne spiser omtrent den anbefalede mængde fedt, mens resten spiser mere. Vi skal dog alle blive bedre til at spise den rigtige type af fedt.

Vi spiser ca. en tredjedel for meget mættet fedt, dvs. det fedt, der findes i smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.

Fedt i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men for meget mættet fedt kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

SUNDE TIPS

■ TIL SALAT

Drys fx lidt nødder, kerner eller mandler i salaten frem for ost.

■ ALTERNATIV TIL SOVS

Vend pastaen eller kartoflerne med et par teskefulde pesto eller olie og friske krydderurter i stedet for at servere fløde- eller opbagt sovs.

■ ALTERNATIV TIL SMØR

Brug pesto, hummus eller mayonnaise i sandwichen og på brødet i stedet for smør.

Sådan gør du

Skær ned på dit forbrug af mættet fedt. Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.

En tommelfingerregel er, at jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet fedt indeholder det.

Skrab brødet – eller undlad helt at bruge fedtstof.

Steg kød og grønsager i olie frem for smør, og smid stegefedtet væk.

Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det viser vej til de fedtstoffer, der indeholder mindre mættet fedt.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**





Spis mad med mindre salt

Vi spiser for meget salt, da kvinder dagligt får 7–8 g, og mænd dagligt får 9–11 g salt igennem maden.

Du kan med fordel sænke dit forbrug med ca. 3 g dagligt. Det svarer til 1/2 tsk.

SUNDE TIPS

■ SKIFT SALT UD MED KRYDDERURTER

Skær gradvist ned på saltet, og brug i stedet flere krydderier og krydderurter i maden.

■ KØDPÅLÆG OG OST

Kødpålæg og ost indeholder en del salt. Derfor kan du fx nøjes med én mad med ost eller kødpålæg.

Det meste salt får vi fra forarbejdede produkter som brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Gennemsnitligt får vi 11–12 % af vores salt igennem det, vi selv tilsætter, når vi laver mad eller salter ved bordet.

Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjertekar-sygdomme.

■ UNDGÅ SALT PÅ BORDET

Sæt ikke saltbøssen på bordet. Så tænker du dig om en ekstra gang, før du salter maden.

■ BAG SELV DIT BRØD

Brug 2–3 tsk groft salt pr. kg mel. Se opskrifter på brød og boller på www.altomkost.dk/opskrifter.

Sådan gør du

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.

Smag på maden, før du salter. Både når du laver mad og ved bordet.

Vi har vænnet os til at spise meget salt, men vores smagsløg kan også vænne sig til mindre.

Fastfood og andre færdigretter indeholder ofte meget salt. Tænk derfor over, hvor ofte du spiser fastfood og færdigretter.

Du kan nemt skære dit saltforbrug ned ved at lave maden selv og gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Spis mindre sukker

6 ud af 10 børn og 4 ud af 10 voksne får for meget sukker.

Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får ca. 10 % fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som fx frugtyoghurt.

Der er plads til lidt af de søde sager en gang

SUNDE TIPS

■ ALTERNATIVER TIL DET SØDE

Der findes gode alternativer til slik, is og kage. Du kan fx servere frugtsalat med lidt mørk chokolade eller nødder.

imellem. Hvis du får mange tomme kalorier i form af sukker fra det, du spiser og drikker, optager det pladsen for den sunde mad. Det kan gøre det svært at få de vitaminer og mineraler, du har brug for.

Mad og drikke med meget sukker øger desuden risikoen for at blive overvægtig og få hul-ler i tænderne.

■ MORGENMAD

Gør yoghurt, havregrød, smoothie m.m. sødere med moden frugt, fx banan, ananas, jordbær eller hindbær.

Sådan gør du

Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Drik maks. en halv liter sodavand, saft eller energidrik om ugen og server vand eller Nøglehulsmærket mælk til måltiderne.

Køb ikke slik, kager og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.

Spiser du slik og kage, så spis mindre portioner.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**





Drik vand

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt.

Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.

Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol, er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.



Sådan gør du

Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.

Når det ikke er så varmt, er det som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1 1/2 liter væske i døgnet.

Vælg gerne vand fra hanen. Vand fra hanen i Danmark er rent.

Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab. Husk dog at spare på sukkeret og fløden.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**

De officielle Kostråd

Spis frugt og mange grønsager

Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grønsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grønsager.

100 g grønsager eller frugt svarer til en stor pålægsalat eller et æble.

Vælg frugt og grønsager som fx æbler, ærter, blomkål, broccoli, rodfrugter og bærner.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g slibereft kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg.

Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælfrugter de øvrige dage og som pålæg.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mad med mindre salt

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.

Smag på maden, før du salter. Bløde når du laver mad og ved bordet.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på www.altomkost.dk

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mere fisk

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

I alt skal du gerne have 350 g fisk om ugen. Heraf ca. 200 g fedt-fisk som fx laks, ørred, makrel og sild.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Vælg magre mejeriprodukter

Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk. Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt, med maks. 0,7 % fedt og ost med maks. 17 % fedt (30+).

Hold igen med at bruge mejeriprodukter med høj fedtindhold, fx fløde og smør.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mindre sukker

Skær ned på de søde sager og drikke i hverdagen og på friidag. De fleste kan med fordel bære forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Vælg fuldkorn

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mæd, der er lavet af kornprodukter, og hvor hele kornet er taget med.

75 g fuldkorn svarer fx til 2 til havregryn og en skive fuldkornsbread.

Vælg fuldkorn først – det er nemt, hvis du går efter fuldkornsbread, når du køber ind.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mindre mættet fedt

Skær ned på dit forbrug af mættet fedt.

Vælg planteoiler fx rapsolie og olivenolie. Flydende margarine og blødt margarine i stedet for smør. Smørblandinger og hard margarine.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Drik vand

Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftlevand. Bløde til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Læs mere om de officielle kostråd på altomkost.dk

Her kan du også hente plakaterne og folderen.

Mød os på facebook facebook.com/kostraad





Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

