

# ren og hel LAVKARBOMAT for hele familien

*Sunt hjem*  
KOSTVEILEDNING I DITT EGET KJØKKEN

1

## Siv Hauge – Naturopat og ernæringsterapeut

- Utdannet ved Norsk Akademi for Naturmedisin
  - Medisin grunnfag
  - Ernæring
  - Urtemedisin
  - Holistiske behandlingsformer
- Fagkonsulent og markedsjef i Forlaget Lille Måne
- Driver firmaet Sunt hjem – kostveiledning i ditt eget kjøkken

2

2

*Sunt hjem*  
KOSTVEILEDNING I DITT EGET KJØKKEN

3

3

## Hva er mat?



4

"la din mat være din medisin og din medisin din mat"

5

5

## Proteiner



6

## Proteiner

- Proteiner = aminosyrer = livets byggestener
- Proteinkilder:
  - Fisk, kjøtt, fugl, skaldyr, egg, belfrukter, nøtter, kjerner, frø og melk
- Avgjørende for:
  - Hud, knokler, hår, negler, muskler, indre organer, hormoner, blodlegemer, immunforsvar, nervesystem, signalstoffer etc
- Proteiner må vi ha for å leve!

7

7

## Fett

8

8

## Fett

- Er fett farlig?
  - Kvaliteten på fett er avgjørende
  - Fett er like livsviktig som proteiner
  - Byggestenen for celledrener
  - Mat inneholder en blanding av mettet, umettet og flerumettet fett
  - Forholdene varierer kraftig.
- Tenk rene og ubearbejdede produkter!

9

9

## Fra matvaretabelen

Matvare 100g	Mettet fett	Enumettet fett	Flerumettet fett
Storfe	1,7	0,2	0,2
Lam	4,2	3,2	0,5
Svin, filet	0,6	0,8	0,3
Reinsdyr	0,8	0,9	0,1
Egg, hele	2,9	4,2	1,3
Kveite	1,2	5,3	0,7
Laks, oppdrett	2,2	4,9	2,5
Laks, vill	1,8	4,4	1,9
Ørret, oppdrett	2,2	4,4	2,5
Tran, møllers	15,5	45,8	27,7

10

10

## Fett

- Det skadelige fett
  - Margariner og varmebehandlede oljer
    - Lang raffiningsprosess
    - Det danner seg frie radikaler
    - Et kjemisk og "dødt" produkt
  - Transfett
    - Frityrvarer, kjeks og kakeprodukter
    - Sjøkoladepålegg, suppeposer, potetstappe etc.
    - Øker risiko for inflammatoriske lidelser

11

11

## Fett

Produkt	Fett totalt	Mettet	Enumettet	Flerumettet
Smør	82	51	22	1,5
Bremykt, beger	82	30	32	10
Margarin, soft, folie	80	33	11	31
Margarin, soft, beger	80	24	15	36
Margarin, flytende	80	11	17	47
Kokosfett	100	85	8	3
Palmeolje	100	48	37	10
Soyaolje	100	16	21	59
Rapsolje	100	7	59	29
Olivenolje	100	14	73	8

12

12

## Fett

- **Mettet fett**
  - En helt naturlig form for fett
  - Finnes i landdyr, fisk og planter
  - Balansen mellom fettypene og kvaliteten er viktig
  - Mettet fett er den mest stabile, og egner seg derfor best til oppvarming
  - Smør og kokosfett er best til steking
  - Bruk urter under steking, antioksidanter nøytraliserer frie radikaler.
  - **Naturlig mettet fett er sunt!**

13

13

## Fett

- **Det gode fett**
  - **Kilder til naturlig fett er:**
    - Kjøtt – unngå dyr som blir foret på kraftfôr
    - Fet fisk (laks, ørret, makrell, sardin, sild, kveite)
    - Ekte smør, rømme, fløte
    - Fete oster
    - Avokado
    - Frø og nøtter
    - Kokosfett
    - Kaldpressede uraffinerte planteoljer

14

14

## Fett

- **Omega 3 og 6**
  - Livsviktige fettsyrer
  - Omega 3 er spesielt viktig for:
    - hjernen, sentralnervesystemet, hjertet og blodårene
  - Omega 6 er viktig for:
    - hud, immunforsvar og hjernen
  - Kilder
  - Omega 3 – fet fisk, fiskeolje, tran, valnøtter og linfrø
  - Omega 6 - planteoljer, korn og nøtter.
    - Margarin inneholder omega 6 av dårlig kvalitet

15

15

## Fett

- **Balanse mellom omega 3 og 6**
  - Steinalderkost 1 : 1
  - Eskimokost 2,5 : 1
  - Middelhavskost 1 : 4,5
  - Vesteuropesk 1 : 10-30
  - I hjernen 1 : 1
  - Morsmelk 1 : 5-8
  - Idealbalansen ligger mellom eskimo og middelhavskost

16

16

## Fett

### Symptomer på fettmangel/ubalanse mellom $\Omega$ 3 og $\Omega$ 6

- Tørr hud, eksem og hudkløe
- Allergi/ matintoleranser
- Dårlig immunforvar
- Overvekt
- Ofte lyst på søte matvarer/godteri
- Hormonell ubalanse
- Fordøyelsesproblemer

- Fett er sunt året rundt!

17

17



**Karbohydrater**

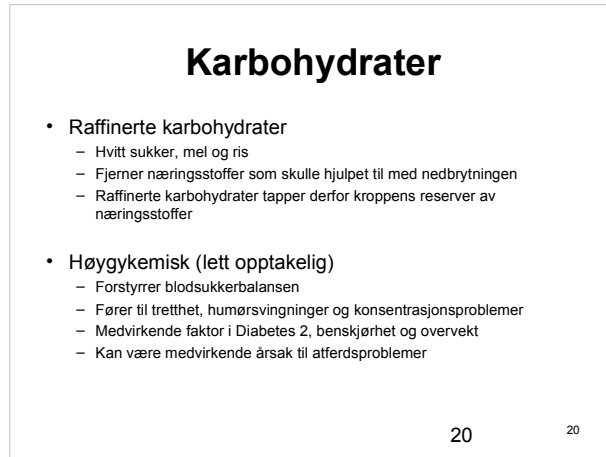
18



## Karbohydrater

- Består av sukkermolekyler (glukose)
  - Enkle
    - bordsukker (farin) og fruktsukker etc.
  - Komplekse
    - Grønnsaker, frukt og korn, nøtter, frø etc.
- De komplekse karbohydratene har nyttige funksjoner
  - God kilde til mineraler og vitaminer
  - Innholder antioksidanter
  - Innholder kostfiber som er gunstig for tarmfloraen
  - Det smaker godt
  - Gjør maten tiltalende og vakker

19

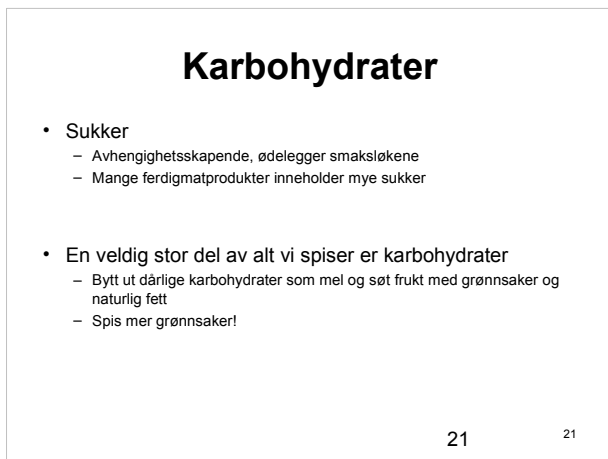


## Karbohydrater

- Raffinerte karbohydrater
  - Hvitt sukker, mel og ris
  - Fjerner næringsstoffer som skulle hjulpet til med nedbrytningen
  - Raffinerte karbohydrater tapper derfor kroppens reserver av næringsstoffer
- Høyglykemisk (lett opptakelig)
  - Forstyrrer blodsukkerbalansen
  - Fører til tretthet, humørsvingninger og konsentrasjonsproblemer
  - Medvirkende faktor i Diabetes 2, benskjørhet og overvekt
  - Kan være medvirkende årsak til atferdsproblemer

20

20



## Karbohydrater

- Sukker
  - Avhengighetsskapende, ødelegger smaksøkene
  - Mange ferdigmatprodukter inneholder mye sukker
- En veldig stor del av alt vi spiser er karbohydrater
  - Bytt ut dårlige karbohydrater som mel og søt frukt med grønnsaker og naturlig fett
  - Spis mer grønnsaker!

21

21



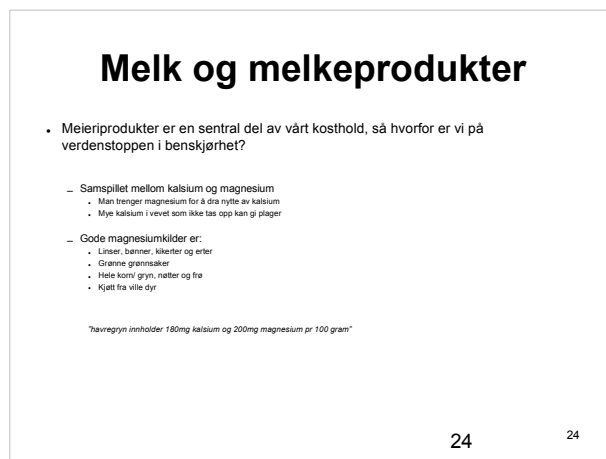
Hva får vi for mye av?

22



Magre meieriprodukter

23



## Melk og melkeprodukter

- Meieriprodukter er en sentral del av vårt kosthold, så hvorfor er vi på verdenstoppen i benskjørhet?
  - Samspillet mellom kalsium og magnesium
    - Man trenger magnesium for å dra nytte av kalsium
    - Mye kalsium i veivet som ikke tas opp kan gi plager
  - Gode magnesiumkilder er:
    - Linser, bønner, ikkefete og erter
    - Grønne grønnsaker
    - Hele korn/ gryn, nøtter og frø
    - Kjøtt fra ville dyr

\*havregryn inneholder 180mg kalsium og 200mg magnesium pr 100 gram\*

24

24

## Trenger vi å drikke melk?

- Kalsium og magnesiumbalansen
- Bort med de magre melkeproduktene
- Inn med de fete melkeproduktene
- Kasein
  - Nedbrytning
  - Peptider



## Melk og melkeprodukter

- Melk er tungt fordøyelig
  - Kumelk inneholder veldig mye av melkeproteiniet Kasein
- Pasterisering ødelegger enzymer
- Problemer med å fordøye kasein kan være årsaken til
  - Eksem, allergier, bihule og mellomøre betennelse, generelt nedsatt immunforsvar, diaree/forstoppelse, luftsmarter, konsentrasjonsvansker mm
- Melkeproteinintoleranse, laktoseintoleranse
- Helmelk er bedre enn lett- og skummetmelk
- Bruk Surmelk som kefir, biola og cultura

26

26

## Brød, pasta og kornblandinger

27

27

## Brød, pasta og kornblandinger

- Det blir MYE korn for fordøyelsen vår å bryte ned
  - Problemproteiniet gluten
    - Kan for noen føre til fordøyelsesproblemer
    - celiaki
  - forskning viser også at hos disponerte personer kan det ha en påvirkning på nervesystemet og bl.a gi konsentrasjonsproblemer og lærevansker
    - Peptider

28

28

## Brød, pasta og kornblandinger

- Bytt ut noen av brødmåltidene med for eksempel :
  - omelett med cherrytomater
  - avokado, delt i 2 med litt havsalt på
  - et kyllinglår med knasende paprika og sukkererter
- Bruk alltid grovt brød, tynne skiver med godt smør og rent pålegg som:
  - makrell i tomat, sardiner
  - egg – omelett, kokte eller spellegg (eggeplommer inneholder mye av et stoff som heter lecitin som det finnes mye av i hjernen, så dette er supermat for hjerner som er i utvikling!).
  - nøttesmør (peanøtt, mandelsmør, cashew smør etc. Les alltid på varedeklarasjonen å sjekk at de kun inneholder nøtter og litt havsalt. Det tryggeste er å handle de på helsekost, der har de mange å velge mellom)
  - Rent kjøttpålegg uten nitritt og smaksforsterker

29

29

## Brød, pasta og kornblandinger

Korn-blanding	Proteiner	Fett	Karbo-hydrater	Tilsatt sukker
Cornflakes	6,2	0,9	86	24
Hvetebrikker	12,1	2,5	67,4	3
Honnie corn	7,4	1,6	82,5	34
Havrefras	11,1	6,4	63	10
Havregryn	11,4	7,8	63,1	0

30

30



## Tilsetningsstoffer i mat

- Brukes for å forlenge holdbarhet, forbedre utseende og gi mer smak
  - Gammel mat blir som ny...
  - Smaksforsterker
  - Nitritt
  - Mange av e-stoffene er uproblematisk og laget av naturlige råvarer
  - E-300 er ascorbinsyre (c-vitamin)
  - Godteri beregnet for barn "sminkes" med tvilsomme fargestoffer
  - De beryktede azofargestoffene og hyperaktiv adferd
- Bok - "E-nummer i maten" av Trond Soot Rye

32

32

## Tilsetningsstoffer

- Forskning
  - En stor studie for få år siden viste tydelige sammenhenger mellom hyperaktiv adferd og tilsetningsstoffer hos barn
- Allergi
  - Tilsetningsstoffer kan gi allergi og astma hos sensitive personer
  - 2-3% av befolkningen reagerer allergisk på azofargestoffene:
    - Pustevansker
    - Astma anfall
    - Irriterte slimhinner
    - Hyperaktiv adferd
  - Det er grunn til å tenke gjennom hva man serverer på bursdagselskapene!

33

33



## Mat og følelser

## Mat og følelser

- Mat - stor del av livet både sosialt og ernæringsmessig
- Mat brukes til straff og belønning
  - Kan føre til spiseforstyrrelser
  - Lytt til barnet
  - Å presse barnet til å spise kan gi negative konsekvenser
    - Manglende appetitt
    - Usunne spisevaner
    - Intoleranse
    - Spiseforstyrrelser

35

35

## Mat og Følelser

- Barn er individer som er i ferd med å utvikle en egen identitet, la dem få lov til det
  - Forklar hvorfor den riktige maten er viktig
  - Lag avtaler
  - Alle barn er forskjellige
  - Barn gjør ikke som vi sier, men som vi gjør

36

36

#### Styr unna:

Ferdigmat som posemat, all fisk som har et frityrlag på seg, kjepepizza, fiskekaker og kjøttkaker

Sukkerholdige yoghurter

Saft med kunstig søtstoff og konserveringsmidler

Syltelag med mye sukker eller kunstig søtstoff og konserveringsmidler

Hvitt sukker, kunstige søttingsstoffer(suketter)

Lettprodukter (fettet erstattes med stivelse, sukker og annen fyllmasse, sukker med kunstig søtstoff)

Magre mekeprodukter

Syntetisk godteri, godteri

Raffinerte produkter (Hvitt mel, pasta, ris)

Transfett/ødelagt fett – unngå for høy oppvarming

Steking i margarin og de fleste plantetoljer (de er rike på flerumettede fettstoffer som blir ødelagt av varme)

Margarin på brøskiva (breiott, soft flora etc.)

Bilig brød som er fargetilsatt og sukret. Inneholder ofte veg.fett eller bakefett som er av tvilsom kvalitet.

#### Alternativer:

Lag maten selv!

Yoghurt naturell med bær og knuste nøtter, evt litt honning/sukrin

VANN! Saft UTEN kunstige søtstoff. Lag selv med sukrin

Rørte bær med evt. litt rørsukker/sukrin

sukrin, stevia, Rørsukker, lønnesirup, honning.

Hele produkter (fett er bedre enn sukker, og sukker er bedre enn kunstig søtstoff)

Heimeik, fete melkeprodukter, kokosmelk, havremelk

Nøtter, frukt, mørk sjokolade, grove vaffler med rørte bær. Hjemmelagde kaker med sukrin, nøtter

Fulkornsprodukter (gjærne økologiske)

Bruk kaldpressede oljer og hell gjerne over maten når den er ferdig

Stek i meierismør, kokosfett eller olivenolje (tåler ca 180 grader i 30 min)

Bruk ekte meierismør, et rent naturprodukt uten tilsetningsstoffer og kunstig smak. Bremykt er godkjent ☺

Bake selv. I hvert fall innimellom. Bytt ut brødmåttider med mat rikere på proteiner og godt fett.

37

37



38



39

ren og hel  
**LAVKARBOMAT**  
for hele familien

*Sunt hjem*  
KOSTVEILEDNING I DITT EGET KJØKKEN

40

40