

Sund kost

Lotte Juul, diætist

Fagligt opdateret: 01.03.2022

Fakta

- Sund kost og daglig motion er vejen til et sundt liv
- Sund kost forebygger livsstilssygdomme, fx overvægt, diabetes og hjerte-kar-sygdom
- Sund kost sammensættes efter De officielle Kostråd

Hvorfor skal vi spise en sund kost?

En sund og varieret kost sikrer kroppens næringsindtag og påvirker derfor kroppens velbefindende og funktioner.

Det er igennem kosten, at kroppen får energi samt næringsstoffer. De fungerer som byggesten til kroppens væv, organer samt funktioner fx immunforsvar og hormonproduktion.

En sund og varieret kost kan forebygge livsstilssygdomme fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes, visse kræftformer, knogleskørhed samt reducere overvægt.

En sund kost vil bidrage til trivsel og energi i hverdagen, og er derfor vigtig for alle danskere.

Har du sygdomme eller risikofaktorer som diabetes, hjerte-kar-sygdom, [højt blodtryk](#) og [højt indhold af fedtstoffer i blodet](#) er en sund kost speciel vigtig, idet uhensigtsmæssig kost og usund livsstil kan hurtigt forværre risikoprofilen.

Kaloriebehov

Det daglige kaloriebehov (energibehov) er ca 30 kcal per kg kropsvægt ved normalvægtig og normalt aktivitetsniveau.

Hvis du vejer 70 kg, er dagsbehovet $70 \times 30 = 2.100$ kcal.

Ved BMI ([body mass index](#)) over 30, er det daglige kaloriebehov typisk lavere, idet det daglige kaloriebehov er omkring 25 kcal per kg kropsvægt.

Hvis du har et BMI over 30 og vejer 110 kg, kan dagsbehovet derfor være $110 \times 25 = 2.750$ kcal.

Ønsker du at regulere din vægt, kan du gøre det ved at ændre kalorieindtaget. Du kan enten øge det antal kalorier, du spiser (for at tage på i vægt), eller reducere det antal kalorier du spiser (for at tabe dig).

Hvis du ønsker at tabe dig, kan kalorieindtaget reduceres med ca. 500 kcal om dagen. Det vil give et vægttab på omkring 1/2 kg om ugen.

Samtidig bør du være mere fysisk aktiv for at fastholde vægttabet og for at beskytte og styrke din muskulatur.

Kostråd

Fødevarestyrelsen har udarbejdet [De officielle kostråd](#) ^[1], som er den kosterammesammensætning, du anbefales. De officielle Kostråd danner rammen om den sunde kost.

De 7 kostråd er:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolie og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde det salte og det fede
- Sluk tørsten i vand

En sund kost er hverken fanatisk eller restriktiv. Intet er forbudt at spise, alt handler om mængder og hyppighed.

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

[De officielle Kostråd](#) anbefaler en sund og bæredygtig kost, som er god for både dig og klimaet. Vi skal derfor spise mere fra planterigt og mindre kød fra dyreriget. Vi skal fx spise mere grøntsager, nødder, frø, kerner, kikærter, bønner og fuldkorn.

Kosten skal være varieret, sådan at vi kommer godt omkring de forskellige fødevaregrupper, herunder et bredt udvalg af vitaminer og mineraler. Det er vigtigt, at du også spiser varieret indenfor den enkelte fødevaregruppe, fx spiser grøntsager i alverdens farver og ikke kun tomat og gulerod.

Vi skal skære ned og spise mindre portioner. Mindske indtaget af alt det søde og salte mellem måltiderne. Spis ikke for meget og gå udenom fristelserne, så vægten forbliver sund.

Spis flere grøntsager og frugter

Spis dagligt 600 g frugt og grøntsager.

Grøntsager indeholder en lang række vitaminer, mineraler, fibre og andre bioaktive stoffer. Grønt indeholder kun få kalorier og har derfor en særlig vigtig plads i den sunde kost. Forskning har vist, at grøntsager er gavnlige for hjertesundheden, blodtryk, kolesteroltal, blodsukker samt vedligeholder sund vægt.

Grøntsager har et stort volumen, mange gode kostfibre, som giver god mæthed. Vælg specielt de grove grøntsager som rodfrugter, kål, broccoli og gulerødder. Spis også grøntsager i forskellige farver - mørkegrøn, rød og orange, da de bidrager med forskellige slags vitaminer og mineraler.

Der anbefales et dagligt indtag på mindst 300 gram grøntsager - og gerne mere

- Alle grøntsager anbefales, både friske, frosne og grønt på dåse
- Spis grøntsager til alle dagens måltider fx salat, gnavegrønt, suppe, lynstegt, ovnbagt, råkost mm
- Følg årstiden og spis sæsonens grøntsager

Spis 2-3 stykker frugt dagligt

Frugt indeholder en del vitaminer og mineraler og er derfor en vigtig brik i en sund kost. På grund af frugtens indhold af frugtsukker anbefales den overvejende del af de daglige 600 g frugt og grønt at komme fra grøntsager. Generelt anbefales et indtag på 300-400 g grøntsager og ca. 2-3 styk frugt dagligt.

Et styk frugt (100 g) svarer omtrent til en håndfuld frugt og bidrager med omkring 50 kcal.

Tørret frugt har mange kalorier

Tørret frugt er koncentreret frugtsukker og er derfor mere kalorieholdigt. Forskellen på tørret frugt og almindelig frugt, fx rosin kontra vindrue, er væskeindholdet.

Sukker- og kalorieindholdet er det samme i 1 rosin som i 1 vindrue. 1 dl rosiner svarer til omkring 20 druer (2 styk frugt).

Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk

Spis max 350 g kød, kødpålæg og forarbejdet kød om ugen.

Spis 100 g opblødte bælgrugter dagligt.

Spis mindst 350 g fisk om ugen.

Rødt kød og kødpålæg

Kød, kødpålæg og forarbejdet kød belaster både krop og klima, derfor skal vi vænne os til at spise mindre kød. Kødet indeholder en hel del mættet fedt, som ikke gavner sundheden. Forarbejdet kød, som bacon, pølser samt en del kødpålæg er desuden røget og saltet, hvilket ikke er hensigtsmæssigt.

125-200 g kød er ofte den mængde, vi spiser til et aftensmåltid. Så vi bør spise mindre portioner eller spise kød sjældnere.

10-20 g spegepølse / rullepølse er ofte den mængde pålæg, vi kommer på et stykke mad. Hvis vi vælger mindre kødpålæg, så bliver kosten mere sund.

Tips til mindre kød og kødpålæg

- Lav flere kødfrie dage
- Erstat kødet helt eller delvist med kikærter, bønner og linser
- Brug oftere avocado, kartoffel, hummus, banan, tomat og hytteost som pålæg
- Spis flere fiskeretter og vælg mere fiskepålæg i stedet for kød og kødpålæg
- Vælg primært fjerkræ eller andet lyst kød på køddage
- Kød og kødpålæg må maksimalt indeholde 10 % fedt

Hvis du bruger nøglehulsmærket, når du handler, får du god hjælp til at vælge det sunde. Slagterens produkter benytter ikke nøglehullet, men kan sagtens levere kød og kødpålæg med maksimalt 10 % fedt. Spørg din slagter efter de magre alternativer.

Fjerkræ og æg

Fjerkræ er et godt alternativ til kød fra de firbenede dyr, da det indeholder langt mindre mættet fedt og er rigt på protein. Primært på grund af klimahensyn har De officielle Kostråd inddraget kylling i råderummet på max 350 g kød/fjerkræ om ugen.

Æg kan bruges til retter i fx en tærte, en æggekage eller omelet. Æg mætter godt, indeholder mange proteiner. De officielle Kostråd anbefaler 1-2 æg om ugen, men det er primært af klimahensyn. Du kan spise op til 7 æg om ugen, uden det påvirker din sundhed.

Fisk og fiskepålæg

Fisk indeholder mange gode næringsstoffer, især de langkædede omega-3 fedtsyrer, D-vitamin og selen, som danskere generelt får for lidt af. Langkædede omega 3 fedtsyrer indgår i en hjertesund kost og kan desuden nedsætte kroppens inflammation (betændelsestilstand), som fx ses ved gigt.

Fisk er også rig på proteiner.

Du anbefales at spise mindst 350 gram fisk om ugen, men spis gerne mere

- Spis fisk flere gange i ugen
- Spis gerne de fede fisk - sild, laks, makrel, ørred
- Spis fisk til aftensmad
- Brug fisk som pålæg

Bælgfrugter

Spis 100 g opblødte bælgfrugter dagligt.

Bælgfrugter er ikke en basisfødevarer i det danske køkken, men de er sunde og belaster klimaet langt mindre end kød. Det handler om kikærter, bønner og linser. Vi skal vænne os til at bruge flere bælgfrugter i vores daglige madlavning. Bælgfrugter er planterigets proteiner. De er desuden rige på kostfibre, vitaminer og mineraler.

Tips til flere bælgfrugter

- Brug hummus eller bønnespread på dit brød eller som dip til grøntsagsstave
- Skær ned på kødet i gryderetten, farsen eller kødsovsen og erstat med kidney bønner eller røde linser
- Lav salat med kikærter, sorte bønner eller grønne linser

Spis mad med fuldkorn

Spis 75 g fuldkorn hver dag.

Fuldkorn betyder, at hele kornet indgår i melet. Fuldkorn kan males helt fint, så der ikke er kerner tilbage, men det er stadig fuldkornsmel. Fuldkorn har et rigt indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler. Fuldkorn er en vigtig del i forebyggelsen af flere livsstilssygdomme og mætter godt. Det er derfor lettere at spise mindre mad og være mæt i lang tid, når kosten er rig på fuldkorn. Det er derfor sundt og godt at spise fuldkornsrige produkter.

Følgende produkter kan fås som fuldkorn:

- Rugbrød
- Groft knækbrød
- Brød og grovboller
- Havregryn
- Mysli
- Pasta, ris, bulgur og couscous

En guide til sundere brød og kornprodukter kan være at handle ind efter produkter med [nøglehulslogoet](#) og [fuldkornsmærket](#).

Nøglehulslogo, kilde: Altomkost.dk

Fuldkornslogoet, kilde: fuldkorn.dk

Vælg planteolie og magre mejeriprodukter

Vælg planteolier til madlavning.

250 ml. fedtfattig mælk eller mælkeprodukt dagligt.

20 g ost 30+ (cirka 1 skive) dagligt.

Brug planteolier til tilberedning af mad. Planteolierne har en sundere fedtsammensætning end animalsk fedt som fx smør og faste margariner. Planteolierne er baseret på sundt umættet fedt, mens animalsk fedtstof samt tropisk fedt (kokosfedt og palmefedt) er baseret på mættet fedt. Risikoen for hjerte-kar-sygdom nedsættes, når mættet fedt fra dyreriget (og troperne) erstattes med umættet fedt fra planteriget (og fede fisk).

Tips til fedtstoffer

- Alle typer fedt feder. Både smør og madolier indeholder mellem 80-100 % fedt, hvilket bidrager med mange kalorier
- Umættet fedt fra planteriget er et sundere valg end mættet fedt fra dyreriget
- Smør, smørbare blandingsprodukter og faste margariner har et højt indhold af mættet fedt, og indtaget bør derfor begrænses
- Tropiske fedtstoffer som kokos og palmeolie har ligeledes et højt indhold af mættet fedt og bør begrænses
- Flydende fedtstoffer og planteolier indeholder mest umættet fedt, som er sundere. Gode valg kunne være olivenolie og rapsolie
- 1 spsk. olie svarer til samme mængde kalorier som 1/2 rugbrød med pålæg

Mejeriprodukter

Mejeriprodukter indeholder mættet fedt, men er en vigtig kilde til blandt andet calcium.

Mejeriprodukter er den største kilde til calcium i den danske kost. Uden mejeriprodukter vil det være meget svært at spise nok calcium.

Du kan dække dit daglige behov for calcium ved at indtage 250 ml skummetmælk, minimælk, fedtfattig yoghurt eller skyr.

Mejeriprodukter indeholder mættet fedt, bedre kendt som det usunde fedt. Derfor er det vigtigt, at du vælger de magre mejeriprodukter.

Generelt kan anbefales at:

- Drikke mælk med maksimalt 0,7 % fedt
- Spise syrnede mejeriprodukter med maksimalt 1,5 % fedt
- Vælge ost med 30+ (det vil sige 17 % fedt)

Ved at vælge de magre mejeriprodukter, reducerer du indtaget af mættet fedt. En god guide er at gå efter nøglehulslogoet, når du handler.

Mejeriprodukter er vigtige i en sund og varieret kost, men indeholder samtidig en del kalorier. Det er derfor ikke "gratis" at drikke mælk, selvom det er sundt, da en 1 liter minimælk ikke mætter, men stadig bidrager med 400 kalorier.

Sluk derfor din tørst i vand og ikke i mælk.

Spis mindre af det søde, det salte og det fede

Slik, kager, is, chips og fastfood gavner ikke sundheden. Det kan dog indgå i en sund og varieret kost, men i kun små mængder.

For at sikre plads til de sunde næringsstoffer, bør søde sager og sukkerholdige drikke maksimalt udgøre 10 energiprocent (kalorieprocent) af dagskosten. Hvis søde sager fylder mere i kosten, vil det enten føre til vægtstigning, eller at kroppen ikke får de næringsstoffer, den har brug for.

Søde sager har et ret højt kalorieindhold i form af sukker og/eller fedt. Søde sager kaldes også "tomme kalorier", da de bidrager med kalorier, men meget begrænset med nødvendige næringsstoffer.

Eksempelvis vil 10 energiprocent af dit typiske daglige kostindtag på 2000 kcal svare til 40 gram chokolade eller 40 gram chips eller 60 gram vingummi.

I gruppen af sødt, salt og fedt finder du:

Chips, sodavand, saft, kager, is, slik, dessert, chokolade, pizza, burger og andet fastfood.

Alle med et højt indhold af kalorier og et meget begrænset indhold af sunde næringsstoffer. Pizza og fastfood har typisk et højt indhold af salt.

Erstat det søde, det salte og det fede med sunde grove og grønne mellemmåltider.

Læs mere om, [hvor meget der er plads til af det søde, det salte og det fede i den sunde kost her](#) .

Sluk tørsten i vand

Sluk tørsten i vand og gem de kalorieholdige drikke, som sodavand og juice til weekend, fest og ferie.

Vand, kaffe og te, sukkerfri sodavand og sukkerfri saftvand indeholder ingen eller meget få kalorier.

Sukkerfri saftvand, som er lavet af bær, vil stadig indeholde kalorier, uanset om det er sukkerfrit eller ej. Sukkerfri saftvand, som er lavet af bær, vil indeholde naturligt frugtsukker, men er samlet set sukkerreduceret.

Et moderat indtag af sukkerfri drikke er risikofrit. Der er dog ingen undersøgelser, der viser, at et stort dagligt indtag af sukkerfri drikke er sundt på den lange bane. Så sluk tørsten i vand.

Mælk, juice og sodavand indeholder en del kalorier, cirka 100 kcal per glas, mens almindelig saftvand indeholder cirka 70 kcal per glas. Kalorieholdige drikke har ringe mæthedseffekt, så du kan nemt komme til at drikke mange kalorier.

Juice og æblemost indeholder lige så meget sukker som almindelig sodavand. Juice består dog af naturligt frugtsukker fra frugten, mens sodavand udelukkende består af tilsat sukker.

Er du overvægtig eller forsøger at reducere kalorieindtaget, bør du begrænse indtaget af kalorieholdige drikkevarer og vælge sukkerfrit.

Alkohol

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkoholindtag lyder på højst 10 ugentlige genstande for voksne og højst 4 genstande på samme dag.

Alkohol er rig på kalorier. En flaske øl giver cirka 125 kcal, en dåse cider giver cirka 200 kcal, mens 1 glas vin giver cirka 90 kcal. Da alkohol har ringe grad af mæthed, er det nemt at drikke sig en hel del kalorier.

Studier har vist, at et mindre indtag af alkohol kan gavne hjertesundheden for nogle aldersgrupper. Sundhedsstyrelsen finder dog ikke, at det er sundhedsfagligt velbegrundet at anbefale alkohol til at forebygge hjerte-kar-sygdom. Alkohol er et potentielt sundhedsskadeligt stof, som sættes i sammenhæng med udvikling af en lang række sygdomme, og selv et lille alkoholforbrug øger risikoen for kræft. I stedet anbefales sund kost og motion til at forebygge hjerte-kar-sygdom.

Drik derfor ikke alkohol for sundhedens skyld.

Motion

30 min. daglig motion.

2 x pulsen op om ugen.

Motion er lige så vigtigt som en sund kost i forhold til trivsel, overvægt, diabetes og risiko for hjerte-kar-sygdom.

Motion forbrænder kalorier og har gunstig virkning på blodtryk, kolesteroltal, vægt, appetitregulering og blodsukker.

Øget energiforbrug ved motion giver øget tab af kropsfedt, såfremt du ikke spiser tilsvarende mere mad.

Øget motion opbygger og bevarer muskelmassen.

Få 30 min. daglig motion fx gang, cykling, yoga, træningsøvelser, rengøring eller havearbejde.

Få pulsen op 2 x ugentligt fx badminton, spinning, løb, MTB, fodbold, fitness eller tennis.

Vil du vide mere?

- [Hvad du bør vide om overvægt](#)
- [Fedtfattig mad](#)
- [Kostfibre](#)
- [Højt blodtryk](#)
- [Høje fedtstoffer i blodet](#)
- [Alt om kost](#) ↗

Overvægt og vægttab

- [Overvægt, hvad er det?](#)
- [Overvægt og kost - bliv mæt!](#)
- [Overvægt og kost - mad gennem dagen](#)
- [Overvægt og fedme, fysisk aktivitet](#)
- [Overvægt og kost - når du skal spise ude](#)

Illustrationer

Undervisningsprogram

- [Sund kost](#)

Kilder

Fagmedarbejdere

- Lotte Juul, konsulent, diætist, Hjerteforeningen
- Bo Christensen, professor, ph.d., praktiserende læge, Institut for Folkesundhed - Almen Medicin, Aarhus Universitet
- Randi Tobberup, cand. scient i klin. ernæring, led. klin. diætist, ph.d.-stud., Aalborg Universitetshospital

Indhold leveret af:

Patienthåndbogen
Kristianiagade 12
2100 København Ø



