



# De 10 kostbud anno 2021

1. Spis mindst 600 gr. grøntsager, bær og frugter hver dag. Spis hele farvespektret – en regnbue. Brug helst grøntsager, bær og frugter, der er plukket eller høstet, når de er modne og i sæson. Økologi og biodynamik giver måske en smule ekstra sundhedseffekt på nogle områder. Det er godt at få noget råt, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt, men det vigtigste er, at du finder din metode til at få mindst 600 gr. grøntsager, bær og frugter, hver dag.
2. Spis protein af ordentlig kvalitet til alle måltider. Få mindst en lille håndfuld til hvert måltid. Proteinet kan f.eks. komme fra fisk, skaldyr, rogn, æg, syrnede mejeriprodukter uden tilsat sukker, fjerkræ, vildt, rødt kød (med måde), tofu, ost, bælgfrugter og insekter. Når det kommer til animalske proteinkilder, ser det ud til, at sammensætningen af fedtstoffer er mere hensigtsmæssig i dyr, der spiser mere grønt og bevæger sig mere, med flere omega-3 fedtsyrer, lidt mindre fedt og en ændring i typen af mættet fedt. "Rent" proteinpulver, der ikke er tilsat en masse sukker, kan også være en udmærket kilde til ekstra protein..
3. Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og eventuelt det kunstige. Jo



lavere fedtprocent, din krop har, jo mere aktiv du er og jo bedre form, du er i, jo bedre vil din krop være til at omsætte tilsat og raffineret sukker - uden det på nogen måde skal være carte blanche til at gå helt amok i tilsat sukker. Stevia, xylitol og erythritol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde. Og kunstige sødemidler er hverken det bedste i verden eller værre end Sarin.

4. Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde og nødvendige, så fokuser på type og kvalitet. Vælg gerne animalske fedtstoffer fra dyr, der har gået på græs og været i naturen, eller der er økologiske. Vegetabiliske olier bør ideelt set være koldpressede og uraffinerede. Hold fokus på at få omega-3 fedtsyrer hver eneste dag. Og husk, at hvis du skal mindske dit kalorieindtag, så er fedt det mest energitætte næringsstof, så der skal du måske holde igen med mængderne...også af "sundt" fedt.
5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag. Få en lille håndfuld nødder dagligt. Nødder, frø og kerner kan være nemmere at fordøje, hvis de er udblødt eller ristet nænsomt. Overvej at erstatte andre kilder til stivelse med bælgfrugter, hvis du har problemer med blodsukkeret, da bælgfrugter er de "allerlangsomste" kulhydrater.



6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og "fuldgryn" – de raffinerede korn er ikke lige så næringsrige. Og få dem meget gerne udblødte eller lavet som surdej. Gluten er et problem for nogle, men det er en overtolkning, at alle skal undgå alt med gluten i. Og husk at produkter kan få et fuldkornsmærke, hvis produktet blot indeholder 30% fuldkorn, uanset hvad de ellers indeholder. Så tag lige et ekstra kig på indholdsfortegnelsen, inden et morgenmadsprodukt, med 31% fuldkorn, 22% tilsat sukker og næste lige så meget salt som i chips, ender i din indkøbskurv.
7. Drik 1½-2 liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid the, sort the og urtete hver dag. Mælk og mejeriprodukter er ikke en nødvendighed, men omvendt er de heller ikke generelt usunde. Dog er der nogle, der har det klart bedst uden mejeriprodukter. Mejeriprodukter ser ud til at være sundest, hvis de er fermenterede/syrnede eller i form af vellagret og modnet ost. Er kaffe eller alkohol lig med livskvalitet for dig, så gå efter nydelse og kvalitet ... lidt men godt.
8. Spis som udgangspunkt regelmæssigt – spring ikke hovedmåltiderne over. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det, du har et medicinsk behov, eller det virker for dig.

9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen og evt. ændre balancen efter dine behov.



10. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en daglig multivitamin/mineral, et D-vitamintilskud, omega-3 fedtsyrer og eventuelt mælkesyrebakterier –



hvis du vil understøtte med flere kosttilskud – som der kan være ganske relevante på individuelt niveau – så rådfør dig med fagfolk først.

## **Hvad med kalorierne?**

*Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert. Men typen og kvaliteten af kalorierne samt deres timing og din krops tilstand har også noget at skulle have sagt, i forhold til om du tager på eller taber dig...og hvad du tager på eller taber, for bliver det fedt, væske og/eller muskelmasse?*

## **Om tilberedning**

*Måden maden tilberedes på spiller også en rolle for sundheden. Brankestoffer der dannes ved høj varme, er skadelige i større mængder og ser ud til at have lige så stor indflydelse på sundheden, som balancen mellem fedt, protein og kulhydrater, typen af kulhydrater eller fedtsyrebalancen.*

*Så steg og grill mindre, men damp, langtidssteg ved lav temperatur, kog, pocher, lynsteg i vand, råmariner, og fermenter mere.*

*Spis færre industrielt producerede stivelsesbaserede produkter – chips, pomfritter, morgenmadsprodukter, masseproduceret bagværk o.l. – da disse indeholder lige så store mængder brankestoffer, som kød og fisk, der er stegt for længe og for hårdt.*



*Skær også ned på mængden af saltede industrifødevarer – bacon, kødpålæg, skinke o.l. – da saltningsprocessen øger produktionen af uønskede stoffer, der minder om og virker ligesom brankestofferne, der dannes ved høj varme.*

*Det samme gælder røgede fødevarer.*

## **De 5 livstilsbud anno 2021**

1. Vi har fundet ungdommens kilde. Den hedder sved... så bevæg dig hver eneste dag. 30 minutter er absolut minimum, men mere kan være bedre. Desuden er decideret træning bedre end generel bevægelse.
2. Uden søvn dur helten og heltinden ikke, så sørg for at få sovet 7-8 timer. Alt under 6 timer er for lidt og meget tyder på, at timerne mellem 22:00 og 02:00 giver allerstørst udbytte.
3. Stress påvirker ikke kun dit sind og humør, men også din krop. Så reducer stressen eller betal prisen!
4. Det er ikke kun din krop, der har behov for træning. Dit sind og din hjerne kan også trænes. Så uddannelse, udfordringer, ny viden, meditation, mindfulness og gode relationer er alle vigtige.
5. Rygning er skadeligt...også en lille smule!

**FÅ MERE INSPIRATION PÅ [UMAHRO.DK](https://umahro.dk)  
OG [WWW.UMAHROUNIVERSE.DK](https://www.umahrouniverse.dk)**