



# De 11 kostbud anno 2024

1. Spis mindst 600 gr. grøntsager, bær og frugt samt krydderier og krydderurter hver dag. Gerne mere, f.eks. 800-900 gr eller et helt kg. Du kan også tænke to gode håndfulde eller knytnæver til alle tre hovedmåltider samt noget ekstra til snacks og mellemmåltider, så du får mindst seks håndfulde eller knytnæver i døgnet. Spis hele farvespektret – en regnbue. Brug gerne 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, bl.a. en tendens til højere mængder af fytokemikalier med gavnlige signaleffekt, men det vigtigste er at få godt med grøntsager, bær og frugt hver dag. Om det er råt, tilberedt, blandet eller juicet, det er mindre vigtigt, så spis og drik dine grøntsager, bær og frugt på den måde, hvor du får dem indtaget, for det vigtigste er, at du finder din metode til at få mindst 600 gr. grøntsager, bær og frugter, hver dag ... og gerne mere end det.
2. Spis protein af ordentlig kvalitet til alle tre hovedmåltider. Få mindst en håndflade/håndfuld/knytnæve til hvert hovedmåltid. Hvis du vil måle og veje, så få mindst 1,25 gr protein per kg kropsvægt (og helt op til 2 eller endda 2,5 gr efter behov) med



mindre du vejer for meget (i sundhedsmæssigt øjemed) ... så er det mindst 1,25 gr per kg "sund" kropsvægt. Proteinet kan f.eks. komme fra fisk, skaldyr, rogn, æg, proteinrige syrnede mejeriprodukter uden tilsat sukker såsom skyr og hytteost, fjerkræ, vildt, redeligt rødt kød (med måde), tofu, tempeh, seitan, bælgfrugtpasta, ost 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 (altså dyr der går ude i naturen), 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 som udgangspunkt din krop for alt det tilsatte sukker – både det synlige og det usynlige. Det er ikke forbudt, men vælg hellere at det er noget, du som udgangspunkt ikke spiser eller drikker til hverdag. Så kan du aktivt kan vælge til, når du gerne vil nyde et stykke kage, noget is e.l. 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 i større mængder - 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. Brug dem hvis de virker for dig som erstatning for tilsat sukker, fremfor at få alt for meget tilsat sukker.

4. Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde og nødvendige, så fokuser på typen, kvaliteten og kilder. Fokuser især på fedtet fra planter i "hel" form, d.v.s. mandler, nødder, frø, kerner, avokado, oliven og ekstrajomfru, koldpressede og uraffinerede fedtstoffer fra disse. Animalsk fedt og mættet fedt er ikke usundt per se, men ej heller noget du proaktivt skal spise ekstra store mængder af. Vælg gerne animalske fedtstoffer fra dyr, der har gået på græs og været i naturen, eller der er økologiske, da det ændrer fedtsammensætningen en smule. 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 mandler, nødder, frø og kerner samt bælgfrugter hver eneste dag. Få en lille håndfuld nødder, mandler, frø og kerner dagligt; få en portion bælgfrugter dagligt. 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 nogle producenter har travlt med at omtale fuldkornet i deres produkter, selvom 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 nok væske i form 1½-2 (eller flere) liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid the, sort the og urtete hver dag. Evt. mere efter behov. Kaffe er helt OK med måde, men vær opmærksom på, om din kaffe den bliver en kilde til flydende kalorier, hvis der er mælk (dyre- eller plante) og tilsat sukker i. Mælk og mejeriprodukter er ikke en nødvendighed, men omvendt er de heller ikke generelt usunde, og de er en glimrende kilde til protein og forskellige næringsstoffer. 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 alkohol lig med livskvalitet for dig, så gå efter nydelse og kvalitet fremfor kvantitet ... lidt men godt, hvilket vil sige max. 1 genstand i døgnet.

8. Spis afbalancerede måltider med grøntsager + bær + frugt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og (lidt) "sundt" fedt. Det gør du ved at spise efter T-tallerkenmodellen og evt. ændre balancen efter dine behov.





9. Spis som udgangspunkt regelmæssigt – spring ikke hovedmåltiderne over. Time-restricted eating (f.eks. 8:16) er en af mange spisemåder, hvormed du kan mindske dit energiindtag, hvis du spiser for meget og har en usund kropssammensætning, og det kan hjælpe dig med at blive mere opmærksom på kvaliteten af maden, du spiser og det du drikker. Det er derfor, det kan have en sundhedseffekt ... det er ikke p.g.a. "pausen". "Ægte" faste er mindst 72 timer og kan måske have direkte faste-effekter, udover det mindskede overindtag af kalorier, tabet af fedtmasse og den øgede fokus på sundere mad, når du spiser.
10. Minimer dit indtag af ultraprocesserede fødevarer og ingredienser såsom raffineret sukker, kødpålæg, "konstruerede" morgenmadsprodukter, sodavand, fuldt raffineret stivelse, billigt slik, industribagværk o.l. De mætter ikke, de mangler de mikronæringsstoffer, der burde følge med (også selvom de er tilsat lidt folsyre, kalk e.l.), og de mangler fibre, fylde og sekundærstoffer. Desuden er de tit designet sådan, at du spiser meget mere af den, end du egentlig har lyst til.
11. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en kraftig daglig multivitamin/mineral, et D-vitamintilskud (i hvert fald i vinterhalvåret), omega-3 fedtsyrer (med mindre du spiser fisk eller rogn hver dag), ekstra





magnesium og eventuelt mere zink, C-vitamin og mælkesyrebakterier. Hvis du vil understøtte med flere kosttilskud – som der sagtens kan være ganske relevante på individuelt niveau – så rådfør dig med fagfolk først eller sæt dig godt ind i tingene. Og husk at navnet er kosttilskud. Altså tilskud til kosten og ikke kosten i sig selv.

## **Hvad med kalorierne?**

Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert; det er helt korrekt. Og for mange kalorier er ikke sundt, hverken på den korte eller lange bane. Men typen og kvaliteten af maden hvor kalorierne kommer fra samt deres timing, og din krops tilstand, har også noget at skulle have sagt forhold til sundhedseffekten ... eller "usundhedseffekten".

Så tænk både mængde, makronæringsstofsammensætning og fødevarekvalitet.

## **Om tilberedning**

Måden maden tilberedes på, spiller også en rolle for sundheden. Brankestoffer der dannes ved høj varme (harske fedtstoffer og denaturerede proteiner), er skadelige i større mængder, og ser ud til at have indflydelse på sundheden, ligesåvel som energibalancen, som balancen mellem protein, kulhydrater og fedt, typen af/kilden til kulhydrater, eller fedtsyrebalancen.



Så steg og grill mindre, men damp, langtidssteg ved lav temperatur, kog, pocher, lynsteg i vand, råmariner, blend 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 og konserverede 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 2024**

1. Vi har fundet ungdommens kilde. Den hedder sved ... så bevæg dig hver eneste dag. Få mindst 30 minutters hverdagsbevægelse, såsom at gå, cykle eller lufte hund hver eneste dag; træn mindst 2 gange om ugen.
2. Uden søvn dur helten og heltinden ikke, så sørg for at få sovet 7-8 timer. Alt under 6 timer er for lidt, sørg for god søvnkvalitet, 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 og afstress hver dag ... eller betal prisen. Kort og godt: Pas på dig selv og dyrk noget dagligt bevidst ro.
4. Det er ikke kun din krop, der har behov for træning og næring. Dit sind og din hjerne skal også næres; de kan også trænes. Så uddannelse, udfordringer, ny viden, meditation, mindfulness og gode relationer er alle vigtige.
5. Rygning er skadeligt...også en lille smule! Og tobaksfrie nikotinprodukter er ikke uskadelige ... og slet ikke "sunde".



# K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne

Du kan også bruge forkortelsen K.R.A.M.S.S.S. til at huske, hvad der er en vigtig del af fundamentet for det sunde liv:

1. **K** for kost, ernæring, mad og drikke
2. **R** for rygestop (eller lad være med at starte) ... og tobaksfrie nikotinprodukter er ikke harmløse og uskadelige
3. **A** for et kontrolleret alkoholforbrug ... eller nul alkohol for nogle
4. **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet, træning og sport
5. **S** for (nok) søvn og af god nok kvalitet
6. **S** for stress ... altså styr på stressorer og daglig bevidst ro
7. **S** for det sociale og psykosociale

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