



## Ræðum um góðar matarvenjur

Góð næring er mikilvæg í forvörnum og meðferð ýmissa langvinnra sjúkdóma. Fyrir heilbrigðisstarfsmenn er mikilvægt að styðja skjólstæðinga í átt að heilbrigðari matarvenjum. Ráðleggingar um mataræði, sem byggja á gagnreyndri þekkingu, eru settar fram fyrir öll æviskeið, frá fæðingu til fullorðinsára, auk þess sem ýmsir sjúkdómar kalla á ákveðnar áherslur í mataræði.

Hér má nálgast ýmsar upplýsingar um mataræði og næringu:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/>

<https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis>

<https://throunarmidstod.is/svid-thih/naeringarsvid/>

### Byrjum samtalið

Ef skjólstæðingar biðja um aðstoð og/eða almennar ráðleggingar varðandi mataræði þarf að hafa í huga að nálgast málefnið á jákvæðum nótum og vera hvetjandi. Hér eru nokkrar hugmyndir að leiðum til að byrja samtalið til að átta sig á venjum og viðhorfum:

- *Hvernig er venjulegur dagur hjá þér? Hvað og hvernig ertu að borða?* Það getur verið gott að spyrja um uppáhaldsmáltíðir, hvort viðkomandi borði einn eða í félagsskap með öðrum og svo framvegis. Það er mikilvægt að mæta einstaklingum þar sem þeir eru staddir og gott að stinga upp á litlum breytingum til hins betra sem taka tillit til aðstæðna, vilja og skoðana viðkomandi.
- *Hver sér um að versla og elda heima hjá þér?* Fyrir innkaup getur verið gott að útskýra hvernig næringargildismerkingar, innihaldslýsingar og [Skráargatið](#) geta auðveldað að velja hollari valkost. Dæmi um Skráargatsmerktar vörur eru ávextir, grænmeti, fiskur og fituminni mjólk. Einnig eru til upplýsingar á Heilsuveru um [magn viðbættis sykurs og koffíns](#) í mismunandi matvörum. Hvetjum skjólstæðinga einnig til að elda sem oftast eigin máltíðir og hér gæti til dæmis verið sniðugt að benda á fyrirtæki sem selja hráefni og uppskriftir í hverri viku háð vali hvers og eins.
- *Þegar þú ert þyrst(-ur), hvers konar drykk velurðu?* Meira en fjórðungur viðbættis sykurs í mataræði Íslendinga kemur frá sykrudum gos- og svaladrykkjum. Reynum að





benda skjólstæðingum í átt að heilsusamlegri kostum ef það á við, eins og að drekka vatn reglulega yfir daginn. Það er líka góður kostur að nota kolsýrt vatn, með eða án bragðefna (þó án sítrónusýru E-330). Tilfinning fyrir þorsta minnkar með aldrinum og því þarf eldra fólk að gæta þess sérstaklega að fá nægan vökva yfir daginn. Hér teljast ýmsir drykkir með til að ná um 1,5 til 2 lítrum daglega svo sem vatn, mjólk, kaffi, te, ávaxtasafi og jógúrt.

### Fjölbreytt fæða sem mælt er með að borða alla daga

**Ávextir** eins og epli, ber, appelsínur, greipaldin, papaya og bananar (250 g daglega eða meira)

**Grænmeti** eins og spergilkál, sætar kartöflur, rófur, gulrætur, spínat, paprika, tómatar, gúrka (250 g daglega eða meira)

**Heilkorn** eins og brún hrísgrjón, hirsí, haframjöl, bygg, rúg, kínóa, búlgur og heilkornabrauð (70 g daglega eða meira)

**Próteingjafa** eins og magurt kjöt og kjúkling, egg, fisk (2-3 sinnum í viku) og annað sjávarfang, baunir og linsubaunir, hnetur og fræ og tófú (0,7-0,8 g prótein/kg líkamspýngdar/dag fyrir fullorðna)

**Fituminni og hreinar mjólkurvörur** eins og léttnjólk, súrmjólk, jógúrt, skyr og ost. Fyrir þau sem eru viðkvæm fyrir mjólkurvörum má prófa laktósafríar mjólkurvörur og/eða kalkbætta jurtamjólk og jurtamjólkurvörur (500 g eða ml daglega)

**Mjúk fita** eins og jurtaolía, ólífúolía, repjuolía og einnig mjúk fita í matvælum eins og feitum fiski, avókadó og hnetum.

### Forgangsroðum breytingum

Hluti af góðum matarvenjum er að draga úr viðbættum sykri (svo sem sykrudum gosdrykkjum, sælgæti, kökum og kexi), mettaðri fitu (svo sem rjóma, smjöri og feitu kjöti) og matvælum sem innihalda mikið af salti (svo sem pylsum, bjúgum, pepperóní, skinku, beikoni og tilbúnum réttum). Vörur sem eru merktar **Skrárgatinu** innihalda minna af viðbættum sykri, mettaðri fitu og salti og meira af heilkorni, eftir því sem við á.

Mikil neysla á **viðbættum sykri** getur gert það erfiðara að fá öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda án þess að fá einnig of margar hitaæiningar. Í ráðleggingum um mataræði fyrir



fullorðna og börn frá 2 ára aldri er mælt með að neysla á viðbættum sykri sé að hámarki 10% af hitaeiningum dagsins, en auðvitað má sleppa honum alveg. Það samsvarar að hámarki um 50 g af viðbættum sykri á dag miðað við 2000 hitaeininga fæði. 50 g af viðbættum sykri má finna til dæmis í hálfum lítra af sykrudu gosi eða 100 g af blandi í poka. Viðbættur sykur ætti alls ekki að vera hluti af mataræði barna yngri en 2 ára og halda í lágmarki fyrir eldri börn, sem og fullorðna.

Of mikil neysla af **mettaðri** fitu (til dæmis í smjöri, rjóma, ostum og feitu kjöti) getur aukið hættuna á hjartasjúkdómum. Í ráðleggingum um mataræði fyrir fullorðna og börn frá 2 ára aldri er mælt með að neysla á mettaðri fitu sé að hámarki 10% af hitaeiningum dagsins. Það er þá að hámarki um 20 g á dag miðað við 2000 hitaeininga fæði.

Of mikil neysla á **natríum (salti)** getur aukið hættuna á háþrýstingi, hjartaáfalli og heilablóðfalli. **Mest af saltinu sem við fáum úr fæðunni kemur úr tilbúnum matvörum eins og unnum kjötvörum, osti, tilbúnum réttum, súpum, sósum, brauði og morgunkorni.** Fullorðnir og börn 15 ára og eldri ættu ekki að borða meira en 6 g af salti daglega, sem svarar til einnar teskeiðar af salti. Yngri börn ættu að fá enn minna salt.

## Hvað með áfengi?

Ef skjólstæðingar drekka áfengi ætti að upplýsa þá um að takmörkun á notkun áfengis sé betri fyrir heilsuna. Ekki eru til nein neðri mörk hættulausrar notkunar áfengis þegar kemur að krabbameinsáhættu.

## D-vítamín sem bætiefni daglega

Mælt er með að taka [D-vítamín daglega](#) (lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða úða). Börn undir 10 ára þurfa að fá 10 µg (400 IU) daglega sem bætiefni, einstaklingar á aldrinum 10-70 þurfa að fá 15 µg (600 IU) daglega og einstaklingar eldri en 70 ára þurfa að fá 20 µg (800 IU) daglega. Almenn er ekki þörf á að mæla D-vítamín í blóði. Hafi skjólstæðingur ekki tekið D-vítamín sem bætiefni reglulega eru líkur á að viðkomandi sé í skorti. [Hér](#) má finna upplýsingar um hvernig á að meðhöndla D-vítamínskort.



## Heilbrigð og raunhæf markmið

Að breyta hegðun og venjum getur verið yfirþyrmandi og erfitt í fyrstu. Það er engu að síður til mikils að vinna og geta heilsusamlegar matarvenjur komið í veg fyrir sjúkdóma og bætt heilsu og líðan, til bæði skemmri og lengri tíma lítið.

Best er að setja fram einföld skilaboð og styðja skjólstæðinga í að setja raunhæf markmið:

- **Tökum lítil skref í rétta átt.** Þegar kemur að mataræði gildir ekki „allt eða ekkert“. Það þarf ekki endilega að gera miklar breytingar. Lykilatriði er að láta hvern bita skipta máli og gera litlar breytingar í rétta átt, svo sem að velja fleiri Skráargatsmerktar vörur.
- **Heilsusamlegt mataræði er mögulegt fyrir alla.** Allir ættu að geta byggt upp heilsusamlegar matarvenjur sem falla að smekk, hefðum, menningu og fjárhag fjölskyldunnar.
- **Það er aldrei of seint (eða of snemmt) að byrja.** Heilsusamlegt mataræði er lykilatriði á öllum æviskeiðum. Ef þörf er á að bæta mataræði er alltaf góður tími til að breyta til. Foreldrar eru mikilvægar fyrirmyndir barna sinna. Þegar matarvenjur foreldra eru góðar hefur það áhrif á matarvenjur barna þeirra til framtíðar. Máltíðir án skjánotkunar minnka líkur á að við borðum of mikið.

## Stuðningur

Mataræði getur verið viðkvæmt viðfangsefni og það skiptir miklu máli hvernig við nálgumst það.

- **Látum skjólstæðinga vita að við séum til staðar.** Ráðgjöf, fræðsla og gagnrýni geta gert meiri skaða en gagn. Setjum hlutina upp sem samvinnu þar sem heilbrigðisstarfsmaður og skjólstæðingur vinna saman að því að finna heilsusamlegt mataræði sem hentar. Hafi viðkomandi áhuga getur einnig verið gott að vísa viðkomandi á úrræði tengt næringu hjá heilsugæslunni.
- **Hrósum.** Hvetjum skjólstæðinga áfram þegar þeir gera breytingar á mataræði til hins betra. Ef við sjáum breytingar til hins betra fyrir heilsu, svo sem á líðan, blóðsykri, blóðfitu eða blóðþrýstingi, er gott að tengja það við þær jákvæðu breytingar sem hafa orðið í fæðuvali og/eða öðrum þáttum, svo sem hreyfingu eða svefni.



- **Sýnum samkennd.** Breytingar á hegðun og venjum geta verið erfiðar, sérstaklega þegar kemur að mataræði. Mikilvægt er að hvetja skjólstaðinga áfram og hrósa fyrir að reyna. Hlustum á áhyggjur og ræðum leiðir til að yfirstíga hindranir.

## Takast á við hindranir

Fyrir suma geta breytingar verið krefjandi og ýmsar hindranir geta komið upp

- „*Hollur matur er dýr*“

Bjóðum upp á ráð til að draga úr kostnaði við mat, eins og að kaupa frosna ávexti og grænmeti í staðinn fyrir ferska. Þeim sem ekki ná endum saman fyrir fjölskylduna má benda á leiðir þar sem hægt er að óska eftir aðstoð því tengdu.

- „*Ég hef ekki tíma til að elda hollan mat*“

Hér má stinga upp á að byrja smátt með því að elda hollan kvöldmat bara einu sinni í viku eða tvisvar – það er frábært fyrsta skref. Einnig er hægt að benda á til dæmis fiskrétti í búð sem má hita heima í ofni eða á grilli á stuttan tíma. Svo má jafnvel stinga upp á að prófa að undirbúa vikuna um helgar eða elda stærri skammta í einu sem má þá hita upp næsta dag eða frysta til að hita upp síðar. Mikilvægt er að geyma alla afganga í lokuðum ílátum í ísskáp/frysti.

- „*Hollur matur er bara ekki handhægur*“

Hér má ræða ýmis ráð til að auðvelda það að velja hollari kosti. Til dæmis er hægt að hafa niðurskorna ávexti og grænmeti við höndina í ísskápnum til að auka aðgengi. Einnig er hægt að skoða hollari kosti í tilbúnum mat eða skyndibita.

- „*Börnin mín vilja ekki borða hollan mat*“

Hér má ræða að þetta sé algeng áskorun og láta vita að það geti tekið allt að 10-15 tilraunir fyrir börn að venjast nýjum mat. Einnig er gott að mæla með því að börnin fái að taka þátt í að kaupa inn í matinn og elda. Þannig geta þau haft meira val um mat sem þau eru tilbúin að prófa. Þá er mikilvægt að vera góð fyrirmynd í þessum efnum því börnin borða frekar matinn ef fullorðnir gera það líka.

- „*Sérfræðingar eru alltaf að skipta um skoðun á því hvað er hollt*“

Hér getur verið gott að útskýra að ráðleggingar um mataræði séu ekki tískufæði heldur grunnrammi sem hefur að mestu haldist svipaður síðustu árin en auðvitað þróast með auknum rannsóknum og þekkingu. Fólk getur treyst ráðleggingum um mataræði vegna þess að þær eru byggðar á bestu stöðu þekkingar á sviði næringar sem við höfum.



## Næringarvandi

Hafi skjólstæðingar áhuga á að gera viðtækar breytingar á mataræði sínu er mikilvægt að vísa viðkomandi á úrræði tengt næringu hjá heilsugæslunni. Þegar skjólstæðingur er að glíma við langvinnan sjúkdóm (s.s hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki eða krabbamein) og/eða vanda sem tengist mataræði, næringu eða fæðuinntöku er mikilvægt að skoða aðkomu næringarfræðings/-ráðgjafa að meðferð.