

# Evidensbaserade kostråd

Landstinget Västmanlands evidensbaserade och fastlagda råd.

## Mycket frukt och grönsaker

Ät gärna 500 gram grönsaker och frukt per dag. Det kan till exempel vara två rejäla nävar grönsaker och tre frukter. De innehåller vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.

## Mycket fisk

Ät mycket fisk - gärna 2-3 gånger i veckan. Variera fet fisk med mager fisk och skaldjur. De ger vitamin D, jod, selen och den feta fisken dessutom nyttigt omega 3 - fett.

## Mycket fullkorn

Välj bröd, flingor, gryn, pasta och ris med mycket fullkorn. De är rika på vitaminer, mineraler och fibrer.

## Välj flytande matfett

Använd gärna mjuka fetter, flytande matfett eller olja när du lagar mat.

## Välj nyckelhålsmärkt

Nyckelhålet står för mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt och mer fibrer och fullkorn.





## Öka

Grönsaker  
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

## Byt ut

Spannmålsprodukter  
av vitt/siktat mjöl



Spannmålsprodukter  
av fullkorn

Smör, smörbaserade  
matfetter



Vegetabiliska oljor,  
oljebaserade mat-  
fetter

Feta mejeriprodukter



Magra mejeri-  
produkter

## Begränsa

Charkprodukter  
Rött kött

Drycker och livs-  
medel med tillsatt  
socker

Salt  
Alkohol

## **Högst 500 gram rött kött och chark i veckan**

500 gram rött kött och chark (tillagad vikt) motsvarar till exempel tre normalstora portioner i veckan och lite köttpålägg.

## **Lite läsk, godis, snack och kaffebröd**

Dessa livsmedel ger mycket kalorier och litet näring. Se upp med söta drycker – det är lätt att dricka stora mängder utan att mättnaden sätter stopp.

## **Lite salt**

Salta sparsamt. Använd gärna joderat mineralsalt. Tänk på att färdigmat, bröd, charkvaror och ost ofta innehåller mycket salt.

*(Källa: Livsmedelsverket)*

*Expertgruppen för levnadsvanor  
Läkemedelskommittén  
Hälso- och sjukvårdsgruppen*



LANDSTINGET  
VÄSTMANLAND

[www.ltv.se](http://www.ltv.se)