

Kost/mat



Få kunskap om

- Varför ska jag äta?
- Vad ska jag äta?
- När ska jag äta?
 - Hur ofta?
 - Hur mycket?

Runda

- Bryr du dig om vad du äter?
- Hur ofta anser du att du behöver äta?
- Känner du mättnad eller hunger?

Hur påverkar kosten min hälsa?

Vad du äter,
Hur du äter och
När du äter
påverkar din kropp och hälsa.

Du har möjlighet att genom kosten dvs det du äter och dricker påverka din hälsa
negativt eller positivt.

Varför behöver jag äta?

Alla människor behöver äta och dricka med jämna mellanrum.

Kroppen och hjärnan behöver mat och dryck dvs energi för att:

- organen i kroppen fungera
- du ska orka röra på dig
- du ska kunna ha roligt
- du ska kunna tänka
- du ska kunna lära sig nya saker

Kroppen

Kroppen innehåller vatten och samma slags näringsämnen som du får från maten du äter.

Vatten 60-80 %

Protein 15 %

Kolhydrater 1 %?

Fett 15-20 %

Mineraler och vitaminer 4 %



Utan vatten överlever vi bara några dygn.

Vilken mat behöver kroppen?



Kolhydrater

- Finns i bröd, pasta, fullkornsflingor och grönsaker. Finns även i läsk, saft, socker.
- Kolhydrater är ett samlingsnamn för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter.
- Det mesta av energin till kroppen får du i form av kolhydrater.
- Bryts ner till ett socker som kallas glukos. Glukosen ger energi till dina celler.



Protein i maten

- Protein bygger upp muskler och reparerar celler.
- Protein finns i baljväxter, linser, ärtor, sojaprodukter, ägg, kött, fisk och mjölkprodukter.



Fett i maten

- Fett ger kroppen mest energi.
- Om kroppen inte använder all energi som du äter så lagras det i kroppen.
- Bra fett finns ex, i oljor, margariner, nötter, frön, fet fisk, ägg, avokado.



Vitaminer och mineraler

- Vitaminerna hjälper oss att hålla oss pigga och friska.
- De finns mest i frukt, bär och grönsaker.
- Kroppen kan inte själv tillverka mineraler, därför behöver vi få i oss det, genom kosten.





Fibrer



Vi behöver äta fibrer för att tarmarna ska fungera bra. För att ha god tarmflora behöver de goda bakterierna i tarmen mycket fibrer.

Fiberrik mat gör oss mättare en längre tid. Då minskar vi ”småätandet” mellan måltiderna.

Lagom mängd fibrer för en vuxen är 25-35 gram om dagen.

Fibrer finns till exempel i grönsaker, frukt, rotfrukter, bönor och linser samt i bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn.

Mat triangeln



Mat och dryck

Om du äter olika sorters mat,
lagom mycket mat
och mycket grönsaker,
frukt och bär
är det lättare att få alla ämnen kroppen behöver

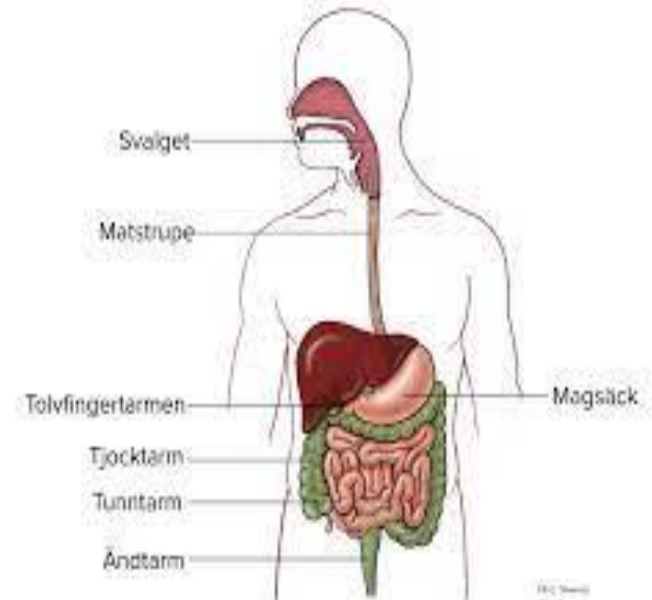


Hur påverkar vår tarmflora vår hälsa

- Forskning på vår tarmflora har blivit mer omfattande sedan 2015.
- Vi vet mer om hur mycket mikroorganismer vi har i vår tarm, men vi vet inte riktigt vad de gör. Finns otroligt mycket kvar att utforska.
- Det vi vet är att tarmfloran har en direktpåverkan vår hälsa.
- Att äta många olika växtfibrer hjälper våra goda bakterier att hålla balans i tarmen. Om de onda bakterierna är flest så ökar den låggradiga inflammationen och du kan få diffusa symtom på ohälsa eller utveckla sjukdomar.

Matsmältning - att ta tillvara på näringen i maten

- Maten du äter bryts ned medan den passerar genom din kropp. Det kallas matsmältning eller matspjälkning.
- Olika organ och körtlar hjälper till med matsmältningen.
- Maten behöver brytas ned för att kroppen ska kunna ta upp näringen som maten innehåller.
- Dålig matsmältning leder ofta till att mat jäser i tarmen och ger gaser, uppblåsthet och smärta i magen.



Vad vet vi idag om kost och autism?

Forskning kring kost och autism

- Låggradig inflammation
- Mag- och tarmbesvär

Flera med autism har ensidig kost

Annorlunda smak och luktupplevelse

Hunger- mättnadskänsla

När du påbörjat att äta tar det 15 minuter för kroppen att reagera med att signalera om den är mätt.

Därför viktigt att äta sakta, så att kroppen hinner med och för att vi inte ska äta mer än vad kroppen behöver.

Autism = hunger och mättnads signaler

Alkohol

- Alkohol kan skapa ett beroende, vilket kan göra det svårt att dricka lagom mycket.
- För mycket alkohol kan medföra sjukdomar och skador som sömnstörningar, psykiska problem eller leverskador.
- Ekonomin påverkas även negativt.
- Vill du undersöka dina alkoholvanor kan du göra det på hemsidan Alkoholprofilen.se

Dags för praktisk övning

Provs smaka Smoothie



Hur gör man, för att få det gjort?



Livsmedelsverkets kostråd



ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönskar Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	→ Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	→ Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	→ Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön			Alkohol

Tips!

- Ät i lugn och ro. Det tar **15 minuter** innan kroppen känner av om den är mätt.
- Ät sakta och **tugga många gånger**. Ju mer tuggad maten är desto lättare är det för kroppen att ta tillvara på näringen i maten.
- Drick gärna vatten när du är törstig.
- Träna på att **införa nya grönsaker** i din kost. Rekommendationen är att man äter 25-30 grönsaker i veckan.

Tips!

- Ät varierat, olika sorters mat. Då får du i dig fler sorter av näring som din kropp behöver.
- Ät mat med regnbågens alla färger. Olika färger innehåller olika kraftfulla antioxidanter som ger olika hälsoeffekter.
- Många behöver öka mängden fibrer i sin kost. Detta gör oss mättare och vi får en mer varierad tarmflora.
- Ät gärna mat med kort innehållsdeklaration.
- Ät gärna ekologiskt och närproducerat.



Mål att sikta mot

Livsmedelsverket rekommenderar att

- man äter högst 500 gram kött i veckan
- man äter minst 500 gram grönsaker om dagen
- börja läs innehållsdeklarationer eller välj nyckelhålsmärkt
- minska mängden socker och salt

500 gram frukt och grönt om dagen – vad innebär det i praktiken?

- Frysta, färska, råa eller tillagade
- I eller bredvid maten



Tips för mer frukt och grönt

Frukost:

- tomat, gurka, paprika, avokado eller andra grönsaker på smörgåsen
- frukt eller bär i fil/yoghurt
- smoothies på grönsaker/frukt/bär

Mellanmål:

- frukt
- en skalad morot
- grönsaksstavar med dipp
- smoothies på grönsaker/frukt/bär



Tips för mer frukt och grönt

- Ha många olika typer av grönsaker hemma, i frysen, i kylan, konserverade och kanske torkade
- Variera hur du tillagar grönsakerna, smaksätt och krydda!
- Steka, woka, ugnsbaka, rosta, koka, gör puré, servera råa
- Ät baljväxter som t.ex. falafel, bönburgare, chili con carne
- Ställ fram grönsakerna innan resten av maten
- Inkludera grönsaker i grytor, gratänger etc.
- Gör sås på grönsaker: hummus, tzatziki, tomatsalsa, guacamole
- Gör en större sats av sallader som håller sig i kylan
- Variera med grönsaker istället för bara potatis eller ris: rotfruktgratäng, blomkålsris, rotfrukter i ugn
- Gör grönsakssoppor
- Utgå från säsong, det blir godare och stimulerar till att testa nytt

Vill du lära dig mer om hur din egen kost och hälsa hänger ihop?

- Tips och råd fördjupning

Tack för idag!

