

5. Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

- Spis eller drikk 3 porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag.
En porsjon kan være:
1 glass melk/syrnet melk
1 lite yoghurtbeger
2 osteskiver
1 porsjon havregrøt laget på melk
1-1,5 dl Cottage Cheese, kvarg eller skyr
- Velg produkter med mindre fett, salt og tilsatt sukker. Begrens produkter med mye fett som smør, fløte, fet ost, rømme og helmelk.

6. Godteri, snacks og søte bakervarer bør begrenses

- Skill mellom hverdag og helg, og begrens tilgjengeligheten.
- Små mengder av godteri, sjokolade, kjeks, chips, kaker, is osv. kan inngå i et variert kosthold.
- Sunne alternativer er oppskåret frukt, bær og grønnsaker med dip eller usaltede nøtter.

7. Drikk vann!

- Drikk vann som tørstedrikk, til måltider og ved fysisk aktivitet.
- Begrens drikker med sukker som brus, saft, energidrikk og iste.
- Drikke med søtstoff kan være alternativ til drikke med sukker, men bør begrenses.
- 1-4 kopper filtrert kaffe og te kan inngå i et variert kosthold
- Drikk minst mulig alkohol.



Illustrasjon: Helsedirektoratet

Ernæringspoliklinikken/Seksjon for klinisk ernæring

Kreftklinikken

Besøksadresse:

Oslo Universitetssykehus – Domus Medica,
Ernæringspoliklinikken

Sognsvannveien 9
0372 Oslo

Postadr: Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo

Telefon: 23079050

Hvordan få time ved Ernæringspoliklinikken

Hvis du følges av en lege ved OUS, kan denne sende henvisning til oss direkte i journalsystemet.

Fastlege kan henvise oss via sentralt henvisningsmottak ved OUS.

Kostrådene

www.helsenorge.no

Seksjon for klinisk ernæring/ Ernæringspoliklinikken
Kreftklinikken



Kostrådene

1. Ha et variert kosthold, velg mest fra planteriket og spis med glede

- Velg mest mat fra planteriket som grønnsaker, frukt, bær, fullkorn, bønner, linser, erter og nøtter.
- Det anbefales å spise 20-30 gram (en liten håndfull) usaltede nøtter hver dag.
- Begrens inntaket av bearbejdede matvarer med høyt innhold av sukker, salt og mettet fett.
- Velg planteoljer med umettet fett og myk margarin laget av disse (f.eks. raps-, oliven-, linfrø- og solsikkeolje).
- Begrens bruk av smør, smørblandinger og hard margarin.
- Spis med glede og sett av tid til måltidet.
- Se etter Nøkkelhullet for å velge produkter med mindre salt, sukker og mettet fett.

2. Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

- Spis minst 5, helst 8 porsjoner hver dag. Én porsjon (100 g) tilsvarer én frukt eller en håndfull bær eller grønnsaker.
- Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker. Bruk gjerne som pålegg, tilbehør, ingrediens i matretter, mellommåltid eller eget måltid.
- Omtrent halvparten kan være frukt og bær, og halvparten grønnsaker.

- Friske, hermetiske, frosne og varmebehandlede frukt, bær og grønnsaker inngår i anbefalingen. Tørket frukt inngår ikke.
- Inntil et halvt glass juice kan inngå som én porsjon dersom juicen er laget av 100 % frukt, bær eller grønnsaker. Gjelder ikke nektar og andre fruktdrikker med tilsatt sukker eller søtstoff.
- Poteter er ikke inkludert i mengdeanbefalingen for frukt, bær og grønnsaker, men er en del av et sunt og variert kosthold. Begrens inntak av bearbejdede potetprodukter tilsatt salt og fett som pottes frites og potetchips.

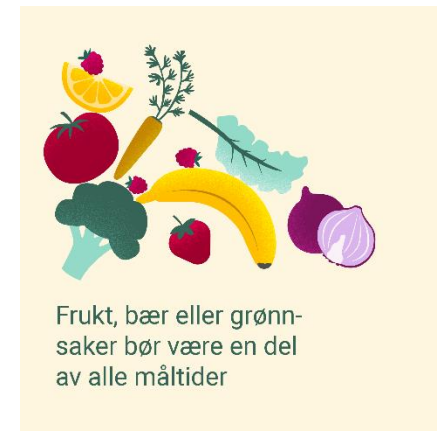
3. La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

- Spis grovt brød/knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkornspasta eller andre fullkornsprodukter som en del av minst to måltider hver dag.
- Fullkorn omfatter hele korn, gryn og sammalt mel.
- Begrens inntak av frokostblandinger, kjeks og müslibarer som inneholder mye sukker, salt eller fett.
- Brødskala'n angir hvor grovt brødet er. Bruk brød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4). Baker du selv bør minst halvparten av melet være sammalt eller hele korn.

- Hver av disse eksemplene inneholder halvparten av daglig anbefaling av fullkorn:
 - 2-3 brødskeer med minst 75 % sammalt mel/hele korn
 - 4 brødskeer med minst 50 % sammalt mel/hele korn
 - 3 grove knekkebrød
 - 1 dl havregryn
 - 1 porsjon fullkornspasta, tørr (75 g/2 dl)
 - 1 porsjon byggryn, tørr (40 g/0,5 dl)

4. Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbejdet kjøtt

- Spis fisk og sjømat til middag 2-3 dager i uken. Bruk gjerne fisk som pålegg. Anbefalt inntak er 300-450 g per uke hvor ca. 200 g bør være fet fisk som laks, ørret, makrell og sild. Ved bruk av f.eks. fiskekaker, fiskeboller eller fiskegrateng, velg produkter med minst 50 % fisk og lite salt.
- Bruk bønner, linser og erter som middag minst 1 dag i uken, og som tilbehør og pålegg. Bearbejdede produkter som vegetarburger bør inneholde lite salt og fett.



- Begrens rødt kjøtt til to middager per uke. Rødt kjøtt er storfe, svin, sau og geit.
- Velg hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. Hvitt kjøtt er kylling, kalkun, and og høns.
- Minimer inntak av bearbejdet kjøtt som salami, spekemat, bacon, pølser og nuggets.
- Egg kan inngå i et sunt og variert kosthold.



Velg mer:

Grønnsaker, frukt og bær
Fisk og fiskeprodukter
Bønner, linser og erter

Velg heller:

Grove kornprodukter enn fine
Planteoljer og myk margarin enn smør
Marge meieriprodukter enn fete
Vann enn saft og brus

Velg mindre:

Rødt kjøtt og kjøttprodukter
Salt og matvarer med mye salt
Sukker, brus, saft og godteri

**Spis sunt og variert, velg mest mat fra planteriket
Sett av tid til måltider og spis med glede**