

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen på bilden bredvid visar hur vi bör äta. Det är en basmodell som gäller för vuxna och barn över två år. Proportionerna på tallriken är desamma för alla, men portionsstorleken varierar efter det individuella energibehovet.



Illustration: Viera Larsson



Illustration: Viera Larsson

Tidigare pratade man mycket om kostcirkeln men den fungerar snarare som en modell för hela kosthålllet och passar inte så bra för den enskilda måltiden. Nu använder man oftast

Tallriksmodellen som ger en bra bild av måltidens olika komponenter.

Fyll tallriken med tre fjärdedelar av mat från växtriket. Hälften av denna kolhydratdel består av potatis, pasta eller ris samt bröd. Den andra hälften är råa och/eller kokta grönsaker och gärna en frukt. Den sista fjärdedelen är proteinrika och ibland även fetare livsmedel som kött, fisk, ägg eller torkade bönor och linser samt ingredienser till såser.

Äter du enligt Tallriksmodellen får du lagom av allt, du håller dig mätt längre och klarar dagen bättre. Det kan dessutom vara både billigt och miljövänligt.

Bröd

Bröd är mättande och samtidigt rikt på kolhydrat. Allt bröd är bra, men bäst är det som är grovt och nyckelhålmärkt. Ljust bröd är bättre än inget bröd. Kvinnor rekommenderas att äta sex skivor bröd per dag och män åtta skivor.

Grönsaker och frukt

Äter du mycket grönsaker, rotfrukter och frukt så får du i dig många viktiga vitaminer och mineraler. Vitamin C i frukt och grönt gör det lättare för kroppen att ta upp järnet i maten. Frukt och grönt innehåller också så kallade antioxidanter som tros skydda mot bland annat cancer. Grönsaker gör att du känner dig mätt. Variera mellan de olika sorterna. Ät både råa och kokta grönsaker och rotfrukter. Det räcker att koka en kort stund så behåller grönsakerna mer vitaminer och de blir krispigare och godare. Låt grönsaker och frukt bli en naturlig del i varje måltid.

Potatis, ris och pasta

Ät två rejäla portioner potatis, pasta, ris, gröt eller müsli varje dag. Potatis, pasta, ris, gryn och flingor tillhör våra mest kolhydratrika livsmedel och passar bra som grund i alla måltider. Hälften av vår energi ska komma från just kolhydrat. Ät mycket av dessa livsmedel så ger du din kropp bra bränsle samtidigt som du blir ordentligt mätt.

Mejeriprodukter

Mjolkprodukter passar bäst till frukost och mellanmål. Du får då i dig protein även vid de måltider då man oftast inte äter kött och fisk. Välj gärna nyckelhålmärkt mjölk/fil/yoghurt och ost. Förutom protein innehåller mjölk och andra mejeriprodukter mycket kalcium som kan försvåra kroppens upptag av järn. Därför bör man tänka på att begränsa mjölmängden till lunch och middag, speciellt vid järnrika köttmåltider.

Till vegetariska måltider eller soppmåltider utan efterrätt kan mjölk passa som måltidsdryck. För kvinnor är det lagom med fyra deciliter mjölk/fil/yoghurt per dag och två skivor ost. För män är motsvarande mängd fem deciliter mjölk/fil/yoghurt per dag och tre skivor ost. Du ska räkna med mjölk i kaffe och te samt ost och mjölk som du använder i matlagning. Mejeriprodukter innehåller även mycket mättat fett och därför är det bra att välja lättprodukter.

Fett

Bred ett tunt lager margarin på brödet. Under bredbara pålägg behövs inget margarin. Välj ett lättmargarin som innehåller fleromättat fett som kroppen behöver. Byt inte ut margarinet mot ost eftersom det då blir mer av det ”dåliga” mättade fettet och mindre av det bra fleromättade fettet. Olja innehåller fleromättat fett som vi behöver i lagom mängd. Välj därför lite oljedressing till salladen. Använd inte fettet som blir kvar i pannen när du steker. Det kan innehålla ämnen som är skadliga för arvsmassan, så kallade mutagener.

Helt kött som steks tar inte upp fettet i pannen. Därför spelar det inte så stor roll vilket fett du steker i. Använd flytande margarin om du ska göra stuvningar, redsa såser och steka livsmedel som tar upp fett, som till exempel grönsaker. Är det svårt att veta vilka fetter som är bättre kan man välja de som är mjuka.

Vitaminer och mineraler

Vi rekommenderas ofta att äta annan extra näring som olika vitamin- och mineraltabletter. Men nyttan är mindre än vad reklamen säger. I bra mat får du det mesta du behöver. Men det kan finnas risk att du får för lite järn. Det gäller särskilt tonårsflickor och kvinnor som har mens. Många är trötta och hängiga av järnbrist alldeles i onödan.

Järnrik mat är bland annat kött, lever och blodpudding, grovt bröd, müsli, flingor och gryn samt torkade baljväxter som kikärter, bönor och linser. Hur bra kroppen tar upp järnet beror på hur vi blandar mat och dryck när vi äter. Vitamin C i frukt och grönt gör det lättare för kroppen att ta upp järnet i maten, därför är det bra att äta frukt och grönsaker till varje måltid. Ha inte mjölk och ost i alla måltider. Kalcium, kaffe, te och choklad gör det svårare att ta upp järnet.

Vatten

Drycker som läsk, saft, fruktdrycker, juice, öl och vin är kaloririka. Drick vatten till måltiderna och när du är törstig under dagen. Maten och vår ämnesomsättning ger oss cirka en liter vätska per dygn. Te och kaffe ger en del. Utöver det behöver vi dricka några glas till varje dag. Vatten är allra bäst. Lightdrycker innehåller förvisso inget eller lite socker, men de innehåller ofta olika tillsatser som är mindre bra för kroppen.

Vegetarian

Om du är vegetarian - ät torkade bönor, kikärter och linser i stället för kött, fisk och ägg. Vegetarianer kan ersätta protein, järn och zink som finns i kött och fisk med baljväxter som bönor, ärter, linser och kikärter. Under en vecka behövs cirka fyra deciliter torkade baljväxter och en deciliter nötter. Det är viktigt att inte strunta i att äta dessa proteinkällor, speciellt för tonåringar som fortfarande växer.

Miljön

Det kanske kan kännas märkligt att tänka på miljön när du väljer matvaror, men det finns mycket du kan göra för miljön. Du kan till exempel välja ekologiskt producerade produkter. Väljer du produkter som tillverkats nära dig så slipper vi långa transporter med fordon som släpper ut avgaser. Detsamma gäller frukt och grönt. Äter du efter säsong, det vill säga äpplen på hösten och sparris på våren, så slipper vi också långa transporter.

Fråga om råd

Om du har problem med kosten och behöver råd, men är osäker på hur du ska göra, kan du dygnet runt fråga en sjuksköterska via internet och få ett personligt svar inom två timmar. Logga in på Mina vårdkontakter, se länk upptill på sidan.

Du kan också dygnet runt prata med en sjuksköterska och få råd, ring Vårdguiden på telefon 08-320 100. De som svarar kan även tala om vem som är din husläkare.

På andra språk

- För råd på arabiska ring 08-528 528 38.
- För råd på bosniska, kroatiska eller serbiska ring 08-528 528 96.

Sök vård

Har du problem med maten och behöver vård kan du vända dig till din vårdcentral. Adress och telefonnummer till en vårdmottagning hittar du genom att klicka på mottagningen under Hitta vård och omsorg upptill.

Du kan även kontakta vissa mottagningar och beställa en tid via internet. Klicka på Mina vårdkontakter till höger.

Läs mer

Läs mer i menyn till vänster eller genom att klicka på länkarna uppe till höger.

Artikeln uppdaterad: 2008-02-25

Ansvarig redaktör: Daniela Baccarini, Vårdguiden

Författare: Pernilla Hjort, Webbredaktör, Vårdguiden

Granskare: Gunilla Wilsby, Nutritionist, Karolinska Institutets folkhälsoakademi

Källa: <http://www.varldguiden.se/Tema/Gravid/Livsstilsfragor/Tallriksmodellen/>