

# FØLG EKSPERTERNES RÅD ... *men hvilke?*

**Forvirring.** Diætist Malene Iskov guider i junglen af gode sundhedsråd og slankeklure.

## Af Malene Iskov

**SUNDHED:** Aldrig har informationsniveauet været højere og aldrig har vi været mere forvirrede omkring, hvad der er sundt. I alle informationerne er det vigtigt at bruge sin kritiske sans.

De officielle kostråd i Danmark er bygget på De norske næringsstof-anbefalinger.

NNR giver anbefalinger om indtag af forskellige næringsstoffer, madvaner og fysik aktivitet, der tilgodeser ernæringsbehovet og kan bidrage til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, overvægt, type 2-diabetes og cancer.

Mere end 100 nordiske eksperter har deltaget i arbejdet med at udarbejde NNR, som er baseret på en gennemgang og vurdering af den eksisterende videnskabelige litteratur vedrørende sammenhængen mellem det, vi spiser og vores helbred. Kroppen skal have fyldt den rigtige type og mængde brændstof på, hvis kroppen skal fungere optimalt.

Vores krop skal holde op imod 100 år i dag, og det sætter sine krav til både byggematerialer og brændstof.

## Kulhydrater

Kulhydrater er kroppens foretrukne brændstof. Alle former for aktivitet kræver kulhydrat, og hvis der ikke er kulhydrat til rådighed, så er det vi får fornemmelse af at hjernen kan gå sukkerkold, eller at musklerne bliver meget tunge. Kulhydrater får vi fra grønt, brød, frugt og sukker, og ifølge anbefalingerne skal 55-60 procent af vores energi komme fra kulhydrat.

## Protein

Protein er vigtigt byggemateriale, og i forbindelse med vægttab har det også en væsentlig rolle, fordi det mætter godt og kan øge vores forbrænding en smule.



Diætist Malene Iskov fra Diætistteamet i Hammelev diskler op med lækre sunde opskrifter for Kvindelivs læsere.

Proteiner får vi fra kød, fisk, bælgfrugter, ost og mælk og ifølge anbefalingerne skal 15-20 procent af vores energi komme fra protein.

## Fedt

Fedt er også et brændstof, men ikke kroppens foretrukne. Særligt for fedt er, at der er dobbelt op på kaloriekontoen, når man spiser det. 1 g kulhydrat eller protein giver 17 KJ mens 1 g fedt giver 38 KJ.

Hvis du ikke har stor appetit, så får fedtet en væsentlig rolle, fordi en mindre mængde mad kan dække dit behov for energi.

Fedt får vi fra smøreprодукter, olier, kød, mælkeprodukter, oste, mælkeprodukter, mayonnaise og remoulade. Alt fedt giver samme brændstof værdi, men af hensyn til vores kredsløb anbefales mest umættet fedt, som er det vi får fra planter f.eks. planteolier, mayonnaise, avocado, kerner og nødder.

Ifølge anbefalingerne skal 20-30 procent af energien komme fra fedt.

Se mere på [www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

Ifølge kostrådene skal vi spise 300 g fisk om ugen hvoraf de 200 g gerne må være fede fisk. Laksen er et eksempel på en fed fisk, som indeholder sunde fiskeolier.



## LAKS I FAD med selleri og soltørrede tomater

(4 personer)

### Ingredienser:

- 500 g laksefilet, uden skind og ben
- ½ tsk salt
- friskkværnet peber
- ½ knoldselleri
- 1 skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk citronsaft
- 1 spsk. rapsolie
- 1 spsk. Dijonsennep
- 8 soltørrede tomater
- 1 bundt persille

Tilbehør 1,5 dl kogte ris eller Quinoa.

### Fremgangsmåde:

1. Læg laksestykker i et ovnfast fad og krydr med salt og peber.
2. Sæt fadet i køleskabet.
3. Skræl sellerien, og skær den i tern på 2x2 cm.
4. Bring en gryde med vand og salt i kog, og kog selleriternene i 2-3 min., indtil de er møre, men stadig med bid.
5. Pil skalotteløg og hvidløg, og hak begge dele fint, og hak soltørrede tomater.
6. Kom løg, hvidløg, soltørrede tomater og hakket persille i en skål.
7. Tilsæt selleriternene, citronsaft, rapsolie, sennep, salt og peber.
8. Vend det hele godt rundt, og fordel det herefter ud over laksestykkerne.
9. Bag laksen i ovnen ved 170 grader i 7-8 min. Tag laksen ud af ovnen, og server den med det samme.

