

# Förenklad Näringslära – Grunderna i en hälsosam kost

Att förstå grunderna i näringslära kan hjälpa dig att göra bättre val i vardagen och ge kroppen det den behöver för att må bra. Här är en översikt över kroppens viktigaste byggstenar:

## ✓ Protein – Kroppens byggmaterial

- **Vad gör protein?**  
Protein bygger upp och reparerar muskler, hud, organ och andra vävnader. Det behövs också för hormoner, enzymer och ett starkt immunförsvar.
- **Var finns det?**  
I kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, baljväxter (som bönor och linser), nötter och frön.
- **Varför är det viktigt?**  
För att behålla muskelmassa, återhämta sig efter träning eller operation, och hålla kroppen stark och fungerande.

## ✓ Kolhydrater – Din främsta energikälla

- **Vad gör kolhydrater?**  
De ger energi till hjärnan, musklerna och resten av kroppen.
- **Typer av kolhydrater:**
  - *Snabba kolhydrater:* Finns i socker, godis, vitt bröd – ger snabb energi men mättar dåligt.
  - *Långsamma kolhydrater:* Finns i fullkornsprodukter, baljväxter, frukt och grönsaker – ger mer långvarig energi och bättre mättnad.
- **Tips:** Välj hellre långsamma kolhydrater för stabilt blodsocker och bättre energi.

## ✓ Fett – Energi och skydd för kroppen

- **Vad gör fett?**  
Fett är en viktig energireserv och behövs för att kroppen ska ta upp fettlösliga vitaminer (A, D, E och K). Fett skyddar även organ och isolerar kroppen.
- **Olika typer av fett:**
  - *Mättat fett:* Finns i smör, fett kött och feta mejeriprodukter. Bör ätas med måtta.
  - *Omättat fett:* Finns i avokado, olivolja, rapsolja, nötter och frön. Är bra för hjärtat.
  - *Transfett:* Finns i viss processad mat. Undvik så långt det går – det är skadligt för hälsan.



## Fiber – För magen och tarmens hälsa

- **Vad gör fiber?**

Fiber håller magen i balans, förebygger förstoppning och hjälper till att reglera blodsocker och kolesterol.

- **Två typer av fiber:**

- *Löslig fiber:* Sänker kolesterol, reglerar blodsocker. Finns i havre, bönor, äpplen och morötter.
- *Olöslig fiber:* Håller igång tarmen. Finns i fullkorn, grönsaker och frön.

- **Tips:** Sikta på att få i dig fiber från både frukt, grönsaker och fullkorn varje dag.

## Basala Kostråd – Så här kommer du igång

Börja enkelt – undvik drastiska förändringar

Stora omställningar är svåra att hålla i längden.

Satsa istället på små steg som du kan bygga vidare på.



### Vad?

Ät mer varierat vid varje måltid.



### Varför?

En varierad kost ger kroppen tillgång till fler viktiga näringsämnen – som vitaminer, mineraler och antioxidanter – som behövs för att du ska må bra.



### Hur?

Lägg till nya råvaror i dina måltider, prova olika färger, smaker och konsistenser. Testa nya recept eller byt ut något du brukar äta mot ett nytt alternativ då och då.

## Behöver du hjälp?

Du behöver inte göra allt själv. Jag finns här som stöd för att du ska nå dina mål – oavsett om du vill må bättre, hitta tillbaka till en bra rutin eller har genomgått en operation och behöver anpassa kosten därefter.



Tveka inte att höra av dig – jag hjälper dig gärna på vägen!