

Matnyttig



Er du medlem?

Meld deg på kurs for mer informasjon om kosthold.

Norsk Revmatikerforbund

NRF

© Norsk Revmatikerforbund | 2022

Trykk

Artisti AS

Papir

Multiart matt 200g/130g

Layout

Artisti AS

www.revmatiker.no

NRF

 **HelseDirektoratet**

Utgitt av Norsk Revmatikerforbund, utviklet med støtte fra HelseDirektoratet.

Innhold

Forord	4
Hvorfor følge kostholdsråd?	5
Tallerkenmodellen	6
Næringsdeklarasjon, ingrediensliste og merkeordninger.....	7
Økonomi	8
Fisk.....	9
Salt.....	10
Noen konkrete kostholdstips	11
Oppskrifter	12
Informasjon om kurset MatNyttig	14
Medlemsfordeler i NRF.....	15

Er du likeperson?

Da kan du holde kostholdskurset MatNyttig til NRFs medlemmer!

Forord

Et næringsrikt kosthold er viktig for helsen og kan ha en positiv innvirkning på livskvaliteten din, det kan redusere smerter og det kan redusere risikoen for ulike sykdommer.

MatNyttig ble gjennomført som et pilotkurs i Bodø våren 2020 og som et e-læringskurs høsten 2020. Kurset høsten 2020 ble naturligvis påvirket av koronapandemien, men vi lærte at et slikt kurs og kan arrangeres digitalt. Kurset legger opp til praktisk matlaging og egner seg derfor best som et fysisk kurs. Vi håper at denne brosjyren kan inspirere deg til å delta og lære mer om kosthold. Her får du en smakebit på innholdet i kurset MatNyttig.

NRF ønsker å holde dette kurset flere ganger og at likepersoner i NRF holder kurset i sine respektive fylkes- og lokallag. Vi har laget en kursmanual som skal gjøre det enkelt for både ansatte og likepersoner å holde kurset. Som medlem i NRF kan du melde deg på gratis.

Vi håper at du kan få glede av denne brosjyren og blir inspirert til å lære mer!

*En hilsen fra innholdsansvarlig Thea Kristine Lande
og Fagsjef friskliv Ole-Martin Wold*

Hvorfor følge kostholdsråd?

Et næringsrikt kosthold kan føre til at du får mindre plager og dermed en bedre hverdag. Det er ikke sikkert du trenger å vende helt om på det kostholdet du har i dag, men kanskje du trenger å tilegne deg mer kunnskap om kosthold.

Personer med revmatisk sykdom har blant annet økt risiko for å få hjerte- og karsykdom. Det kan derfor være gunstig for revmatikere å ha et kosthold som reduserer sjansen for at disse sykdommene opptrer. Som kronisk syk har du kanskje opplevd å få velmente kostholdsråd av familie, venner eller bekjente? De kan for eksempel ha testet ut et gitt kosthold som har fungert bra for dem. Nå vil de at du skal få oppleve det samme. Selv om dette er godt ment, er det viktig å vite at selv om noe fungerer bra for noen, er det ikke sikkert det fungerer for deg. Det lureste vil være å følge godt dokumenterte råd, og finne ut av hva som fungerer for deg og din kropp.

Noen kan merke at symptomene deres forverres når de spiser visse matvarer, for eksempel matvarer med histamin. Enkelte matvarer kan trigge sykdommen, mens andre typer mat kan ha en positiv effekt. Dette er svært individuelt, og det er viktig å ikke kutte ut matvarer hvis det ikke er nødvendig.

Kostholdsrådene fra Helsedirektoratet baserer seg på mengder av internasjonal og nasjonal forskning. For mange kan kostholdsrådene virke overveldende. Fokuser på hva du bør spise mer av, fremfor hva du bør redusere. Husk at det aldri står unngå, utelukk eller fjern i kostholdsrådene, det står reduser eller begrenset. Det er også viktig å påpeke at selv små endringer kan gi stor helseeffekt.

TIPS!

Det å bli bevisst på hva du spiser i løpet av en dag kan være svært verdifullt.

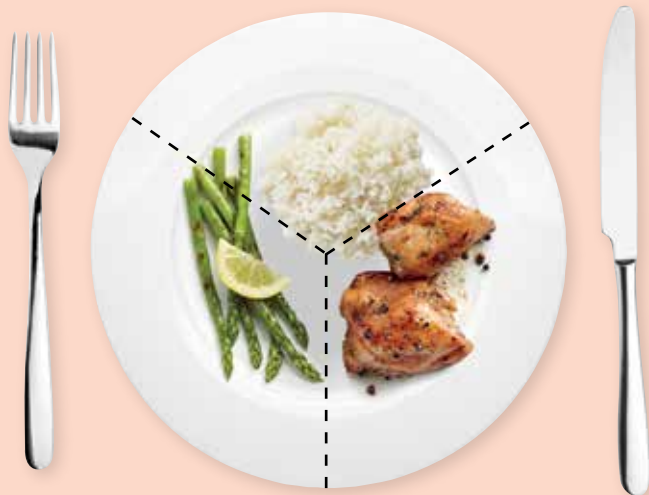


Helsedirektoratets kostråd

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og drikke, og hvor mye man forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og 0,25 ts salt.

1/3 karbohydrater:

Potet, søtpotet, fullkornsvarianter av pasta eller ris, quinoa, bulgur, couscous, byggryn, brød eller knekkebrød.



1/3 grønnsaker:

Alle typer (grønnsaker kan med fordel dekke halve tallerkenen og at protein- og karbohydratkildene reduseres til $\frac{1}{4}$ av tallerkenen).

1/3 del protein:

Fisk, Kylling, kalkun, annet magert kjøtt, egg, bønner, kikerter og linser.

+ Sunne fettsyrer:

Oliven, avokado, usaltede nøtter, frø, oljedressing, olivenolje, pesto og å steke maten i olje.

Næringsdeklarasjon, ingrediensliste og merkeordninger

Har du et bevisst forhold til hva maten du spiser inneholder?

Næringsdeklarasjon og ingrediensliste finnes på de fleste matvarer. Det er ikke nødvendig å bli veldig opphengt i all informasjonen som står på disse, men det kan være lurt å vite litt, slik at du vet hva du spiser. Næringsdeklarasjonen forteller oss hva produktet inneholder per 100 ml eller 100 gram. Ingredienslisten er laget slik at det produktet det er mest av i varen, står først på lista. Deretter er rekkefølgen synkende. Sammenlikn gjerne et produkt med andre produkter i samme matvaregruppe. Kanskje finner du alternativer som inneholder mindre salt, mettett fett eller sukker samt mer fullkorn og protein? Det er viktigst å ha et bevisst forhold til den maten du spiser ofte.

Se etter nøkkelhullsmerket og brødskalaen når du handler. Nøkkelhullsmerket er en merkeordning som skal det gjøre det enklere for forbrukere å ta sunnere valg i butikken. Det stilles krav til innhold av fett, mettett fett, sukker og salt, og et krav om at produktet skal inneholde en viss mengde fiber og fullkorn.

Brødskalaen er en merkeordning som finnes på brød, knekkebrød og ferdigmikser til hjemmebaking. Merkeordningen skal gjøre det enklere for forbrukere å velge produkter med en høy andel sammalt mel, hele korn og kli – altså grove kornprodukter.

TIPS!

Sjekk ut prosentandelen grovhet. Dette står under selve sirkelen og viser nøyaktig hvor grovt produktet er.



Nøkkelhullsmerket og brødskalaen



Økonomi

Er det dyrt å spise sunt? Med kunnskap om hvilke matvarer som er næringsrike og rimelige kan man komme greit ut av det.

Her er noen økonomiske tips:

- Sjekk kilopris fremfor stykkpris.
- Frukt og grønnsaker er nesten alltid rimeligere i løsvekt enn i emballasje. Kjøp for eksempel løk i løsvekt fremfor i strømppe.
- Frosne grønnsaker, bær og fisk er ofte rimeligere enn ferske.
- Sjekk ut varer som holder på å gå ut på dato. I de fleste matbutikker finner man nå ofte matvarer som nærmer seg utløpsdato til en god pris.
- Hermetikk er ofte rimelig: Tunfisk, makrell i tomat, hakkede tomater, kikerter, linser og bønner.
- Sjekk ut tilbudsavisene eller tilbudsapper på mobilen.
- Det er store prisforskjeller hos de ulike matbutikkene.
- Kjøp gjerne butikkenes egne merker. Stort sett det samme innholdet, men til en rimeligere pris.
- Lag en handleliste, og hold deg til den.
- Det kan være lurt å ikke handle når du er skrubbsulten.



Fisk

Det anbefales å spise fisk til middag 2 – 3 ganger i uka, og det er også anbefalt å spise fiskepålegg på brødskiva. Helt konkret anbefales det å spise 300 – 450 gram ren fisk i uka, der minst 200 gram er fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.

Visste du at dersom du bytter ut noen av kjøttmåltidene dine med fiskeretter, vil det redusere inntaket ditt av mettet fett og øke inntaket av umettet fett? Det er bra for helsa!

Tips: Er du ikke så glad i makrell i tomat, men vil spise fisk som pålegg? Prøv peppermakrell i olje, sardiner, reker, varm- eller kaldrøkt laks, fiskekaker eller fiskepudding!

Omega-3

Omega-3 kan ha en betennelsesdempende effekt og anses derfor som gunstig for de med revmatisme. De beste kildene til Omega-3 er fet fisk og tran.

Vi snakker mer om Omega-3 på kurset!



Salt

Visste du at nordmenn i gjennomsnitt får i seg 10 gram salt per dag?

Det anbefales å ikke få i seg mer enn 5 gram salt per dag. Men hvor mye er dette egentlig? 10 gram salt tilsvarer én toppet teskje, noe som betyr at man bør prøve å minimere inntaket av salt til en halv teskje per dag. I og med at mange av de produktene vi spiser daglig inneholder salt, er det ikke nødvendigvis så lett å vite hvor mye 5 gram er.

TIPS!

*Er du usikker på hvor mye salt du spiser?
Ta salttesten på helsenorge.no*



Her kommer noen tips til hvordan du kan redusere ditt saltinntak:

- Bearbeidet mat og ferdigretter står for størsteparten av vårt saltkonsum. Se derfor etter ferdigretter med lite salt.
- Se på næringsdeklarasjonen og sammenlikne ulike produkter med hverandre.
- Nøkkelhullsmerkede varer inneholder gjerne mindre salt enn andre produkter i samme matvaregruppe.
- Lag mer mat fra bunnen av, da bestemmer du selv hvor mye salt du vil tilsette retten.
- Prøv deg frem med urter og andre krydder som ikke inneholder salt (sjekk ingredienslisten på produktet).

VISSTE DU?

At krydderet sitronpepper inneholder 50 % salt?

Noen konkrete kostholdstips

- Hakk opp frukt og grønnsaker for flere dager og ha de i en boks i kjøleskapet → økt tilgjengelighet.
- Ha minimalt av snack/sjokolade tilgjengelig → begrenset tilgjengelighet.
- Produser mye mat om gangen. Da har du til lunsj eller middag dagen etter, eller du kan fryse ned maten.
- Bak grønnsaker inn i mat: For eksempel løk, stangselleri og paprika i tomat saus eller gryteretter, spinat i smoothie og gulrot i rundstykker.

NB!

Flere konkrete kostholdstips får du på kurset. Underveis i kurset er det også tid til å komme med egne tips – på den måten kan vi lære av hverandre!



Oppskrifter

Krydrede stekte kikerter

Disse passer utmerket som snacks eller som tilbehør til salater og supper.

Porsjoner: 4

Ingredienser

- 1 boks hermetiske kikerter
- 1 ss olivenolje
- 1 båt knust hvitløk
- 0,5 ss revet sitronskall
- 0,5 ts tørket timian
- 1 ts spisskummen
- 0,25 ss paprikapulver
- 0,5 ts kajennepulver
- 0,25 ts salt
- 0,25 ts pepper

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 175 °C.
2. Ha kikertene i et dørslag og skyll dem godt. La dem renne godt av seg. Tørk dem med tørkepapir for å få vekk så mye fuktighet som mulig. Hell kikertene over i en bolle.
3. Bland inn olivenolje, hvitløk, sitronskall, krydder og salt.
4. Hell ertene ut på et bakepapirkledd stekebrett. Sett brettet midt i ovnen og stek i ca. 45 minutter, eller til kikertene er sprø og gyllenbrune. Bruk en stekepade og snu dem litt innimellom.

Oppskrift er hentet fra www.matprat.no



Proteinrundstykker

Hva med å lage rundstykker selv? Da får du de så grove du ønsker og du bestemmer saltinnholdet selv. Her er en oppskrift på rundstykker som er enkle og raske å lage, inneholder få ingredienser og som er fulle av næring.

Oppskriften gir ca. 9 rundstykker

Ingredienser

- 4 egg
- 400 gram cottage cheese
- 1 ts bakepulver
- 400 gram havregryn
- Litt salt

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 °C.
2. Stavmiks eggene sammen med cottage cheese.
3. Rør deretter inn bakepulver, salt og havregryn. Deigen skal være litt klissete.
4. Form til runde rundstykker med hendene eller med to skjeer. Topp de gjerne med solsikkefrø, linfrø eller sesamfrø.
5. Stekes midt i ovnen i ca. 15–20 minutter.
6. Avkjøles på rist.

Rundstykkene kan fint fryses ned!

Tips: Rasp gulrot i røren – dette gjør dem enda saftigere!

Tips: Disse rundstykkene kan gjøres laktosefrie og glutenfrie ved å bytte til laktosefrie Cottage cheese og glutenfrie havregryn.

Oppskrift er hentet fra www.matprat.no



Informasjon om kurset MatNyttig

På kurset MatNyttig går vi grundigere til verks i temaene som er å finne i denne brosjyren. Vi går også gjennom dette:

- De ulike næringsstoffene: Karbohydrat, protein, fett, vitaminer og mineraler. Vi ser på hvordan få i seg en variasjon av dette + eksempler.
- Væske.
- Måltidsrytme.
- Motivasjon, vaner og endring.
- Planlegging – hvorfor og hvordan.
- Alternativer til brødiskiva.
- Enkel og næringsrik mat på farta.
- Nyttige internettsider og ressurser.

Uavhengig av om kurset er digitalt eller fysisk, er det lagt opp til oppgaver og praktisk matlaging. På kurset er det også mulighet for erfaringsutveksling og å stille spørsmål. Etter endt kursdeltakelse får du med deg et skriv om hvilke matvarer som er smarte å ha hjemme, en veileder i hvordan å bruke kostholdsplanleggeren (et gratis kostberegningsprogram), samt et oppskriftshefte med næringsrike og enkle matretter, inkludert handleliste til oppskriftene. Du vil også motta et kursbevis.

MatNyttig er et gratis kurs for alle våre medlemmer. Er du medlem og ønsker å være med på dette kostholdskurset? Gå inn på vår nettside, revmatiker.no, og bla deg litt ned på siden. Til høyre vil du se det står Aktivitetskalender. Trykk på den og du vil komme til en oversikt over aktuelle kurs. Finner du ikke kurset? Ta kontakt med NRF sentralt eller kontakt ditt fylkes- eller lokallag.

Er du likeperson og ønsker å holde dette kurset selv?

Ta kontakt med Ole-Martin Wold Fagsjef friskliv på ole.martin@revmatiker.no for mer informasjon og aktuelt kursmateriell.

Andre medlemsfordeler i NRF

Som medlem i Norsk Revmatikerforbund er du med i en organisasjon som kjemper for dine rettigheter.

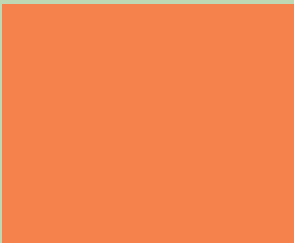
Vårt viktigste mål er at personer med revmatiske sykdommer skal ha et like godt tilbud som andre pasientgrupper.

Som medlem i NRF får du:

- Kunnskap om diagnoser og rettigheter
- Tips om hvordan du best kan leve med diagnosen
- Bli del av et større fellesskap med forståelse for din situasjon
- Muligheten til å snakke med en likeperson, som kjenner systemer og rettigheter og har egen erfaring med revmatisme
- Mange gode medlemsfordeler
- Være med å bidra i en viktig sak – enten som medlem eller som tillitsvalgt, hvis du ønsker

I tillegg får du en rekke praktiske og økonomiske fordeler. På nettsiden vår, *revmatiker.no*, finner du en oversikt over medlemsfordelene du får gjennom NRF.





NRF

Norsk Revmatikerforbund