



danish meat association

Til Sundhedsudvalget

Maj 2009
MJ/GA/110053
ge@danishmeat.dk
Tlf.: 3373 2629

VIDSTE DU, AT... tre nye til undervisningsbrug og information

Der har længe været et ønske om Vidste du, at... på de pågældende områder fra ernæringsprofessionelle og andre, som arbejder med sundhedsfremme.

Det drejer sig om:

Vidste du, at... der er stor forskel på, hvad du skal spise, når du har god appetit eller er småtspisende

Langt over 100.000 ældre med plejebehov er undervægtige og forsøg viser, at det nytter at gøre noget ved kosten.

Materialet er udviklet til den ældre hjemmeboende, dennes ægtefælle og pårørende og til sundhedspersonalet. Materialet kan også bruges af andre aldersgrupper, som har problemer med at få tilstrækkeligt protein og energi i kosten til at undgå tab af muskelmasse og tab i vægt. Der er desuden udarbejdet en Powerpoint-præsentation og et tekstbilag til undervisning på social- og sundhedsuddannelserne m.fl. Powerpoint-præsentationen har været testet på uddannelsesstederne og kan i løbet af et par uger downloades gratis på www.diaetistforum.dk under Materialer. En kort introduktion til problemstillingerne omkring småtspisende vil ligeledes snarest være at finde på forsiden af www.diaetistforum.dk. Der findes desuden henvisning til en lang række andre aktører som har lavet informationsmaterialer, opskrifter m.v. til målgruppen småtspisende.

Vidste du, at... sunde dagskostforslag til kvinder, der gerne vil bevare normalvægten eller tabe sig

Med ganske få ændringer i kosten kan energiindholdet nedsættes, og det er muligt at tabe ca. ½ kg om ugen. Dagskosten til den normalvægtige kvinde har følgende energifordeling: Protein 17%, kulhydrat 54% og fedt 29%. Kosten indeholder godt 7% af energien fra mættede fedtsyrer og 36 g kostfibre samt lever op til fuldkornsanbefalingerne på 75 g pr. dag og har 600 g frugt og grønt.

Slankekosten har følgende energifordeling: Protein 19%, kulhydrat 56% og fedt 25%. Kosten indeholder godt 6% af energien fra mættede fedtsyrer og 29 g kostfibre samt lever op til fuldkornsanbefalingerne på 75 g pr. dag og har 600 g frugt og grønt.

På www.danishmeat.dk og www.svinegodt.dk kan du finde mange opskrifter på slankeretter til aftensmad. Husk også vores gratis slankehæfte **30 der slanker** med 10 opskrifter på kylling, 10 opskrifter på

kalv/oksekød og 10 opskrifter på svinekød. Slankehæftet er udviklet til brug for diætister og andre, der arbejder med sundhedsfremme, så de kan give hæftet videre til motiverede forbrugere. 30 der slanker kan bestilles på www.diaetistforum.dk uden Materialer.

Vidste du, at... der er sundere, billigere og hurtigere alternativer

Nogle gange bruges en købe pizza, når maden skal på bordet i en fart. Det er selvfølgelig i orden, hvis det er et velovervejet valg. Men for nogle er det bare en hurtig løsning, og her kan man finde sundere, billigere og hurtigere alternativer ved at åbne køleskab, køkkenskabe og evt. fryseren. En pizza giver desuden ca. 5000 kJ – samme mængde energi, som der er i 2½ portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs (12 stk stegt flæsk, 12 kartofler og 2½ dl sovs).

På www.diaetistforum.dk under Materialer, kan du snarest, downloade Powerpoints med sammenligningerne fra Vidste du, at... og desuden i en udgave med priser.

Priserne er beregnet på varer købt i et almindeligt supermarked uden brug af tilbudsvare. Priserne er: Pitabrød med kylling og tun ca. 18 kr. Boller med hamburgerryg og ost ca. 19 kr. Amagermad med frikadeller ca. 12 kr. Røræg med rugbrød og skinke ca. 18 kr. Rugbrød med pålæg ca. 13 kr. Hvis der købes til lager, når varerne er på tilbud, vil priserne for måltidet kunne komme ned på ca. 10 kr.

Energifordeling i forslagene: Pitabrød med kylling og tun – protein 22%, kulhydrat 54% og fedt 24%. Boller med hamburgerryg og ost – protein 22%, kulhydrat 53% og fedt 25%. Amagermad med frikadeller – protein 18%, kulhydrat 52% og fedt 30%. Røræg med rugbrød og skinke – protein 24%, kulhydrat 43% og fedt 33%. Rugbrød med pålæg – protein 16%, kulhydrat 55% og fedt 29%. Ved at vælge grove produkter med fuldkorn er du godt på vej til at opfylde fuldkorns anbefalingerne.

Vidste du, at ... er en serie miniplakater i A4 størrelse – lige til at hænge op på opslagstavlen, køleskabet m.v. På bagsiden findes opskrifter på den viste mad. De er gratis og kan downloades eller bestilles på DMA's hjemmeside, www.danishmeat.dk, under Publikationer / Søg og bestil publikationer / Materialebestilling og på www.diaetistforum.dk, under Materialer.

De tre nye **Vidste du, at...** er produceret af den danske kød- og ægbranche.

Materialet er udarbejdet i samarbejde med to studerende i Ernæring og Sundhed fra University College Syd Henriette Daabeck og Malene Skovbakke. Foto er af Jes Buusmann.

Ønskes flere informationer – kontakt Grethe Andersen, ga@danishmeat.dk, tlf. 3373 2629 eller Hanne Castenschiold, hca@danishmeat.dk, tlf. 3373 2762.

Med venlig hilsen:



Grethe Andersen
Chefkonsulent

VIDSTE DU, AT...

SUNDE DAGSKOSTFORSLAG TIL KVINDER, DER GERNE VIL...

BEHÅRE NORMALMÆLSTEN



2195 kJ = 500 kcal



520 kJ = 125 kcal



2100 kJ = 500 kcal



1455 kJ = 350 kcal



2290 kJ = 545 kcal



490 kJ = 115 kcal

TABY TIL



1470 kJ = 350 kcal



465 kJ = 110 kcal



1630 kJ = 390 kcal



600 kJ = 145 kcal



1790 kJ = 425 kcal



490 kJ = 115 kcal

Det er vigtigt at spise morgenmad med mange kostfibre, så du føler dig mæt i lang tid.

Hvis du vil tabe dig

Vælg magre mælkeprodukter, som skummet- og minimælk.

Spis gerne tre mellemmåltider i løbet af dagen, det tager toppen af sulten.

Hvis du vil tabe dig

Undgå fedtstof på brødet, det giver mange kalorier.

Vælg gerne fuldkornsrugbrød til frokost, det mætter mere end det fine hvide brød.

Hvis du vil tabe dig

Spis gerne flere grøntsager, hvis du ikke er mæt. Kalorieindholdet er lavt, og det fylder godt i maven.

Spis gerne et lille måltid om eftermiddagen.

Når sulten er stillet, lader du dig ikke så nemt friste.

Væn dig til kun at spise en portion. Lad gryderne stå i køkkenet.

Hvis du vil tabe dig

Kød mætter godt og øger forbrændingen. Vælg mager kød.

Undgå at spise mens du ser tv, kører bil eller lignende.

Når du koncentrerer dig om noget andet, registrerer din hjerne slet ikke, at du spiser. Det kan nemt betyde, at du spiser mere end du har brug for.

HVIS DU GERNE VIL BEVARE NORMALVÆGTEN

MORGENMAD

2½ dl havregryn
2½ dl mælmælk
2 spsk rosiner
10 mandler
2195 kJ = 500 kcal

MELLEMMÅLTID

½ skive fuldkornrugbrød
2 g plantemargarine
1 banan
520 kJ = 125 kcal

FROKOST

2 skiver fuldkornrugbrød
8 g plantemargarine
½ kogt æg
1 kogt kartoffel, ca. 35 g
25 g grævad laks
2 tsk dild dressing
20 g leverpostej
1 gulerod
pynt med fx salat, agurk, rødbede, tomat, karse
og peberfrugt
2100 kJ = 500 kcal

MELLEMMÅLTID

1 kebabbolle, ca. 60 g
5 g plantemargarine
40 g ost 30+, 16% fedt
2 tsk marmelade
1 æble
1455 kJ = 350 kcal

AFTENSMAD

2 frikadeller, se opskrift
180 g kartofler
150 g blomkål, ærter og gulerødder vendt i 1
tsk olie
1 dl skysovs- bouillon med sovsøjvner og 1
tsk olie
1½ dl minimælk
2290 kJ = 545 kcal

TIPS

Brug evt. en frossen grøntsagsblending

MELLEMMÅLTID

1 pære
8 mandler
490 kJ = 115 kcal

Dagkost i alt ca. 9000 kJ - 2200 kcal

HVIS DU DER GERNE VIL TÅBE DIG

MORGENMAD

1½ dl havregryn
2½ dl skummetmælk
1 tsk rosiner
10 mandler
1470 kJ = 350 kcal

MELLEMMÅLTID

½ skive fuldkornrugbrød
1 banan
465 kJ = 110 kcal

FROKOST

1½ skive fuldkornrugbrød
½ kogt æg
1 kogt kartoffel, ca. 35 g
25 g grævad laks
1 tsk dild dressing
20 g leverpostej
1 gulerod
pynt med fx salat, agurk, rødbede, tomat, karse
og peberfrugt
1630 kJ = 390 kcal

Hvis du vælger en mager leverpostej med max
3% fedt, kan du spare 100 kJ - 25 kcal mere.

MELLEMMÅLTID

1 knækbrød, ca. 10 g
20 g ost 30+, 16% fedt
peberfrugt
1 æble
600 kJ = 145 kcal

AFTENSMAD

2 frikadeller, se opskrift
120 g kartofler
150 g blomkål, ærter og gulerødder, evt. som
frossen grøntsagsblending
¼ dl skysovs- bouillon med sovsøjvner og ¼
tsk olie
1½ dl skummetmælk
1790 kJ = 425 kcal

Hvis du laver frikadeller af hakket kød med max
6% fedt, sparer du 80 kJ = 20 kcal.

MELLEMMÅLTID

1 pære
8 mandler
490 kJ = 115 kcal

Dagkost i alt ca. 6500 kJ - 1600 kcal

OPSKRIFTER

FRIKADELLER

14 stk

600 g hakket kalve- og svinekød eller svinekød,
10% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg
½-1 dl hvedemel
1-1½ dl skummet- eller minimælk
1½ spsk olie

Rør kød med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt
mel og mælk.

Varm olie på en pande ved god varme. Form
farsen til 14 frikadeller med en spiseske.
Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.
Skru ned til middel varme. Vend - og steg
frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de
er gennemstegte.

TIPS

Erstat evt. de hjemmelavede frikadeller med
færdigkøbte frikadeller max 10 g fedt pr. 100 g.

GODE RÅD

Øk væske flere gange om dagen, 1-1½ liter
dagligt.
Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen
kalorier.

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.

Tænk positivt.

Det handler om at ændre vaner, så det kan
holde resten af livet.



DU KAN BESTILLE HÆFTET "30 DER
SLÅNKE" DU FINDE FLERE OPSKRIF-
TER PÅ WWW.DANISHMEAT.DK

DMA
Danish meat association

Axeltorv 3, 1400 København V
Tlf: 3373 2500
www.danishmeat.dk

VIDSTE DU, AT...

DER ER SUNDERE, BILLIGERE OG HURTIGERE ALTERNATIVER



2520 kJ = 600 kcal



5220 kJ = 1240 kcal

En vegetarpizza indeholder 5220 kJ - 1240 kcal.

For at forbrænde det, skal du spille fodbold i ca. 1 time og 45 minutter.



2085 kJ = 495 kcal



5270 kJ = 1255 kcal

En pizza med oksekød indeholder 5270 kJ - 1255 kcal.

For at forbrænde det, skal du spille badminton i ca. 3 timer og 30 minutter.



2220 kJ = 530 kcal



5220 kJ = 1240 kcal

En pizza med tomat og ost indeholder 5220 kJ - 1240 kcal.

For at forbrænde det, skal du spille golf i ca. 3 timer og 30 minutter.



2105 kJ = 500 kcal



5610 kJ = 1335 kcal

En pizza med pepperoni indeholder 5610 kJ - 1335 kcal.

For at forbrænde det, skal du styrketræne i ca. 2 timer og 50 minutter.



1795 kJ = 425 kcal



5150 kJ = 1225 kcal

En pizza med alt godt fra havet indeholder 5150 kJ - 1225 kcal.

For at forbrænde det, skal du løbe i ca. 1 time og 50 minutter.



PITABRØD MED KYLLING OG TUN

2 grov pita-brød
40 g tun i vand
40 g kyllingbryst
2 spsk dressing, 36% fedt
salat, agurk og tomat
2520 kJ = 600 kcal

TIPS

Brug gerne rester fra dagen før, som fyld i pita-brød, fx kyllingbryst. Du kan også købe kylling eller skinke i tern.
Erstat almindelig dressing med en fedtfattig udgave.

BOLLER MED HAMBURGERRYG OG OST

2 korneboller
2 tsk dressing, 36% fedt
30 g hamburgerryg
40 g ost 30+, 16% fedt
salat, agurk, og gulerod
2085 kJ = 495 kcal

TIPS

Lav dobbeltportion, så har du madpakken klar til næste dag.

AMAGERMAD MED FRIKADELLER

1 skive fuldkornsrugbrød
1 skive groft franskbrød
8 g pløntemargarin eller smør
2 frikadeller, se opskrift
90 g rødkål
agurk
2220 kJ = 530 kcal

RØRÆG MED RUGBRØD OG SKINKE

2 æg
2 spsk skummet- eller minimælk
½ tsk olie
2 skiver fuldkornsrugbrød
40 g skinke
1 spsk ketchup
purkøg
2105 kJ = 500 kcal

Pluk æg, mælk, salt og peber. Varm olie på en pande ved middel varme. Tilsæt æggemasse. Rør indtil blandingen stivner.

TIPS

Tilsæt evt. en rest kartofler i tern eller skiver til æggemassen.

RUGBRØD MED PÅLØG

2 skiver fuldkornsrugbrød
40 g leverpostej
15 g hamburgerryg
25 g makrel i tomat
citron, peberfrugt, karse, purkøg og gulerod
1795 kJ = 425 kcal

Rugbrød er uden fedtstof. Hvis du bruger skrabet smør på brødet får du 240 kJ = 60 kcal ekstra. For at forbrænde det, skal du spille badminton i 10 minutter.

TIPS

Tør køleskabet og brug det pålæg du har. Erstat fx makrel med torskerogn, tun eller sild.

Hvis du spiser 2 skiver fuldkornsrugbrød, samt 1 portion havregryn, lever du op til anbefalingerne om 75 g fuldkorn om dagen.

Hvis du vil vide mere www.fuldkorn.dk

FRIKADELLER

14 stk

500 g hakket kalve- og svinekød eller svinekød, 10% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg
½-1 dl hvedemel
1-1½ dl skummet- eller minimælk
1½ spsk olie

Rør kød med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt mel og mælk.

Varm olie på en pande ved god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme. Vend – og steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

TIPS

Erstat evt. de hjemmelavede frikadeller med færdigkøbte frikadeller. De valgte frikadeller svarer til max 10 g fedt pr. 100 g.

PIZZA

Energindhold i pizza, er baseret på rapporten "Næringsstofindhold i fastfood", udgivet af Fødevarestyrelsen, oktober 2006. Energindholdet er et gennemsnit af de undersøgte pizzeriaer.

VIDSTE DU, AT...

DER ER STOR FORSKEL PÅ, HVAD DU SKAL SPISE, NÅR DU...

HAR GOD APPETIT

ER SMÅTSPISER

RÅD TIL SMÅTSPISER

Spis lidt men ofte.
Gerne 6-8 måltider dagligt.



Brug fedtstof i rigelige mængder
- på brød, i kartoffelmos, grød og
supper.



Drik sødmælk eller kærnemælk
med fløde.



Spis meget pålæg.
Spar på rugbrød.



Brug fløde til frugtgrød, på
øllebrød eller i kaffen.



Spis kød, sovs og kartofler frem
for grøntsager.

Vælg dine livretter.
Spis is og desserter.



Spis kager, nødder, rosiner, chips
og chokolade.

HVIS DU HAR GOD APPETIT

MORGENMAD

havregrød, af 1½ dl gryn
1 tsk sukker
½ skive groft franskbrød
4 g plantemargarine eller smør
20 g ost 45+, 25% fedt
1½ dl minimælk
1680 kJ = 400 kcal

MELLEMMÅLTID

½ skive groft franskbrød
2 g plantemargarine eller smør
1 skive hamburgerryg
agurk
1 æble
595 kJ = 140 kcal

FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød
8 g plantemargarine eller smør
½ kogt æg
30 g marinerede sild
1 skive rullepølse
20 g leverpostej
pynt med fx tomat, agurk, purøg,
karse og syltede rødbeder
1½ dl minimælk
2345 kJ = 560 kcal

MELLEMMÅLTID

2 dl jordbærgrød
½ dl minimælk
1015 kJ = 240 kcal

AFTENSMAD

2 frikadeller
1½ dl stuvende ærter og gulerødder
180 g kartofler
1895 kJ = 450 kcal

2 dl ymer
1 tsk sukker
evt. rugbrødsdrys
700 kJ = 165 kcal

MELLEMMÅLTID

2 honningsnitler
1 banan
815 kJ = 195 kcal

Dagkosten i alt ca. 9000 kJ = 2140 kcal

HVIS DU ER SMÅTSPISENDE

TIDLIG MORGEN

1½ dl hjemmelavet proteindrik
870 kJ = 205 kcal

MORGENMAD

2 dl ymer
2 tsk sukker
1 kvart skive franskbrød
2 g smør
10 g ost 45+, 25% fedt
1 tsk marmelade
1200 kJ = 285 kcal

MELLEMMÅLTID

1½ dl hjemmelavet proteindrik
870 kJ = 205 kcal

FROKOST

3 kvarte skiver rugbrød
6 g smør
½ kogt æg
30 g marinerede sild
1 skive rullepølse
pynt med fx tomat, karse, løg og
syltede rødbeder
1 dl sødmælk
1545 kJ = 370 kcal

MELLEMMÅLTID

1 dl jordbærgrød
¼ dl piskefløde
850 kJ = 200 kcal

AFTENSMAD

1 frikadelle
½ dl stuvende ærter og gulerødder
1 dl kartoffelmos
syltede rødbeder
1650 kJ = 395 kcal

2 dl ymer
2 tsk sukker
evt. rugbrødsdrys
785 kJ = 185 kcal

MELLEMMÅLTID

1 honningsnitler
1½ dl hjemmelavet proteindrik
1165 kJ = 275 kcal

Dagkosten i alt ca. 9000 kJ = 2140 kcal
90 g protein.

OPSKRIFTER

HJEMMELAVET PROTEINDRIK

3 glas
2 dl kernemælk
1 dl ymer
¼ dl piskefløde
1¼ dl kvark, 1% fedt
3 spsk sukker
3 pasteuriserede æggeblomme

Pisk alle ingredienser sammen. Smag til med fx vanille, citron, blendet frugt eller saft.

TIPS

Proteindrik kan købes færdig.

FRIKADELLER

14 stk
500 g hakket kalve- og svinekød eller
svinekød, 18% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg
½-1 dl hvedemel
1-1½ dl sødmælk
25 g smør, margarine eller
1½ spsk olie

Rør kød med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt mel og mælk. Varm fedtstof på en pande ved god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

TIPS

Køb evt. færdige frikadeller.
Gør frikadeller til pålæg.

KARTOFFELMOS

1 person
70 g kartofler
1 pasteuriseret æggeblomme
10 g smør
1 spsk piskefløde

Skær skrællede kartofler i mindre stykker og kog til de er møre. Mos dem med en gaffel og bland æggeblomme, smør og piskefløde i. Smag til med salt.

GODE RÅD

Spis en vitamin-mineraltabelt dagligt samt et D-vitamin tilskud.

Drink 1-1½ liter dagligt fx sødmælk, drikke-yoghurt, koldskål, vand, kakao med flødeskum, kaffe eller te.

Hav færdigretter i fryseren.

Gå en tur i frisk luft hver dag.

MELLEMMÅLTIDER TIL SMÅTSPISENDE



100 g færdig
frisk frugt
1 dl cacao-mælk



2 sølte kiks, ca. 10 g
10 g smør
40 g ost 45+, 25% fedt
1½ dl sødmælk



½ skive franskbrød
10 g smør
1 skive rullepølse
1½ dl sødmælk