

# Äta, röra sig och må bra

*handledning för personal i gruppbostad & daglig verksamhet*



Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin tillhör Stockholms läns landsting, och har ett nära samarbete med Karolinska Institutet. En forskargrupp inom centret har arbetat med frågor kring mat, rörelse och hälsa i gruppbostad sedan 2004, bland annat i samarbete med Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning (FUB) i Stockholms län. ”Äta, röra sig och må bra” kom första gången ut 2006, och detta är en omarbetad version.

För ytterligare information se:

[www.folkhalsoguiden.se/gruppbostad](http://www.folkhalsoguiden.se/gruppbostad)

© Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin  
Stockholms läns landsting  
Idé: Helena Bergström  
Form & illustration: Eva-Marie Wadman  
Illustration på sid 13 och 14: Viera Larsson  
Tryck: Elanders NRS Tryckeri 2012  
ISBN: 978-91-980442-3-2

# Innehåll

4	Inledning
5	Mat, rörelse och hälsa
6	Stöd till hälsosamma vanor
7	Energi och näring
9	Vitaminer och mineraler
10	Regelbundna måltider
11	Frukost
12	Mellanmål
13	Lunch och middag
14	Vegetarisk mat
15	Portionsstorlekar
17	Färdiga rätter
18	Måltidsplanering
19	Grönsaker och frukt
21	Fett och fettkvalitet
22	Drycker
23	Det lilla extra
25	Särskilda behov
26	Över- och undervikt
28	Maten i affären
29	Fysisk aktivitet
30	Aktiviteter i vardagen
31	Aktiviteter på fritiden
33	Hur kommer man igång?
34	Läsa mer

# Inledning

Du som arbetar i en gruppbostad, servicebostad eller daglig verksamhet har en viktig roll när det gäller att främja bra mat- och rörelsevanor. Genom att ge stöd i vardagen kan du vara med och förebygga framtida ohälsa. Det här häftet är framtaget för att bidra med en vetenskapligt grundad kunskapsbas kring mat och fysisk aktivitet.

## Vad innehåller häftet?

I det här häftet presenteras råd och rekommendationer för livsmedelsval och planering av dagens måltider samt råd om fysisk aktivitet. Alla råd och rekommendationer bygger på de Svenska Näringsrekommendationerna och gäller för friska, vuxna män och kvinnor. Tipsen i rutorna bygger på en kombination av forskningsresultat och erfarenheter från personal i gruppbostäder.

## Vem är häftet till för?

Häftet riktar sig till dig som arbetar i gruppbostad, servicebostad eller daglig verksamhet för vuxna personer inom LSS.

## Hur kan häftet användas?

Använd häftet som stöd för måltidsplanering, för att hitta information om lämpliga livsmedelsval samt som stöd för planering av fysiska aktiviteter. I tipsrutorna hittar du idéer för att främja bra mat- och rörelsevanor i det vardagliga arbetet. Titta i innehållsförteckningen för att snabbt hitta informationen du söker.



# Mat, rörelse och hälsa

Våra mat- och rörelsevanor påverkar vår hälsa både idag och på lång sikt. Det handlar om balans mellan hur mycket vi äter och hur mycket vi rör på oss. Det handlar också om balans mellan olika livsmedel som alla ger varierande mängd energi och näring.

## Mat- och rörelsevanors betydelse för hälsan

Ohälsosamma matvanor kan ge övervikt, undervikt eller näringsbrist och därigenom olika sjukdomar. Med övervikt och fetma följer till exempel ökad risk för en rad olika hälsoproblem som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, vissa cancerformer, ledbesvär och depression. För mycket stillasittande och för lite fysisk aktivitet ökar risken för samma typer av hälsoproblem. Genom att äta bra och röra på oss kan vi förbättra förutsättningarna för en god hälsa hela livet.

## Hälsa bland personer med funktionsnedsättning

Personer med funktionsnedsättning har en ökad risk för fysisk och psykisk ohälsa. Forskning visar att både övervikt och undervikt är mer vanligt bland personer med utvecklingsstörning än i befolkningen generellt. Många lever ett stillasittande liv och det är vanligt med ohälsosamma matvanor. Enligt Statens folkhälsoinstitut kan en stor del av ohälsan bland personer med funktionsnedsättning beskrivas som ”onödig”. Hälsan kan förbättras bland annat genom att fler blir fysiskt aktiva och får en hälsosam vikt.

# Stöd till hälsosamma vanor

I gruppboheter och dagliga verksamheter möts personer med olika förutsättningar, behov och önskemål. En sak dessa människor har gemensamt är att de, på grund av funktionsnedsättning, har behov av stöd i vardagen.

## Rätt till självbestämmande

Alla vuxna människor har rätt att bestämma hur de vill leva sitt liv, och det inkluderar självklart också människor i gruppboheter och daglig verksamhet. Att ha en intellektuell och kognitiv funktionsnedsättning innebär dock att det kan vara svårare att förstå konsekvenser av olika livsstilsval, och man kan därför behöva stöd i vardagen.

## Personalens roll

Som personal i gruppboheter, serviceboheter eller daglig verksamhet har du en viktig roll i det hälsofrämjande arbetet. Genom att vara en god förebild, inspirera och visa på bra alternativ i vardagen kan du ge stöd till bättre hälsa och livskvalitet. Stöd till hälsosamma vanor ska alltid ges med största respekt för individens rätt till självbestämmande.

## Äta ensam eller tillsammans?

I en del gruppboheter serveras gemensamma måltider och i andra äts vissa eller alla måltider individuellt i den egna lägenheten. Fördelen med gemensamma måltider är att de ger social samvaro samtidigt som det kan vara lättare att planera hälsosamma måltider. Fördelen med enskilda måltider är att självständigheten ökar och att de boende i högre grad kan ta beslut över sin egen vardag. Valet mellan gemensamma och individuella måltider bör göras utifrån de boendes behov och önskemål.



# Energi och näring

Kroppen behöver en blandning av olika näringsämnen för att fungera och må bra. Varje dag behöver kroppen en viss mängd energi, vilket mäts i kalorier eller joule. Hur mycket energi varje individ behöver beror på kön, ålder och hur mycket man rör på sig. Energi får vi från protein, fett och kolhydrater, men även från alkohol. Utöver det behöver kroppen flera vitaminer och mineraler varje dag. Att äta regelbundet och varierat är ett bra sätt att få den näring som behövs.

## Protein

Protein är kroppens byggmaterial och transporterar järn och syre i blodet. Protein är uppbyggt av olika aminosyror och några av dem är livsnödvändiga. De måste tillföras via maten, eftersom de inte kan bildas i kroppen. Kött, fisk, ägg, baljväxter och mjölkprodukter är bra proteinkällor. Omkring 10–20 procent av energin vi äter bör komma från protein.

## Fett

Fett behövs som energikälla och för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer. Fett innehåller också de livsnödvändiga fettsyrorerna linol- (omega 6) och linolensyra (omega 3). Fett finns i både djur- och växtriket och är uppbyggt av olika sorters fettsyror – mättade och omättade. Bra fettkällor är fet fisk, rapsolja, flytande margarin, lättmargarin samt lätta produkter av mjölk, fil, yoghurt och ost. Omkring 30 procent av energin vi äter bör komma från fett och inte mer än en tredjedel av detta – eller 10 procent av energin – bör vara mättat fett. Läs mer i kapitlet *Fett och fettkvalitet* på sidan 21.

## Kolhydrater

Kolhydrater finns som stärkelse, kostfiber och olika sockerarter. Stärkelse finns framför allt i potatis och sädeslag. Kostfiber är osmältbara växtdelar som bland annat finns i grovt bröd, baljväxter, bär, frukt, rotfrukter och grönsaker. Socker ger energi, men innehåller inga viktiga näringsämnen. Bra kolhydratkällor är livsmedel som är rika på fullkorn och kostfiber som till exempel fullkornsalternativ av bröd, flingor, gryn, pasta och ris. Även baljväxter, frukt och grönsaker, samt potatis är bra kolhydratkällor.



## Hur mycket energi behöver vi?

En måttligt aktiv man behöver ca 2850 kcal per dag och en måttligt aktiv kvinna behöver ca 2225 kcal per dag. Med "måttligt aktiv" menas ett stillasittande arbete och ca en halvtimmes rörelse om dagen, till exempel en rask promenad varje dag.



### D-vitamin från solen

D-vitamin bildas i huden när vi är ute i solen. Under sommaren är solen den viktigaste källan till D-vitamin!

## Vitaminer och mineraler

Vitaminer behövs bland annat för att motverka infektioner, för att se bra i mörker och för att blodet ska kunna koagulera. Fettlösliga vitaminer (vitamin A, D, E och K) kan lagras i kroppen medan de vattenlösliga vitaminerna (olika B-vitaminer och vitamin C) bör fyllas på varje dag. Mineralämnena behövs för benstommen, tänderna, blodet och musklernas reflexer. De flesta vitaminer och mineraler får vi i oss genom maten utan ansträngning, men några vitaminer och mineraler kan vara bra att uppmärksamma extra.

### Vitaminer som är viktiga att uppmärksamma

*Vitamin C* – finns rikligt i frukt och grönsaker

*Vitamin D* – finns i fet fisk, D-vitaminberikade mjölksorter som lättmjölk, lättfil, lättyoghurt, mellanmjölk, mellanfil samt D-vitaminberikat matfett

*Folat* – finns i torkade baljväxter (linser, kikärter, bönor), mandel och nötter, citrusfrukter, färska bär, färska grönsaker, fullkornsbröd, havregryn, flingor samt råg- och grahamsmjöl

### Mineraler som är viktiga att uppmärksamma

*Järn* – finns i kött, skaldjur, fullkornsbröd, flingor och müsli, grönsaker som spenat, grönkål, broccoli, torkade baljväxter (linser, kikärter, bönor) och torkad frukt

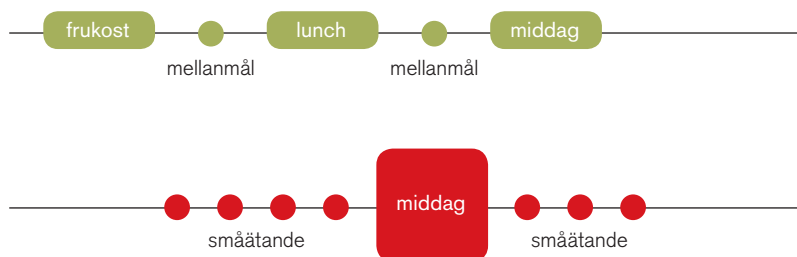
*Zink* – finns i kött, skaldjur, knäckebröd, grovt bröd, havregryn, råg- och grahamsmjöl och torkade baljväxter (linser, kikärter, bönor)

*Kalcium* – finns framför allt i mjölk och ost, andra källor är torkade baljväxter (linser, kikärter, bönor), nötter och frön, till exempel sesamfrön, gröna grönsaker som spenat, broccoli, grönkål och gröna bönor

*Jod* – finns bland annat i fisk, skaldjur, ägg och jodberikat salt. Den totala mängden salt bör begränsas, men det salt vi äter bör vara berikat med jod.

# Regelbundna måltider

Genom att äta frukost, lunch, middag och 2-3 planerade mellanmål skapar man goda förutsättningar för att kroppen ska få i sig alla näringsämnen den behöver under en dag. Vanligtvis ingår olika typer av livsmedel i de olika måltiderna, vilket gör att de kompletterar varandra. Flera planerade måltider under en dag innebär också att det är lättare att få i sig lagom mycket energi. Ett enda stort huvudmål tillsammans med småätande resulterar ofta i ett högre kaloriintag.



Ett regelbundet måltidsmönster med frukost, lunch, middag och flera planerade mellanmål bidrar till ett jämnt energiintag.

## Varför är det bra att äta regelbundet?

- Det är större chans att man har ork och energi hela dagen.
- Blodsockernivån hålls jämnare och suget efter att småäta minskar, vilket i sin tur minskar risken för övervikt och hål i tänderna.
- Det är lättare för kroppen att känna hunger och mättnad. För den som vill hålla vikten är det bra eftersom det då blir lättare att äta lagom mycket vid varje måltid.

## Bra och goda frukostpålägg

- Nyckelhålmärkt ost och paprika
- Skinka, keso och tomat
- Hamburgerkött, salladsblad och tomat
- Nyckelhålmärkt leverpastej och gurka
- Kokt ägg och lite kaviar
- Sill eller makrill
- Avokado

## Vilket matfett ska man välja?

För vuxna är ett lättmargarin med ca 40 % fetthalt lämpligt, gärna nyckelhålmärkt.

Av det fett vi äter bör en mindre andel vara mättat och en större andel omättat.

Margarin är en källa till omättat fett och därför ett bra val.

# Frukost

En bra frukost består av tre byggstenar: bröd/flingor/gryn, mjölkprodukter och frukt/grönsaker.

## Bröd, flingor och gryn

Bröd, flingor och gryn innehåller mycket kolhydrater som ger oss bra med energi. Dessa livsmedel ger mineraler och B-vitaminer och inte minst kostfiber, som bland annat hjälper magen att hålla sig i form. För den som vill äta gröt finns det många olika sorters fiberrika gryn att välja mellan, som till exempel havregryn eller rågflingor. Välj gärna fullkorn eller nyckelhålmärkta alternativ.

## Mjölksprodukter

Mjölksprodukter är en viktig del av frukosten och ger bland annat kalcium och vitamin D. Lättprodukter innehåller mindre av det mättade fett som inte är bra för hjärta och blodkärl. Mjölken bör vara berikad med D-vitamin.

## Frukt och grönsaker

Frukt och grönsaker behövs vid alla måltider. I frukt och grönsaker finns C-vitamin som hjälper kroppen att tillgodogöra sig järnet i maten. På smörgåsen kan det passa med några skivor av paprika eller tomat och i filmjölken kan det vara gott med skivad banan eller någon annan frukt. En liten mängd apelsinjuice kan vara ett komplement.



# Mellanmål

Genom att äta planerade mellanmål är det lättare att ha ork hela dagen och det är mindre risk att man småäter mellan måltiderna. Under en dag är det lämpligt med 2-3 mellanmål, till exempel ett större mellanmål på eftermiddagen och ett mindre på kvällen. Ett bra sammansatt mellanmål kan, liksom frukosten, bestå av de tre byggstenarna: bröd/flingor/gryn, mjölkprodukter och frukt/grönsaker. Läs mer om lagom mängd energi per måltid på sidan 16.

## Exempel på större mellanmål

- Smörgås, frukt och Caffé Latte på lättmjölk
- Naturell lättfil med müsli och frukt/bär
- Naturell yoghurt med osötade flingor och sylt/mos

## Exempel på mindre mellanmål

- Smoothie på frukt eller bär
- Fruktsallad med lite yoghurt eller keso
- Hård smörgås med kaffe/te

## Nötter

Nötter är näringsrika och innehåller bland annat nyttiga fetter. Men nötter innehåller också mycket energi! Lite nötter kan passa som mellanmål ibland, men tänk på mängden.



# Lunch och middag



Genom att planera och lägga upp maten enligt Tallriksmodellen ökar möjligheterna till en balanserad måltid, det vill säga en måltid med lagom mycket fett, kolhydrater och protein samt tillräckligt med näringsämnen som vitaminer och mineraler. Att äta enligt Tallriksmodellen är dessutom billigt, mättande och bra för miljön.

## Potatis/pasta/ris

Del 1 fylls med potatis, pasta, ris, bulgur, couscous eller liknande. Bröd räknas också till den här delen och ger extra kolhydrater och kostfiber. Då en stor del av vår energi bör komma från kolhydrater blir detta grunden i en lagad måltid. Välj i första hand fullkornsalternativ. Vissa maträtter, till exempel soppa, innehåller inte så mycket potatis, pasta eller ris och då är det bra med extra bröd för att fylla behovet av kolhydrater. En soppa kan också göras matigare med exempelvis potatis eller pasta.



## Grönsaker

Del 2 fylls med grönsaker och rotfrukter. Det finns många skäl till att äta mer av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär – läs mer i kapitlet *Grönsaker och frukt* på sidan 19. Liksom när det gäller andra livsmedel är det viktigt att variera grönsakerna eftersom de alla innehåller olika näringsämnen och andra skyddande ämnen. Broccoli, blomkål, vitkål, morötter, kålrötter, rödbetor, gröna bönor, majs och paprika är exempel på näringsrika grönsaker som vi bör äta mer av.

## Kött/fisk

Del 3 fylls med kött, fisk, ägg eller vegetariskt alternativ, så som torkade bönor, ärter eller linser. Alla dessa livsmedel är rika på protein och mineraler. I kött finns till exempel järn och zink. Proteinet ger en bra mättnadskänsla. Det är bra om alla måltider innehåller någon form av protein, för då känner man sig mätt längre.

# Vegetarisk mat

För bra vegetarisk mat gäller samma grundprinciper som för bra mat i övrigt, det vill säga att äta varierat och i lagom mängd. Portionerna kan ibland bli större eftersom vegetarisk mat vanligtvis inte är lika energirik som blandkost. I vegetarisk mat ingår, liksom i en balanserad blandkost, mycket rotfrukter, grönsaker och frukt samt potatis, pasta eller matgryn och bröd.

## Ersättning för kött och fisk

Äter man vegetariskt måste man ersätta kött, fisk, ägg (och för veganer även mejeriprodukter) med livsmedel med likvärdigt näringsinnehåll. Det är framför allt de mineraler (järn, zink och selen) och vitaminer (B12 och D) som finns i kött, fisk, ägg och mjölkprodukter som måste ersättas. Baljväxter (bönor, ärter och linser) innehåller liknande näringsämnen som kött och fungerar bra som ersättning. Nötter, torkad frukt, gröna bladgrönsaker och berikade livsmedel som mjölk/fil eller mjölkalternativ är också bra komponenter i en vegetarisk kost.



### Stöd till lagom stora portioner

- Använd inte för stora tallrikar
- Använd inte för stora matlådor för luncher
- Mått med olika färger kan underlätta för att mäta upp rätt mängder vid matlagning – sätt färgmarkeringar i recepten så blir det lättare att välja rätt mått
- "Måltidsmättet" ger stöd för rätt mängd grönsaker, kolhydrater, protein och sås – fråga där hjälpmedel förskrivs eller på Apoteket
- Ett spagettimått kan underlätta för att mäta upp lagom mängd spagetti

## Portionsstorlekar

Även när man lagar och äter bra mat är det viktigt att tänka på portionsstorlekarna. I tabellen nedan finns riktlinjer som gäller för vuxna kvinnor och män som är måttligt aktiva. Med "måttligt aktiv" menas ett stillasittande arbete och ca en halvtimmes rörelse om dagen, till exempel en rask promenad varje dag. Den som rör sig mer eller mindre kan behöva öka eller minska på mängderna.

	Kvinna (måttligt aktiv)	Man (måttligt aktiv)
Potatis	180 g (ca 3 st)	240 g (3-4 st)
Pasta	85 g (knappt 2 dl okokt)	95 g (drygt 2 dl okokt)
Ris	75 g (knappt 1 dl okokt)	85 g (drygt 1 dl okokt)
Kött/korv	100 g	125 g
Fisk	125 g	150 g
Baljväxter	60 g (0,75 dl)	80 g (1 dl)
Grönsaker	90 g	110g

Alla mängder avser råvara.

## Lagom mängd energi per måltid

I tabellen nedan anges energimängder för olika måltider för vuxna måttligt aktiva kvinnor och män. Den som är mer eller mindre aktiv kan behöva öka eller minska mängderna.

	Kvinna (måttligt aktiv)	Man (måttligt aktiv)
Frukost	450-550 kcal	575-700 kcal
Lunch	550-775 kcal	700-975 kcal
Middag	550-775 kcal	700-975 kcal
Större mellanmål	250-350 kcal	300-425 kcal
Mindre mellanmål	100-150 kcal	125-200 kcal



# Färdiga rätter

Ibland kan det vara praktiskt med färdiga rätter som värms i mikro. Näringsvärdet i den färdiglagade maten kan variera, liksom kaloriinnehållet. Läs gärna innehållsdeklarationen och kontrollera att portionen innehåller lagom mycket energi. Läs mer i kapitlet *Maten i affären* på sidan 28 och i kapitlet *Portionsstorlekar* på sidan 15.

Även om man köper färdiglagad mat är det viktigt att få till en komplett måltid enligt Tallriksmodellen. Välj gärna nyckelhålmärkta färdigrätter och komplettera med bröd, grönsaker och kanske en frukt.



# Måltidsplanering

Genom att variera maträtterna på veckans matsedel blir förutsättningarna bättre för att man ska få i sig alla näringsämnen man behöver.

## Planera måltider tillsammans

Gör en veckomeny och låt de boende vara delaktiga när ni planerar måltiderna. Utgå från att det till exempel ska vara fisk en dag, kyckling en dag, köttfärs en dag och så vidare. En lämplig fördelning av veckans luncher och middagar kan se ut som i rutan här bredvid.

### Exempel på luncher & middagar under en vecka

- Rätter med kött/fågel (3 ggr)
- Rätter med fisk (3 ggr)
- Rätter med köttfärs (2 ggr)
- Vegetariska rätter (2 ggr)
- Soppa med efterrätt (2 ggr)
- Rätter med korv (1 ggr)
- Blandrätter (1 ggr)

Med blandrätter menas här rätter som förutom en liten mängd kött/fisk innehåller andra proteinkällor, såsom ägg och mjölk, men även potatis, pasta eller ris, till exempel en pastagrätäng med skinka.

### Variera måltiderna

- Föreslå nya maträtter genom att visa bilder och låt den boende välja
- Följ med den boende i mataffären och föreslå råvaror, kryddor och grönsaker som ni inte provat förut
- Prova nya recept – använd enkla kokböcker som den boende kan läsa och följa själv
- Uppmuntra den boende att bjuda en vän eller släkting på middag
- Prova temaveckor, t.ex. en italiensk, en spansk, en grekisk eller en thailändsk vecka

# Grönsaker och frukt

Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär är något som de allra flesta bör äta mer av. Grönsaker och frukt bör ingå i varje måltid och under en dag bör man äta ungefär ett halvt kilo. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

## Varför är det bra att äta grönsaker och frukt?

Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär innehåller många viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Antioxidanter är ämnen som kan fungera som skyddsfaktor mot exempelvis cancer. Grönsaker och rotfrukter är livsmedel med stor volym som fyller magsäcken och samtidigt har en låg energitäthet, vilket gör att aptit- och mättnadsreglering kan fungera bättre och att det är lättare att hålla vikten. Kostfiber som finns i frukt, grönsaker, rotfrukter och baljväxter sänker blodfetterna och stabiliserar blodsockret.

## Vilka grönsaker och frukter ska man välja?

Olika grönsaker och frukter innehåller olika näringsämnen. Variera därför mellan olika frukter, bär, grönsaker och rotfrukter. Välj inte enbart salladsgrönsaker, som gurka och isbergssallad, utan också mer fiberrika grönsaker som paprika, morot och blomkål. Glöm inte heller olika sorters bönor, som är både billiga och näringsrika. Välj efter säsong och välj gärna ekologiskt eller närproducerat för miljöns skull.



## Hur ska man tillaga grönsakerna?

Variera gärna mellan färska och tillagade grönsaker. På det viset är det lättare att få i sig flera olika sorters grönsaker och rotfrukter. De flesta vitaminer finns kvar efter tillagning, så även grönsaker som är wokade, ugnsbakade, kokta eller tillagade i mikro är näringsrika. Använd gärna både färska och frysta grönsaker. Frysning är en skonsam metod och frysta grönsaker är lätta att ha hemma.



Ett halvt kilo grönsaker och frukt

## Grönsaker på flera sätt

- Servera grönsaker separat i skålar, t.ex. körsbärstomater, morotsstavar eller blomkålsbuketter
- Servera grönsaker före middagen, som en liten förrätt
- Variera salladen – prova ett tema och servera "gul sallad", "italiensk sallad" eller "sommarsallad"
- En variant är att alltid servera "en varm" och "en kall" grönsak – den kalla grönsaken kan vara tomat eller morot och den varma kan vara broccoli, ärtor eller haricots vertes
- Laga grönsaker i ugnen – broccoli, blomkål, paprika och zucchini blir klart på tio minuter
- Grönsaker är gott i nästan alla grytor – blanda t.ex. morötter och purjolök i fiskgrytan, majs och röda bönor i korggrytan eller lök och paprika i köttgrytan
- Wok är enkelt att göra och de flesta grönsaker är goda att woka, t.ex. morötter, lök, broccoli, blomkål, paprika och minimajs

### Matlagningstips

- Använd i första hand kokning och ugnstekning
- Begränsa mängden matfett i tillagningen
- Begränsa mängden ost och grädde i tillagningen
- Använd inte stekfett

## Fett och fettkvalitet

Fett behövs som energikälla, för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer och för de livsnödvändiga fettsyrorna linol- (omega 6) och linolensyra (omega 3).

### Mättat och omättat fett

Fett finns i mat från både växt- och djurriket och är uppbyggt av olika fettsyror: mättade och omättade. Mättat fett ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och därför bör vi äta mindre av det mättade fettet. Mättat fett finns framför allt i mejeriprodukter (smör, grädde och ost) och i charkvaror. Omättat fett finns till exempel i oljor, margarin, avokado, nötter och fet fisk. En enkel tumregel är att ju mer mättat ett fett är desto fastare eller hårdare är dess konsistens i rumstemperatur.

### Vilket fett ska man välja?

Använd gärna mjuka, omättade fetter som olja till salladsdressing och flytande margarin till matlagning. Välj gärna rapsolja eftersom den innehåller en liten mängd mättat fett. Observera dock att även om oljor innehåller bra fett är det fortfarande viktigt att begränsa den totala mängden fett eftersom fetthalten i olja är 100 %. Varje gram fett ger mer än dubbelt så mycket kalorier som ett gram kolhydrater eller protein.



# Drycker

Vatten är att rekommendera både som måltidsdryck och som törstsläckare. Välj vatten så ofta som möjligt – vanligt kranvatten är bra både för hälsan och för plånboken. För variation kan vattnet smaksätas med skivad frukt eller bytas mot kolsyrat vatten.

## Söta drycker

Söta drycker som läsk, saft, fruktdrycker och juice är ofta kaloririka. Eftersom drycker mättat dåligt är det lätt att få i sig mer kalorier än man behöver och på så sätt gå upp i vikt. Juice är visserligen vitaminrikt, men det är alltid bättre att äta en hel frukt än att dricka juice, bland annat eftersom frukt innehåller mycket mer kostfiber än juice. Spara gärna de söta dryckerna till lite festligare tillfällen!

## Öl och vin

Öl och vin är också kaloririka drycker som bör sparas till speciella tillfällen. Lättöl innehåller mindre kalorier än starköl – ju mer alkohol desto mer kalorier!

## Lightdrycker

Lightdrycker innehåller inga kalorier, men det finns syror i dryckerna som fräter på tänderna. Om man dricker lightdrycker är det också lätt att vänja sig vid att allt man dricker ska smaka sött.

## Mjök

Mjök är en dryck som innehåller viktiga näringsämnen som kalcium och D-vitamin, men också mättat fett som vi bör äta mindre av. Tillammans med andra mjökprodukter, som yoghurt och filmjök, bör vi få i oss ca 4,5 dl per dag. Mjök och mjökprodukter passar bra till frukost och mellanmål eller som dryck till soppa. Välj lättmjök, som innehåller lika mycket kalcium som den fetare mjöken och mer vitamin D, men mindre mättat fett.

### Sätt smak på vattnet!

- Gurkskivor
- Citron- eller limeskivor
- Apelsinskivor
- Äppelskivor
- Hallon eller jordgubbar
- Bitar av vattenmelon
- Citronmeliss



## Det lilla extra

Det finns många tillfällen då man vill unna sig något extra gott som till exempel chips, kakor, godis, glass, läsk, öl eller vin. Sådana produkter innehåller mycket energi i form av fett, socker eller alkohol men inte särskilt mycket näring. Äter man bra och varierad mat för övrigt finns det ett utrymme över till det där lilla extra.

### Hur mycket av "det lilla extra" kan man äta?

Hur mycket av "det lilla extra" en person kan äta beror på hur mycket energi den personen behöver. Det i sin tur beror på om man är man eller kvinna, hur gammal man är och hur mycket man rör på sig. Här ser du exempel på hur mycket av "det lilla extra" en vuxen person maximalt kan äta under en vecka, om han eller hon äter hälsosamt i övrigt.

KVINNA – max för en vecka

2 flaskor läsk (=66 cl)

2 bullar

2 dl glass

175 g lösgodis

100 g äppelpaj

4 småkakor



MAN – max för en vecka

3 flaskor läsk (=100 cl)

3 bullar

3 dl glass

250 g lösgodis

150 g äppelpaj

3 småkakor



### Fest och fredagsmys

- Lagade måltider gör att man blir mätt och småäter mindre – laga något festligt av t.ex. kyckling, fläskfilé eller lax
- Gör egen pizza istället för att köpa från pizzerian
- Välj nyckelhålmärkta alternativ när ni köper varmkorv eller hamburgare
- Gör små lyxiga och matiga smörgåsar med t.ex. leverpastej och inlagd gurka, räkor och lätt crème fraiche eller parmaskinka och tomat
- Grönsaksstavar med dipsås är gott – prova morot, gurka, paprika, stjälselleri, rädisor, blomkål och körsbärstomater
- Gör en fruktsallad och servera med vaniljyoghurt, kesella eller en liten klick vaniljglass
- Skär upp extra lyxiga frukter och servera på ett stort fat
- Gör fruktspett – gärna med någon exotisk frukt
- Gör gärna rörliga aktiviteter som dans, karaoke, aktiverande TV-spel eller tipspromenad
- Ställ fram en kanna vatten med skivor av citron, apelsin, äpple eller kanske jordgubbar



### Vid särskilda behov och sjukdomstillstånd

- Ta kontakt med dietist och/ eller läkare
- Se till att all personal, även vikarier, får tillgång till samma information för att kunna ge ett samlat stöd

## Särskilda behov

En del personer i gruppboenden eller den dagliga verksamheten kan ha särskilda behov när det gäller mat och måltider. Det kan till exempel handla om över- eller undervikt, diabetes, allergier eller tugg- och sväljsvårigheter. Speciell hänsyn kan också behöva tas till äldre människor och människor med demens.

I nästa kapitel ges några tips kring vad man kan tänka på vid över- och undervikt. I övrigt riktar sig råden i det här häftet till friska vuxna män och kvinnor. Vid särskilda behov rekommenderas kontakt med dietist.

# Över- och undervikt

## Övervikt

Den som vill stoppa en smygande viktökning eller gå ner i vikt kan i stället för den vanliga Tallriksmodellen använda Minska-vikt-modellen. I den här modellen ökar man mängden grönsaker och minskar mängden potatis/pasta/ris. Skälet till detta är att grönsaker har lägre energitäthet, det vill säga stor volym men lite energi (kalorier) jämfört med potatis/pasta/ris.

Om man vill gå ner i vikt bör man framför allt minska på ”det lilla extra”, det vill säga läsk, chips, godis och andra produkter som innehåller mycket energi och lite näring. Vardagsmotion som ger ca en timmes rörelse om dagen är ett bra komplement.



## Minska kaloriintaget

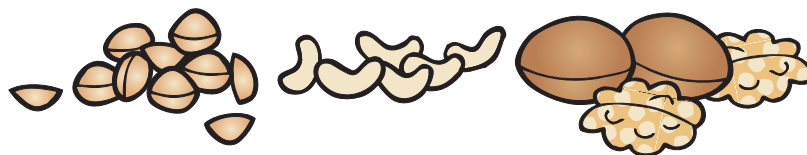
- Använd inte för stora tallrikar
- Gör det till en vana att börja med att lägga upp grönsaker
- Se till att det alltid finns gott om grönsaker för den som vill äta mer
- Servera vatten som måltidsdryck
- Använd små dricksglas om det är kaloririka drycker som serveras
- Kom överens om vad ni ska handla innan ni går till affären och skriv en inköpslista – då är det lättare att undvika spontana inköp och att handla för mycket
- Tipsa anhöriga om att ta med sig andra saker än sötsaker – en present kan lika gärna vara en bok, en veckotidning eller en väldof-tande tvål

### Öka kaloriintaget

- Servera flera måltider, jämnt fördelade över dagen
- Tänk på att det är extra viktigt att maten är god och ser aptitlig ut när man har dålig aptit
- Låt den boende vara med och planera måltiderna, så att det blir mat som han/hon tycker om
- Servera energitäta livsmedel – om man inte orkar äta så stora portioner är det viktigt att det finns mycket energi i den lilla mängd mat man orkar få i sig
- Häll lite olja över grönsakerna och över pastan
- Servera nötter som snacks, t.ex. jordnötter, cashewnötter eller valnötter

### Undervikt

För att gå upp i vikt måste intaget av energi (mat) bli större än energiutgifterna. Ett sätt att öka energiintaget är att tillsätta fett i maten. Fett innehåller mycket energi per gram och är därför bra när man behöver gå upp i vikt, men det är fortfarande viktigt att tänka på fettkvaliteten – läs mer i kapitlet *Fett och fettkvalitet* på sidan 21. Tänk också på att stimulera aptiten med till exempel en promenad i friska luften.



# Maten i affären

I mataffären möts vi idag av ett enormt utbud av produkter och det är inte alltid lätt att välja rätt. Genom att läsa innehållsförteckningen kan man få information om vad en produkt egentligen består av. Ingredienserna står alltid i fallande skala – det som det finns mest av står först och det som det finns minst av står sist. Att använda sig av Nyckelhålmärkningen kan också göra det enklare att välja rätt i affären.

## Nyckelhålmärkning

Nyckelhålmärkningen är en frivillig märkning, men den måste följa Livsmedelsverkets föreskrifter om symbolen. Nyckelhålmärkta livsmedel ska uppfylla ett eller flera villkor i jämförelse med livsmedel av samma typ, exempelvis när man jämför ett bröd med ett annat bröd.

### Nyckelhålet står för:

- Mindre och/eller nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer kostfiber och fullkorn



# Fysisk aktivitet

## Varför ska man röra på sig?

Att röra på sig ger många positiva effekter på hälsan. Genom att röra på sig kan man sänka förhöjt blodtryck, motverka diabetes typ 2 och halvera risken för hjärt- och kärlsjukdom. Med hjälp av fysisk aktivitet kan man förbättra kondition, muskelstyrning, balans och muskelstyrka. Dessutom har fysisk aktivitet ofta den effekten att vi blir på bättre humör och får en mer positiv självbild. Eftersom personer med utvecklingsstörning är en riskgrupp för att utveckla övervikt och fetma är rörelse extra viktigt i den här gruppen.

## Hur mycket bör man röra på sig?

30 minuters rörelse om dagen räcker för att man ska få positiva hälsoeffekter. Om man däremot vill förebygga eller hejda viktuppgång krävs 60 minuters daglig aktivitet. Som aktivitet räknas all rörelse som ingår i det dagliga livet, det kan handla om att promenera till affären eller att dammsuga, lika väl som att börja simma eller gå på gym. Allra bäst för hälsan är det om vardagsaktiviteter kompletteras med aktiviteter som höjer pulsen, som till exempel att jogga.



# Aktiviteter i vardagen

Det enklaste sättet att bli mer fysiskt aktiv är oftast att öka aktiviteterna i vardagen. I gruppboenden är det kanske möjligt att städa eller att gå och handla. På den dagliga verksamheten kan det handla om att få in aktiva moment i arbetsdagen. Om man har ett stillasittande arbete är det viktigt att bryta med aktiva moment. Kanske kan man göra vissa arbetsuppgifter stående, röra sig mellan olika rum eller bryta med pausgympa eller en promenad? Tänk också på att utnyttja transportsträckor för att promenera eller cykla, när det är möjligt.



## En aktivare vardag

- Ta trapporna istället för hissen
- Gå och handla i en affär lite längre bort
- Promenera till affären och ta buss/taxi hem om det blir tungt att bära
- Ta en promenad samtidigt som ni uträttar något viktigt ärende, t.ex. panta flaskor, posta brev eller handla till middagen
- Promenera till och från dagliga verksamheten – sök ledsagning om det behövs
- Hoppa av bussen en station tidigare och promenera den sista biten



### Roligare promenader

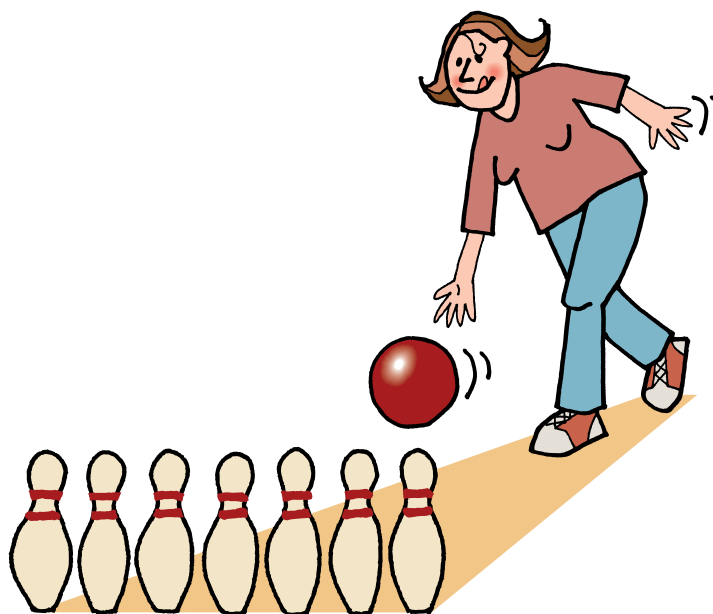
- Promenera i grupp
- Hitta ett roligt mål för promenaden – en sjö där man kan mata fåglarna eller ett berg med vacker utsikt
- Låna en hund och gå på hundpromenad
- Ta med en kamera och gå på "fotopromenad"
- Gå stavgång
- Gå och titta i affärer eller i skylfönster
- Händer det något kul på stan? – besök en utomhuskonsert eller en marknad

### Aktiviteter i och runt hemmet

- Skaffa en motionscykel eller andra träningsredskap
- Prova ett aktiverande TV-spel, som Nintendo Wii Sports eller Nintendo Wii Fit
- Gör aktiviteter i trädgården, t.ex. boule, krocket eller kasta frisbee
- Dra ihop ett gäng och spela fotboll eller innebandy på någon grusplan i närheten
- Finns det några grönområden i närheten? – promenera, jogga, cykla eller gör en gemensam utflykt
- Starta en friskvårdsgrupp

## Aktiviteter på fritiden

Ett av de enklaste sätten att bli aktiv på fritiden är att börja promenera. Att promenera kräver inga förkunskaper och ingen speciell utrustning. Man kan också gå till ett gym eller en simhall. Tänk på att simhallar och gym är öppna för alla! Allra viktigast är det att hitta en aktivitet som man tycker om – för en person kan det vara långpromenader, för en annan dans och för en tredje fotboll. Om man har en fysisk funktionsnedsättning kan man kontakta kommunen för en tillgänglighetsguide, som beskriver tillgängligheten i olika lokaler.



## Prova en ny fritidsaktivitet

- Finns det fritidsutvecklare i er kommun? Undersök kommunens utbud av fritidsaktiviteter och kom gärna med egna förslag!
- På flera Friskis & Svettis finns "enkeljympa" för personer med utvecklingsstörning eller "öppna dörrar" för personer med olika former av funktionshinder
- Börja med någon sport, t.ex. fotboll, innebandy, judo eller ridning – många idrottsföreningar erbjuder idrott för personer med funktionsnedsättning
- Skaffa ledsagning för att kunna komma iväg på någon motionsaktivitet
- Kolla om er kommun anordnar motionslopp och friidrottsdagar





### **Komma igång**

- Be de boende att fundera över någon aktivitet de gjort tidigare i livet och tyckte om
- Hitta några som vill göra en aktivitet tillsammans
- Börja försiktigt och minimera de negativa upplevelserna av en aktivitet – undvik att börja så hårt att det medför obehag eller svår träningsvärk
- Maximera de positiva upplevelserna av en aktivitet – promenera när det är fint väder och ha trevligt tillsammans

### **Håll i de nya vanorna!**

- Gör aktiviteter på regelbundna tider, så att det blir en vana
- Ge stöd till nya vanor, t.ex. genom utrustning, sällskap eller en påminnelse
- Ha roligt tillsammans!

### **Feed-back och belöning**

- Sätt upp delmål för att notera konkreta resultat längs vägen
- Ge positiv feedback och uppmuntra
- Prova stegräknare – för att mäta egna resultat eller för att tillsammans kämpa mot ett gemensamt mål
- Sätt upp stjärnor för varje aktivitet och belöna er med något roligt när ni kommit upp i ett visst antal stjärnor
- Dokumentera all aktivitet i en motionsdagbok

## Hur kommer man igång?

De flesta av oss behöver stöd och uppmuntran för att komma igång med en ny vana, och det gäller inte minst för personer med utvecklingsstörning. När man har en kognitiv funktionsnedsättning kan det vara svårt att förstå samband mellan orsak och verkan, och då kan det vara svårt att se sambandet mellan fysisk aktivitet idag och bättre hälsa i framtiden.

Det är viktigt att göra små förändringar, få in aktiviteter i vardagen, öka intensiteten långsamt och alltid själv välja vad man tycker om att göra. Det kan ta tid innan en ny aktivitet blir en vana, så låt det ta tid och ge inte upp! Kom ihåg att även en liten positiv förändring, som görs varje dag, kan göra stor skillnad i längden.

# Läsa mer

## Mat, rörelse och hälsa

Folkhälsoguiden: [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

Livsmedelsverket: [www.slv.se](http://www.slv.se)

Vårdguiden: [www.varldguiden.se](http://www.varldguiden.se)

## Funktionsnedsättning och hälsa

Arnhof, Ylva. *Onödig ohälsa*. Statens folkhälsoinstitut, R 2008:13.

Rolén, Ewa och Rykatkin, Therese. *En väg till bättre hälsa – om coachning till ett aktivare liv*. Habilitering & Hälsa, 2012.

Steive, Karin. *När mat och alkohol på gruppbostaden blir ett dilemma – om livsstilsrelaterad problematik bland personer med utvecklingsstörning*. FoU Södertörn 106/12.

Umb-Carlsson, Oie. *Studier om hälsa för personer med utvecklingsstörning*. Statens folkhälsoinstitut R 2008:18.

## Lättläst

Karolinska Institutets folkhälsoakademi. *Äta, röra sig och må bra*. 2010.

Flera lättlästa receptböcker och recept med bildinstruktioner finns där hjälpmedel förskrivs.



