

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

## Praktiska hälsosamma livsmedelsråd

- Välj klibbfritt ris; exempelvis långkornigt ris, råris, svart ris, rött ris eller fullkornsrís.
  - Välj gärna fullkornspasta eller fiberpasta. Om du väljer vanlig vit pasta, välj sorterna med lång koktid och undvik färskpasta och snabbpasta.
  - Potatis är en näringsrik råvara. 2, max 3 äggstora potatisar brukar vara lagom kolhydratkälla vid era huvudmåltider.
  - Välj nyckelhålmärkta livsmedel.
  - Välj rapsolja/olivolja eller en smörfettsblandning vid matlagning och bakning. Välj ett magert bordsmargarin till dina smörgåsar. Undvik smör och kokosfett.
  - Frukt och bär är hälsosamma livsmedel. De innehåller en del fruktsocker och en generell rekommendation är:
    - Ät 2, max 3 frukter per dag, 1 frukt åt gången.
    - 2 dl bär motsvarar 1 frukt
    - 100 g exotisk frukt (ananas/melon) motsvarar 1 frukt
    - 10 - 12 vindruvor motsvarar 1 frukt
    - Undvik torkad frukt då detta innehåller mer koncentrerat socker.
  - Baljväxter (bönor, ärter och linser) är fiberrika och mättande. Dryga gärna ut grytor/råkostsalladen eller varför inte minska ner på de animaliska proteinkällorna och prova att äta mer vegetariska maträtter.
  - Välj gärna fiberrika grönsaker såsom morot/vitkål/broccoli/blomkål/rödbeta/andra kålsorter till era måltider. Dessa ger god mättnad och är goda att både äta råa eller tillagade.
-

- Välj alltid magra mejerier för att främja god hjärt-/kärlhälsa. Nedan visas några exempel på livsmedel med en god fettkvalitet:
  - Lättmjölk/naturell lättfil/naturell lättyoghurt/yoggi mini
  - Havrebaserade produkter
  - Sojabaserade produkter
  - Lätt Crème fraîche/8 - 10 % yoghurt/grekisk yoghurt/gräddfil
  - Mager ost, 10 – 17 % eller färskost
  - Välj gärna ägg/kalkon/skinka eller kyckling som pålägg. Vid val av salami välj en nyckelhålsmärkt variant.
  - Vegetariska/veganska pålägg är ofta näringstäta och hälsosamma val.