

De officielle Kostråd

– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima er anbefalinger til mad og drikke, der er sund og samtidig klimavenlig.

Når du følger alle kostrådene, er det lettere for dig at få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Det vil også gøre det nemmere for dig at holde en sund vægt, og du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft.

Det, vi spiser og drikker, har betydning for både vores sundhed og klimaet. Derfor viser De officielle Kostråd vejen til mad og drikke, der er sund og samtidig har et lavere klimaaftryk. Gode måltider med sund mad og lavt klimaaftryk kan give nydelse, glæde og velvære, og gode måltider kan spille en væsentlig rolle i vores sociale liv.

Fødevarestyrelsen står bag De officielle Kostråd. De er udviklet på baggrund af forskning og rådgivning fra DTU Fødevareinstituttet og i dialog med en bred vifte af interessenter.

Følg De officielle Kostråd – så gør du noget godt for både sundhed og klima.

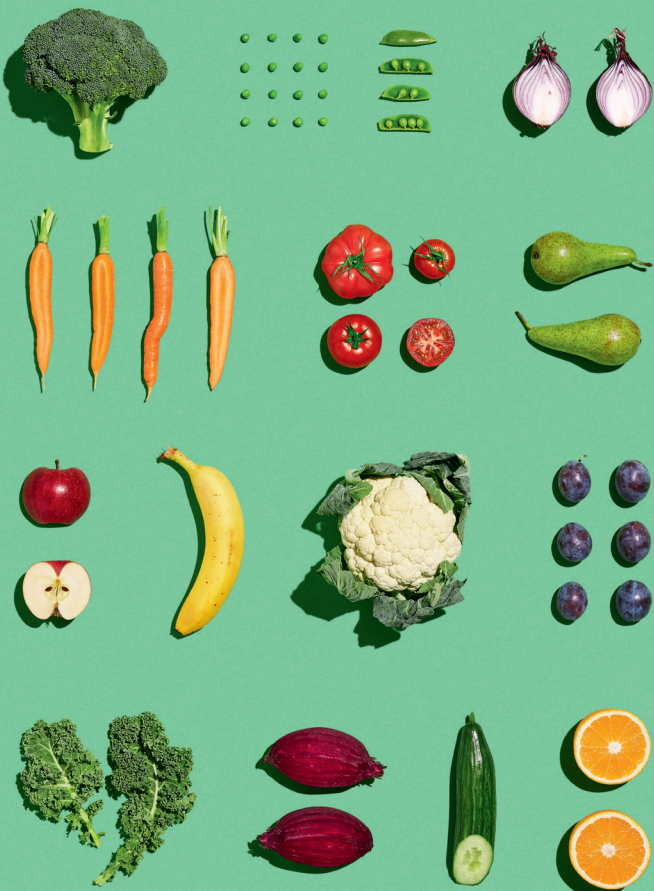
Størstedelen af den danske befolkning kan med fordel følge kostrådene.

De mængder, du ser ved hvert kostråd, gælder for tilberedt mad til en voksen med en kost på 10 MJ. Derfor skal fx børn spise mindre mængder.

Kostrådene gælder ikke for børn under 2 år, småtspisende ældre og personer, som har en sygdom, der stiller særlige krav til maden. Desuden skal gravide, ammende og personer over 70 år følge supplerende råd. Det gælder også personer, der ikke spiser fisk, kød eller mejeriprodukter.

Læs mere på altomkost.dk.

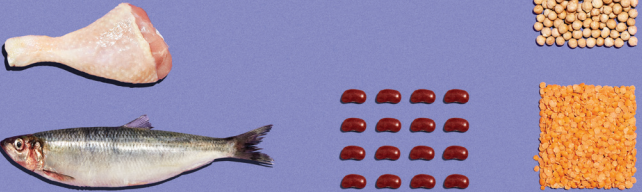
Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Når du spiser planterigt, varieret og ikke for meget, er det godt for både din sundhed og for klimaet.

Planterig og varieret mad er mad med mange grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler. Planterig og varieret mad, der følger De officielle Kostråd, indeholder også fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød.

Når du spiser planterigt og varieret, er bælgrugter, nødder, frø og kornprodukter vigtige kilder til protein.

At spise varieret betyder også, at du spiser forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter, forskellige slags fisk osv. Variation er vigtig, for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, din krop har brug for.

Det er samtidig vigtigt for både din sundhed og klimaet, at du ikke spiser for meget. Spis dig derfor mæt i sund mad, sluk tørsten i vand og begræns især sodavand, alkohol, slik, kage, chips og lignende.

Det er også vigtigt for din sundhed, at du spiser mad med mindre salt, og at du er fysisk aktiv.

Gør noget godt for sundhed og klima

- Indfør kødfrie dage og brug mindre kød i dine måltider. Erstat kødet med fx grøntsager, bælgrugter eller fuldkorn.
- Spis forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter, forskellige slags fisk osv.
- Spis dig mæt i sund mad og sluk tørsten i vand. Begræns især sodavand, alkohol, slik, kage, chips og lignende.
- Nogle af de største kilder til salt i maden er brød, kødpålæg, ost og færdigretter. Du kan mindske dit indtag af salt ved at vælge madvarer med Nøglehullet. Læs mere om Nøglehullet på side 18.
- Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet. *Læs mere på sst.dk.*



Spis flere grøntsager og frugter



Gør noget godt for sundhed og klima

Grøntsager og frugter er gode for din sundhed. De indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det gælder især de grove grøntsager, fx ærter, gulerødder og blomkål. Grøntsager i forskellige farver indeholder forskellige vitaminer og mineraler. Det er derfor vigtigt, at du spiser forskellige slags.

Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

- Spis 600 g grøntsager og frugter om dagen – altså '6 om dagen'. Mindst halvdelen skal være grøntsager. 100 g grøntsager eller frugt svarer fx til en stor gulerod eller et æble.
- Spis forskellige slags frugter og grøntsager og vælg især:
 - Grove grøntsager som ærter, kål og rodfrugter.
 - Mørkegrønne grøntsager som spinat, broccoli og grønkål (ca. 100 g om dagen er tilpas).
 - Røde og orange grøntsager som gulerødder, tomat og rød peberfrugt (ca. 100 g om dagen er tilpas).
- Vælg årstidens grøntsager, frugter og bær. Grøntsager på frost og konserver, fx frosne ærter eller flåede tomater, tæller også med i de 600 g om dagen.
- Et lille glas juice (100 ml) kan tælle med som 1 af de '6 om dagen', men kun som 1. Husk at frugtjuice typisk indeholder lige så mange kalorier som fx sodavand.
- Kartoffler, svampe og tørret frugt, fx rosiner, tæller ikke med i de 600 g om dagen.
- Lad kartofler indgå i dine måltider flere gange om ugen. Ca. 100 g kartofler om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret.



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Fisk, skaldyr og rogn er gode for din sundhed. De indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager derudover med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer.

Der er stor forskel på klimaaftrykket blandt forskellige fisk. Når du køber fisk, er det især vigtigt, at du går efter de miljøvenlige valg.

Læs om miljøvenlige valg af fisk på altomkost.dk.

Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler. Men af hensyn til din sundhed skal du begrænse dit indtag af kød fra firbenede dyr og især forarbejdet kød. Firbenede dyr er fx okse, kalv, lam og gris. Forarbejdet kød er kød, der fx er røget og saltet, herunder kødpålæg, pølser og bacon.

Det er også godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især okse- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk. Fjerkræ, gris og æg belaster klimaet væsentligt mindre end okse- og lammekød.

Gør noget godt for sundhed og klima

- Skær ned på kødet. Ca. 350 g kød om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Begræns især okse- og lammekød.
- Begræns forarbejdet kød mest muligt, dvs. kød, der fx er røget og saltet.
- Vælg primært kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt.
- Spis 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk*. Fede fisk er fx sild, makrel, laks og ørred. Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fisk. Alle former for fisk, skaldyr og rogn tæller med.
- Skru op for bælgfrugter som fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, linser og kikærter. Ca. 100 g om dagen (ud over de 600 g grøntsager og frugter) er tilpas, når du spiser planterigt og varieret
- Spis ca. 30 g nødder om dagen. Varier mellem forskellige slags, fx valnødder, hasselnødder og mandler. Gå efter usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.
- Suppler dine måltider med frø. Ca. 1-2 spsk. frø om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Vælg fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner. Brød kan være en god kilde til frø.
- Varier dine måltider med æg. Ca. 3 æg om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret.

*Der gælder særlige råd om at begrænse indtaget af store rovfisk, fx tun, for gravide, ammende og børn under 15 år. Læs mere på altomkost.dk.

Spis mad med fuldkorn

Fuldkorn er godt for din sundhed. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Derfor får du flere vitaminer, mineraler og kostfibre. Når du spiser planterigt og varieret, er kornprodukter også en vigtig kilde til protein.

Mad med fuldkorn mætter godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Fuldkorn er desuden godt for fordøjelsen. Fuldkorn kan både være hele og knækkede kerner, og det kan være kerner, der er forarbejdet, fx til fuldkornsmel.

Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ris kan dog have et højere klimaaftryk end andre kornprodukter.

Gør noget godt for sundhed og klima

- Spis 90 g fuldkorn om dagen og gerne mere. 90 g fuldkorn svarer fx til en portion havregryn, en skive fuldkornsrugbrød og en lille portion fuldkornspasta. Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fuldkornprodukter.
- Vælg fuldkornsvarianter, når du spiser brød, pasta, ris, knækbrød, morgenmadsprodukter og grød, og når du fx køber sandwich eller take-away.
- Gå efter Fuldkornslogoet, når du køber ind. Det er din garanti for, at du får en fødevarer med fuldkorn og kostfibre.





Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og klimavenligt. Når du vælger planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, er det godt for din sundhed, og du får flere af de fedtstoffer, som din krop har brug for. Alle typer fedtstoffer bidrager dog med mange kalorier. Det er derfor vigtigt, at du ikke spiser for meget fedtstof. Planteolier har et lavere klimaaftryk end fx smør og blandingsprodukter.

Mejeriprodukter som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler, fx calcium (kalk). Når du vælger magre mejeriprodukter frem for federe varianter, får du de vigtige næringsstoffer og samtidig færre kalorier. Du kan godt spise lidt af de federe mejeriprodukter – men kun engang imellem. Et højt indtag af mejeriprodukter bidrager til øget klimabelastning.



Gør noget godt for sundhed og klima

- Vælg planteolier, fx raps- og olivenolie, frem for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, når du laver mad.
- Begræns brugen af smør på brød og sandwich. Vælg i stedet fx hummus eller lidt pesto.
- Vælg primært skummet-, mini- eller kærnemælk.
- Vælg primært syrnede mælkeprodukter, fx yoghurt naturel, med maks. 1,5 % fedt og vælg primært oste med maks. 17 % fedt (30+). Begræns mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde.
- 250-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden afhænger af din alder (se infoboks til højre).
- Brug ost i maden eller som pålæg. Ca. 20 g ost (1 skive) om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden vil være mindre for børn.

Når du spiser planterigt og varieret, vil en tilpas mængde mælk eller mælkeprodukt samt ost afhænge af din alder:

- For 2-3 årige: Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 250 ml) samt 1/4 skive ost (ca. 5 g)
- For 4-10 årige: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml) samt ½ skive ost (ca. 10 g)
- For 11-17 årige: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml, dog op til 350 ml ved pubertet og høj vækst) samt 1 skive ost (ca. 20 g)
- For 18-70 årige: Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 250 ml) samt 1 skive ost (ca. 20 g)

Spis mindre af det søde, salte og fede

Gør noget godt for sundhed og klima

For at spise sundt, er det nødvendigt at begrænse, hvor meget slik, kage, chokolade, is, kiks og chips du spiser. Det gælder også visse typer af fastfood, fx pizza, pommes frites og burgere. Du kan godt spise lidt af det søde, salte og fede, men hold igen, da et højt indtag kan bidrage med for mange kalorier. Det søde, salte og fede belaster også klimaet unødigt. Begræns derfor hvor meget du spiser – det er godt for både din sundhed og klimaet.

- Begræns hvor meget du spiser af snacks og søde sager til højst 5 håndfulde om ugen. Det gælder fx slik, chokolade, kage, is, kiks, chips og søde drikke.
- Husk på, at selvom du er fysisk aktiv, har du stadig kun plads til lidt af det søde, salte og fede.
- Når du køber fastfood eller take-away, så vælg produkter eller måltider med fx grøntsager, bælgrugter, fuldkorn og fisk.
- Køb ikke ind til et lager af snacks og søde sager – så fristes du ikke til at spise for meget.
- Vælg fx nødder eller frugt, når du har brug for en snack. Gå efter nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.



5 håndfulde om ugen er et vejledende mål for, hvor meget du højst har plads til af snacks og søde sager, når du spiser sundt og varieret.

Det er størrelsen på din egen hånd der afgør, hvor meget du har plads til. Du har nemlig mindre plads til snacks og søde sager som barn end som voksen og som kvinde end som mand.

Læs mere på altomkost.dk

håndfulde
5
om ugen

Sluk tørsten i vand

Din krop har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med kalorier.

Af hensyn til din sundhed er det vigtigt, at du begrænser, hvor meget du drikker af alkohol og søde drikkevarer som fx sodavand, saftvand, iste, sports- og energidrikke. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Både sukkersødede drikkevarer og alkohol kan ved et højt indtag bidrage med mange kalorier.

Forskellige typer af drikkevarer har forskellige klimaaftryk. Da vi i Danmark drikker meget alkohol, kaffe, te og søde drikkevarer, udgør disse drikkevarer tilsammen en betydelig del af det klimaaftryk, der kommer fra vores mad og drikke. Vand fra hanen er det mest klimavenlige valg.

Gør noget godt for sundhed og klima

- Drik vand når du er tørstig, til dine måltider, og når du er fysisk aktiv.
- Frugtjuice indeholder typisk ligeså meget sukker og kalorier som fx sodavand. Du bør derfor højst drikke et lille glas juice (100 ml) om dagen.
- Hvis du som voksen drikker kaffe, så hold dig til højst 4 kopper om dagen.
- Det er som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1½ liter væske i døgnet. Både vand, kaffe og te samt mælk, juice og andre drikkevarer tæller med i dit væskeindtag. Når du er fysisk aktiv, eller når du sveder meget, har du brug for at drikke mere væske end normalt.
- Skru ned for alkohol. *Læs om Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol på sst.dk.*
- Køb ikke ind til et lager af søde drikkevarer – så fristes du ikke til at drikke for meget af dem.
- For voksne der regelmæssigt drikker sukkersødede drikke, fx sodavand, kan light-drikke bruges som en midlertidig erstatning for at skære ned på kalorierne fra søde drikke.

Skru ned for søde drikkevarer - både de sukkersødede og light. Det gælder fx sodavand, saftvand, iste samt sports- og energidrikke. Du bør højst drikke:

Børn på 4-6 år:
Højst ¼ liter om ugen.

Større børn og voksne:
Højst ½ liter om ugen.

Børn på 7-10 år:
Højst ⅓ liter om ugen.

Børn bør ikke drikke energidrikke.



Husk

Begræns madspild

Madspild bidrager til klimabelastningen. Tænk derfor over, hvor meget mad du køber ind og smider ud. Planlæg dine indkøb, undgå impuls køb og lad være med at købe eller spise mere, end du har brug for. Opbevar maden ved den rigtige temperatur og vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen. Undgå madspild ved at bruge dine rester til madpakken eller i andre retter. Køl hurtigt de madrester ned, som skal bruges senere.

Gå efter Nøglehullet

Gå efter Nøglehullet, når du køber ind. Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke, som gør det nemt at vælge sundere i hverdagen. Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.



Ingen kan gøre alt – men alle kan gøre noget

Med indkøbskurven i hånden og maden på tallerkenen kan vi alle gøre en forskel. Ikke kun for vores sundhed, men også for klimaet. Hvis vi skal opnå en lavere belastning af klimaet, kræver det vilje til handling, og at vi alle gør en indsats – for det hele tæller. Allerede nu arbejdes der på at udvikle produktionsmetoder der giver lavere klimaaftryk, på at sænke madspild, og på at oplyse danskerne om sund mad der også tager hensyn til klimaet.

Sammen kan vi gøre noget godt for både sundhed og klima.

Læs mere på altomkost.dk

Her kan du også hente plakaten og folderen med kostrådene.





Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
Stationsparken 31-33
DK-2600 Glostrup
Tel +45 72 27 69 00

©Fødevarestyrelsen
3. udgave, 1. oplag, December 2024
Design: Advice A/S
Fotograf: Theis Bothmann og
Mikkel Jul Hvilshøj
ISBN nr: 978-87-93147-65-2



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen