



Foto: altomkost.dk

Klimavenlige kostråd med **D-vitamin på menuen**

Fødevarerstyrelsens officielle kostråd har klimaet i fokus og indeholder mindre kød og flere forskellige grøntsager, bælgfrugter og fuldkorn.

· Af Jonathan Hammershøj

Ti blev til syv, da Fødevarerstyrelsen tidligere i år lancerede nye officielle kostråd til danskerne. De indeholder anbefalinger til morgenmad, mellemmåltider, madpakken og middagsbordet, som skal gøre danskerne sundere med samtidig skelen til klimavenlig kost.

Vil du følge de syv kostråd, skal du spise rigeligt med planter. Det betyder mere konkret, at grøntsager og frugter fremhæves som vigtige ernæringskilder, som bør suppleres med fuldkornsrig mad samt bælgfrugter og fisk fremfor kød – og så skal tørsten slukkes med vand, mens det anbefales at spise mindre af det søde, salte og fede.

Klinisk diætist i Osteoporoseforeningen, Kirsten Bønløkke, har set nærmere på de syv officielle kostråd, som hun fra et knoglesundt perspektiv er positiv over for. "De syv kostråd har særlig vægt

på variation. Ved at sammensætte måltiderne med noget fra de forskellige fødevarergrupper, får man en mere optimal kombination af vitaminer og mineraler samt fedtsyrer og proteiner, som styrker vores sundhed," siger hun.

"Der er stadig stort fokus på at spise fisk, gerne 350 g om ugen, hvor de 200 g bør være fed fisk, som eksempelvis sild, laks, makrel og ørred, der bidrager med et betydeligt indhold af D-vitamin. Særligt i vinterhalvåret skal vi hente D-vitamin gennem mæden."

Kirsten Bønløkke bemærker samtidig, at de syv kostråd kan følges af alle, men at der i løbet af året kommer yderligere kostråd, som gælder personer over 65 år.

"I kostrådene er der lagt vægt på at vælge forskellige typer grøntsager og frugter ud af de i alt anbefalede 600 g for at opnå et bredt

spekter af vitaminer og mineraler. Et af rådene er dagligt at spise 100 g af de mørkegrønne grøntsager, en håndfuld nødder eller mandler og 100 g bælgfrugter som kikærter, bønner og linser, blandt andet for deres høje indhold af kalk," fortæller Kirsten og tilføjer:

"I en planterig og varieret kost anbefales 2,5 dl mælk eller mælkeprodukt og en skive ost om dagen. For personer over 65 år har de tidligere råd om mejeriprodukter været op til 0,5 l dagligt for at tilføre tilstrækkeligt med kalk til knoglerne. Vi må afvente kostrådene for 65+, før vi kan sige noget om mejeriprodukter og eventuelt andre justeringer i forhold til at være dækket ind ernæringsmæssigt."

Læs mere om de officielle kostråd på www.altomkost.dk