

# Nye kostråd 2021

I januar 2021 har vi i Danmark fået nye, officielle kostråd fra Fødevarerstyrelsen. Fokus denne gang er, ud over at præsentere sund mad i rette mængder for befolkningen, at maden er klimavenlig. Det kan virke som en stor mundfuld, men grundlæggende er budskabet det samme, som det har været i mange år – spis varieret, spar på salt og sukker og med stort fokus på grønt og fisk frem for kød fra firbenede dyr.



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN  
KLINISK DIÆTIST

Nye kostråd kan for nogle virke fjerne eller uoverskuelige, men én af de ting, som mange med ADHD/ADD profiterer af, er systemer og tydelige rammer.

## Er kostrådene virkelig så vigtige?

Kostrådene er til alle, uanset alder, vægt, køn eller diagnose, og de skal ses som en hjælp frem for en begrænsende ramme eller et nyt krav i en stresset hverdag. Kostrådene er udarbejdet for at gøre de ret tunge informationer om fordeling af kulhydrat, protein, fedtstof samt vitaminer og mineraler, til mad på en tallerken.

I stedet for dagligt at anbefale en begrænsning på mættet fedt samt 800 mg kalk, så bliver det til kostrådet "Vælg planteolier og magre mejeriprodukter". Dette kostråd handler helt enkelt om at vælge olier frem for smør samt at drikke ¼ liter mejeriprodukt pr. dag og spise en skive ost (20 g) dagligt.

Kostrådene er derfor din tjekliste til at få de anbefalede næringsstoffer, kroppen har brug for på daglig basis, samtidig med en anbefalet mængde for at sikre en god portionsstørrelse.

## Er kostråd anderledes ved ADHD/ADD?

Som skrevet i tidligere numre af dette magasin, er der ikke særlige kostråd ved ADHD/ADD. Dog kan fede fisk med deres indhold af umættede fedtsyrer (herunder omega-3 fedtsyrer) og D-vitamin være gode, da enkelte studier har fundet lille positiv effekt på kognitiv evne hos mennesker med ADHD ved indtag af omega-3 fedtsyrer. Desuden er D-vitamin anbefalet som tilskud på 5-10 mikrogram til alle danskere i vinterhalvåret (oktober til april).

Nye kostråd kan for nogle virke fjerne eller uoverskuelige, men én af de ting mange med ADHD og ADD profiterer af, er systemer og tydelige rammer. I vores hjem oplever vi derfor kostråd

som en god rettesnor, når diskussioner om præferencer eller livretter opstår. Kostrådene er nemlig meget konkrete, når det kommer til mængde og hyppighed af fødevarer som frugt og grønt, mejeriprodukter, søde sager, kød, fisk osv.

Hvis det stod til vores teenager med ADHD, så var det pizza, burger og pasta med kødsauce, der bare kørte i ring på ugemenuen. Vi har derfor brugt anbefalingerne om flere bælgfrugter (kikærter, bønner, linser) og mere fisk til at forny pastaretten med linser i kødsaucen, en paneret fiskebøf i burgeren eller en pizza med mozzarella og tomat sauce samt en kikærtesalat til. Så vi holder fast i kendte elementer – pastaen, pizzaen eller en god burgerbolle og justerer på fyld eller tilbehør.

## Hvordan kommer man i gang med de nye kostråd?

Hvis du har mod på at se nærmere på de nye kostråd og anvende dem i din hverdag, så finder du dem på altomkost.dk. Det er Fødevarerstyrelsens side til os forbrugere med information om krop og kost. Her finder du plancher, hvor kostrådene er illustrerede, og videoer og andre materialer til at lade dig inspirere og samtidig finde din egen vej med de nye kostråd. Der er nemlig både plads til at være vegetar, veganer, allergiker eller måske bare kræsen og samtidig få en varieret, klimavenlig og sund kost.

**Det sværeste kostråd vil for mange af os sikkert være at skære ned på kød, men sæt gerne små delmål i stedet for at tænke, at det hele skal være perfekt fra starten.**

I vores familie har det været at tilsætte mere grønt til klassiske retter, så vi anvendte mindre kød end normalt. Det kan være mere løg, tomat, gulerod eller svampe i kødsaucen eller hakkebøfferne. Vi har også haft en fast rugbrødsdag, så vi har spist fiskepålæg eller grøntsags-madder med pålæg som kartofler og mayonnaise, avocado eller tomat og mozzarella. Supper eller risotto har også været nemme løsninger på kødfrie dage, som det er lykkedes os at indføre minimum en gang ugentlig.

Held og lykke med de nye kostråd – jeg håber de finder vej ind i dit køkken på den bedst mulige måde. ♦

Kostrådene er din tjekliste til at få de anbefalede næringsstoffer, kroppen har brug for.