God mat for god helse og livskvalitet

Klinisk ernæringsfysiolog, ph.d. Tine Mejlbo Sundfør
www.tinesundfor.no / (+47) 924 32 168

Tine Sundfør

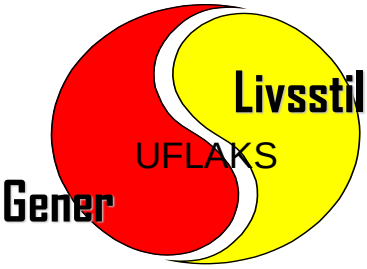
1

«Kreft rammer tilfeldig»

«Livet etter kreften skal også leves»

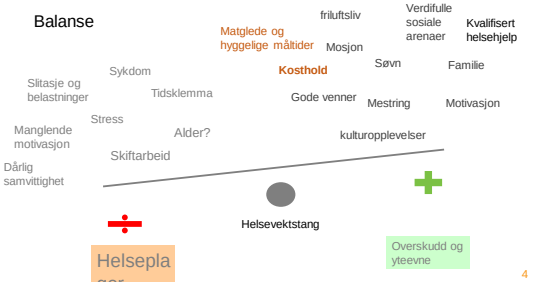
Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

2



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

3



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

4

Sundfør
www.tinesundfor.no

5

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

6

Mat er kultur

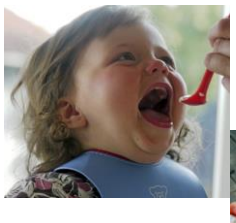
Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

7

Mat er fest, nytelse, sosialt samlingspunkt & tilhørighet

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

8



Mat er godt!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

9

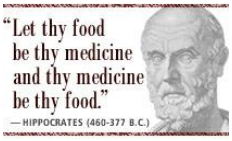
Mat kan bli en besettelse?
Vi trenger noe å tro på!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

10

Mat er medisin

La mat være din medisin og din medisin være din mat….
Sitat: Hippokrates, legekunstens far (ca. 460–377 f.Kr)



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

11

God måltider er kanskje ikke selve meningen med livet, men gjør det atskillig mer verdifullt å leve

Aksjon sunn matglede

12

Den beste versjonen av meg!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

13

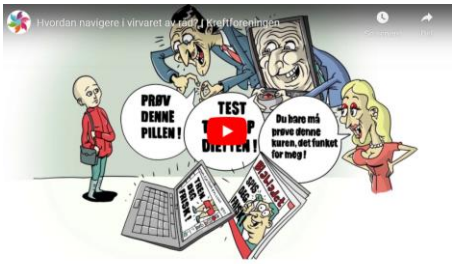
Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

14

FRA KJEMI til MAGI!!!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

15



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

16

HVA ER egentlig sunt?

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

17

-Og ofte vet vi hva vi burde velge….

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

18

Hva gir i henhold til dagens forskning overskudd og god helse og redusert risiko for overvekt og livsstilssykdommer?

19

- Bli bevisst på hvordan kosthold påvirker helsen din
- Bli mer motivert til å ta bedre vare på deg selv
- Få enkle tips og råd om kosthold; «Små endringer kan gjøre stor forskjell og sunnhet og nytelse kan kombineres»

↓

- Redusere risikoen for livstilavhengige sykdommer og helseplager
- Få økt overskudd og livskvalitet

Tine Sundfør

20

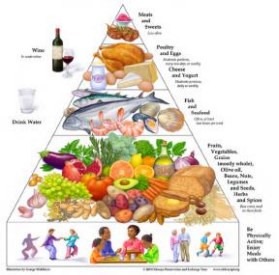
Kostholdsråd helsedirektoratet

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

21

Mediterranean Diet Pyramid



MER
Frukt
Grønnsaker
Fisk, særlig fet
Oliven, rapsolje
Nøtter
Fullkorn

MODERT
Vin

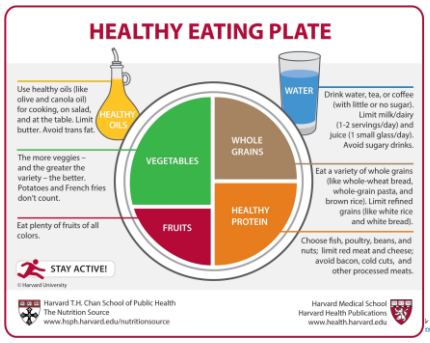
MINDRE
Rødt og bearbeidet kjøtt
Sukker og snacks
Salt

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

22

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

23



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

24

Test deg selv

Hvordan stemmer følgende utsagn med ditt vanlige kosthold?	Sant	Usant
Jeg spiser minimum fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær (ikke juice) hver dag. (En porsjon tilsvarer en god håndfull.)		
Jeg spiser fullkorn og grove kornprodukter og fremfor fine kornprodukter (brød, knekkebrød, pasta, ris, kornblanding, lefser, pizzabunn, bagetter, pitabrød etc).		
Jeg spiser magre meieriprodukter daglig (naturell yoghurt, yoghurt uten tilsatt sukker, kesam, mager ost etc.)		
Jeg spiser fisk til middag og som pålegg tilsvarende to til tre middagsporsjoner i uken.		
Jeg velger hovedsakelig hvitt kjøtt, eventuelt magert rødt kjøtt og begrenser/ unngår bearbeidet kjøtt som pølser, kjøttdeig, familiedeig, spekepølser og bacon		
Jeg velger oliven- og rapsolje, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.		
Jeg spiser en håndfull usaltede nøtter og bruker 2-4 ss ekstra virgin olivenolje daglig		
Jeg velger matvarer med lite salt og begrenser bruken av salt i matlagning og på måten.		
Jeg unngår brus med sukker og begrense mat og snacks med mye sukker		
Jeg velger vann som tørstedrikk.		
Jeg har en god balanse mellom hvor mye energi jeg får i meg via mat og drikke, og hvor mye jeg forbruker slik at vekten min er stabil		

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

25

7 matvarer som booster helse og overskudd!!!
Spis dette, helst hver dag!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

26

Tips nummer

1

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

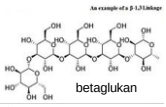
27

Havre

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

28

Hvorfor spise mer havre?

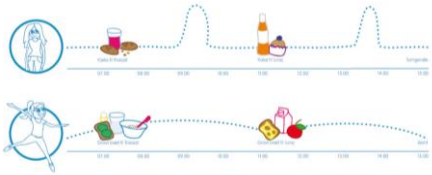


- **Havre senker det "dårlige"kolesterolet og er bra for hjerte- og karsystemet vårt.** De løselig havrefibrene (betaglukaner) senker «det dårlige»/ LDL-kolesterolet ved at havrefiberene lager en slags gelesubstans i tarmen, slik at fett som normalt ville bli tatt opp i blodet, isteden blir fraktet ut av kroppen.
- **Havre øker mettheten.** De sunne havrefibrene stabiliserer blodsukkeret ved å gi en jevn blodsukkerstigning, og øke metthetsfølelsen.
- **Havre bedrer konsentrasjonen.** Studier har dessuten vist at barn som spiser havregryn til frokost er mer konsentrert utover dagen.
- **Havre bidrar til å regulere fordøyelsen og tarmfloraen**
- **Havre er naturlig glutenfritt.** Dette er bra for de som har cøliaki eller glutenintoleranse. Det finnes glutenfri havregryn, som er behandlet i glutenfrie omgivelser.

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

29

Fiber - blodsukkerregulering



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

30

Havregrøt til frokost

31

Havregodt

Sjokoladekuler

10 ferske dadler
0,5 ts vaniljepulver
0,5 dl mandler
1,25 dl havregryn
2 ss kakao
0,5 dl espressokaffe
litt fingersalt
Bland alle ingrediensene i en food processor, rull kuler og pynt med kokos

Kjøleskapsgrøt

1,5 dl havregryn
2 dl melk, 0,5 % fett
2 ss yoghurt

Alt blandes og settes i kjøleskapet over natten. Toppes med banan, bær, syltetøy, kanel og hakkede nøtter.

32

Tips nummer

2

33

Kål-grønnsaker

34

Naturlig superfood

- Glukosinolater, svovelholdige forbindelsene, øker produksjonen av såkalte fase-2-enzymer
- Viktige antioksidanter, minsker celleskader, bakteriedrepende effekter, MINDE-dietten styrker kognitive evner og hukommelse og har bakteriedrepende effekter.

35

35

Tips nummer

3

36

Syrnede melkeprodukter

37

Hvorfor spise syrnede melkeprodukter?

- Syrnede melkeprodukter balanserer bakteriefloraen i magen
- De styrker immunforsvaret og er bra for fordøyelsen.
- De er rike på kalsium, jod, protein og B-vitaminer

38

Tips nummer

4

39

Avokado

40

Hvorfor spise avokado?

- Avokado er rik på sunne enumettede fettsyrer, E-vitamin, folat (en type B-vitamin), K vitamin og fiber og sunne plantestoffer.
- E-vitamin: er en kraftig antioksidant
- Noen studier tyder på at vitamin E bidrar til å styrker immunforsvaret
- Avokado er vist å senke det farlige kolesterolet (LDL kolesterolet) og minske risikoen for hjerte- og karsykdom. Avokado er faktiske så gunstig for å minske risikoen for hjerte og karsykdom at det er nevnt spesielt i «De nasjonale faglige retningslinjene for å forebygge hjerte og karsykdom, (ref.https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-av-hjerte-og-karsykdom/kartlegging-av-levevaner-og-rad-om-livsstilstiltak-som-forebygging-av-hjerte-og-karsykdom#kostrad-ved-primaer-og-sekundaerforebygging-av-hjerte-og-karsykdommer.)
- Gir jvnt blodsukker og varig metthetsfølelse

41

Tips nummer

5

42

Usaltede nøtter

43

Hvorfor spise usaltede nøtter?

- Stabiliserer blodsukkeret og bedrer metthetsfølelsen
- Rik på næringsstoffer
- Reduserer risikoen for kreft; tykktarm, prostata og eggstokk
- Hva med vekten?
- Reduserer risikoen for hjerte og karsykdom

44

Predimed study

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet

Estruch J et al. NEJM February 25, 2013 DOI: 10.1056/NEJMoa1200303

Klinisk ernæringsfysiolog, ph.d, Tine Mejlbo Sundfør
www.tinesundfor.no / (+47) 924 32 168

Page 45

45

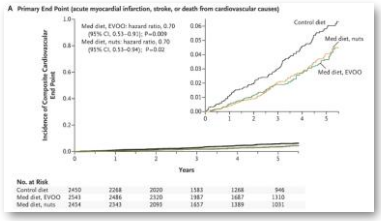
Predimed Study

- **N =** 7447, voksne med økt risiko for HKS
- **Groups:** - Middelhavsdiett m/ olivenoilje
  - Middelhavsdiett m/ nøtter
  - Lavfett diett

- **Endepunkt:**
  - **Primærendepunkt:** Kardiovaskulær død, MI og slag
  - **Sekundærendepunkt:** Død av andre årsaker og surrogat-markører.
- **Varighet:** 5 år

46

Results /primary end point



Risk of composite cardiovascular end point was reduced by 30 % in both Med Diet groups vs controls.

Estruch J et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. NEJM February 25, 2013 DOI: 10.1056/NEJMoa1200303

47

Tips nummer

6

48

Smoothie

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

49

Tips nummer

7

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

50

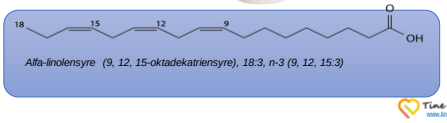
Frisk som en fisk!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

51

Omega-3-fettsyrer

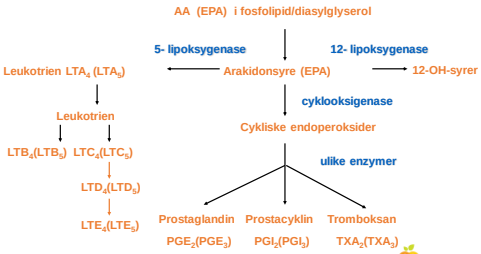
Markedsføring eller informasjon ?



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

52

Syntese av eikosanoider



Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

53

Frisk som en fisk!

Spis fisk tilsvarende en middagsporsjon 2 til 3 dager per uke

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

54

Vitamin D

- Anbefaling:10 µg/dag
- Gjennomsnittlig inntak voksne: 4,4 µg/dag

Slik får du nok:

Fet fisk tilsvarende 3 middagsporsjoner per uke eller ta tran eller et annet omega 3 tilskudd med D-vitamin

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

55

Bytt noe mettet fett med umettet fett

Hva slags olje bør jeg velge?
Er margarin eller smør best?
Kan jeg spise nøtter hver dag?

56

… og så:

Teorien er enkel, men……

- **Hva kan du bruke dette til?**
  - Din kropp – du bestemmer - ditt ansvar
  - Overskudd – helse
  - Balanse mellom sunnhet og nytelse - …….glem dårlig samvittighet!!!!!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

57

Kostrådene er hovedsakelig rettet mot primærforebygging av kroniske kostrelaterte sykdommer. Pasienter som har en diagnose bør rådføre seg med behandlende lege, klinisk ernæringsfysiolog eller annet helsepersonell.

Grønnsaksspisersang
(fra Hakkebakkeskogen)
Den som spiser pølsemat
og kjøttmat hele dagen,
han blir så doven og så lat
og veldig tykk i magen.
Men -
den som spiser gulerøtter,
knekkebrød og peppernøtter,
tyttebær og bjørnebær
og kålrot og persille -
han blir så passe
mett i magen,
glad og lystig hele dagen
og så lett i bena
at han ikke kan stå stille.

www.tinesundfor.no

58

Det er aldri for sent - men det lønner seg å starte tidlig!

Tine Sundfør
www.tinesundfor.no

59