

Näringsinnehåll i livsmedelsval för kvinnor "minska i vikt" - 6,3 MJ (1500 kcal)

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag visas med ett urval av näringsämnen och jämförs med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett, kolhydrat och alkohol.

Energigivande näringsämnen per dag			NNR 2012
Energi	1505 kcal		1500 kcal
Protein	72 g	19 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	50 g	29 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	13 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	176 g	48 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	1 g		Max 10 g

Vitaminer

Vitamin C	190 mg		75 mg
Vitamin D	9 µg		10 µg
Folat*	360 µg		300µg

Mineraler

Järn	11 mg		15 mg
Zink	10 mg		7 mg
Kalcium	865 mg		800 mg

Kostfiber

Kostfiber	26 g	4,1 g/MJ	3 g/MJ
-----------	------	----------	--------

Tillsatt socker

Socker	20 g	5 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

* Behovet av folat är större för kvinnor som planerar att bli gravida, då rekommenderas det 400 µg folat per dag från graviditetens start.

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för kvinnor som vill minska i vikt ger inte tillräckligt med järn och vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Däremot innehåller det rikligt med kostfiber vilket hjälper till att hålla magen igång.

För kvinnor är det viktigt att välja järnrik mat, t ex grovt bröd och fullkornsbröd, magert kött och magert köttpålugg, baljväxter, gröna bladgrönsaker och spannmål. Det finns faktorer i maten som stimulerar respektive hämmar upptaget av järn i kroppen. Rikligt med vitamin C eller köttfaktorn som finns i kött och fisk ökar upptaget medan fytater som finns i fullkornsbröd, baljväxter och nötter samt fenoler som finns i kaffe, te och kakao minskar upptaget.

Goda källor för vitamin D är fisk, D-vitaminberikad mjölk och matfett. Mellanmjölk och lättmjölk är vitamin D berikad och innehåller mer vitamin D än standardmjölk och viss importerad mjölk. De flesta matfetter är berikade med vitamin D men oljor är ej berikade och

innehåller inte vitamin D. En stor del av vitamin D behovet täcks av kroppens egen tillverkning i huden från solljus. Under den mörka årstiden från november till mars är vi helt beroende av det D vitamin som maten ger.