

Näringsinnehåll i livsmedelsval för kvinnor "hålla vikten" - 7,6 MJ (1825 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	1830 kcal		1825 kcal
Protein	80 g	18 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	62 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	18 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	219 g	49 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	2 g		Max 10 g
Vitaminer			
Vitamin C	160 mg		75 mg
Vitamin D	10 µg		10 µg
Folat*	365 µg		300 µg
Mineraler			
Järn	13 mg		15 mg
Zink	11 mg		7 mg
Kalcium	960 mg		800 mg
Kostfiber			
Kostfiber	30 g	3,9 g/MJ	3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	27 g	6 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 hålla vikten ger inte tillräckligt med järn 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, magert kött och magert köttpålägg, 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 av järn medan fytater som finns i fullkornsbröd, baljväxter och nötter samt fenoler som finns i te, kaffe eller kakao minskar upptaget.