

Mímir

# Lífsstílsbreytingar

Einföld skref til að bæta mataræðið

Skrifaðu nafnið þitt hér – Fullt nafn  
Skrifaðu þína kennitölu hér

Vorönn 2021

Kennari: Skrifðu nafn kennara hér

## Efnisyfirlit

Bls.

<b>1</b>	<b>EINFÖLD SKREF TIL AÐ BÆTA MATARÆÐIÐ.....</b>	<b>3</b>
1.1	PRÓTEIN.....	3
1.2	EGG Í MORGUNMAT.....	3
<b>2</b>	<b>SLÆMAR FITUR OG OLÍUR.....</b>	<b>4</b>
2.1	SYKRAÐIR DRYKKIR OG ÁVAXTASAFAR .....	4
<b>3</b>	<b>BMI-STUÐULL .....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>VANNÆRING, KJÖRÞYNGD, OFÞYNGD OG OFFITA FULLORÐINNA .....</b>	<b>6</b>
4.1	VANNÆRING .....	6
4.2	MEDALHÆÐ .....	6
4.3	OFÞYNGD .....	6
4.4	OFFITA.....	6
<b>5</b>	<b>HEIMILDIR .....</b>	<b>7</b>

## Yfirlit yfir töflur

TAFLA 3.1: BODY MASS INDEX

TAFLA 3.2: HELSTU VIÐMIÐ BMI

TAFLA 4.1: BMI-STUÐULL

## Yfirlit yfir myndir

MYND 1.1: PRÓTEINRÍKAR FÆÐUTEGUNDIR

MYND 2.1: SYKRAÐIR DRYKKIR

## 1 Einföld skref til að bæta mataræðið<sup>1</sup>

Lífsstílsbreytingar er eitthvað sem mörgum okkur reynist erfitt að standa við til lengri tíma og fyrir marga felst lausnin ekki í því að kollvarpa lífinu með breyttu mataræði. Það sem virkar fyrir einn, virkar ekki endilega fyrir annan. Hér eru tólf atriði sem gætu komið að gagni fyrir þá sem vilja gera þetta hægt og rólega.

1. Fáðu þér meira prótein til að auka efnaskipti, minnka matarlyst og leggja grunninn að betri árangri á seinni stigum
2. Fáðu þér hollan morgunmat, best er ef hann inniheldur egg
3. Skiptu slæmum fitum og olíum út fyrir góðar fitur og olíur
4. Fjarlægðu sykraða drykki og ávaxtasafa úr mataræðinu
5. Farðu að æfa, finndu eitthvað sem þú nýtur og haltu þig við það
6. Skiptu út sykri, unnum kolvetnum og hveiti fyrir annan hollan mat
7. Fáðu þér kjöt eða fisk og mikið af grænmeti í kvöldmat
8. Miðaðu kolvetnaneysluna við efnaskiptaheilsu þína og þjálfunarmagn
9. Gættu lífsstíls þíns og leggðu áherslu á góðan svefn og minni streitu
10. Fáðu þér hollan hádegismat og millimál – hver máltíð á að vera holl og nærandi
11. Skerðu út öll unnin matvæli og byrjaðu að einblína á gæði
12. Lofaðu sjálfum þér bættum lífstíl til æviloka

### 1.1 Prótein

Prótein eykur efnaskiptahraða, þ.e. hversu mörgum hitaeiningum brennt er í hvíld. Rannsóknir sýna að próteinríkt fæði eykur brennslu um allt að 80–100 hitaeiningar á dag samanborið við próteinrítt fæði. Í öðru lagi dregur prótein úr matarlyst, sem veldur því að þú borðar minna. Ein rannsókn sýndi fram á að ef 30% hitaeininga kom úr próteini þá olli það því að neysla dróst saman um 449 hitaeiningar á dag. Sumir misstu 4,9 kg á 12



Mynd 1.1: Próteinríkar fæðutegundir

vikum, án þess að takmarka viljandi mat. Nægilegt prótein hefur einnig marga aðra kosti í för með sér, þ.á m. aukinn vöðvamassa, sterkari bein, lægri blóðþrýsting o.s.frv. Góðar uppsprettur próteins eru kjöt, fuglakjöt, fiskur, egg og fituríkar mjólkurvörur. Sumir vilja baunir og belgjurtir, sem eru fínar ef þær eru vel matreiddar. Að borða meira prótein er einfaldasta og ljúffengasta leiðin til að breyta efnaskiptunum á þann hátt að við léttumst, matarlystin minnkar og heilsan batnar. Þetta mun líka valda því að breytingarnar sem á eftir koma verða auðveldari.

*Að bæta próteini við mataræðið mun auka brennslu og draga úr matarlyst.  
Meira prótein mun líka valda því að síðari breytingar verða léttari.*

### 1.2 Egg í morgunmat

Egg eru meira og minna hinn fullkomni morgunmatur. Þau eru próteinrík og innihalda holla fitu og næringarefni. Til eru nokkrar rannsóknir sem sýna að ef þú skiptir út kornríkum morgunmat (beyglum) fyrir egg, þá hjálpar það þér við fitutap. Egg eru fín með grænmeti eða ávöxtum, en þú getur líka haft gott beikon með þeim ef þú vilt. Ef þú getur ekki borðað egg einhverra hluta vegna, þá mun allur prótein- og næringarríkur matur duga. Að borða hollan, næringarríkan morgunmat sem inniheldur prótein og holla fitu er besti grunnurinn fyrir daginn.

<sup>1</sup> Yfirþyngd og offita eru mikið í umræðunni hér á landi og jafnvel talað um faraldur í þeim efnum. Vandinn hefur aukist undanfarnir 20 ár og getur hann haft margar afleiðingar í för með sér.

## 2 Slæmar fitur og olíur<sup>2</sup>

Sú einfalda leið að skipta óhollum fitum og olíum út fyrir hollari getur haft mikil áhrif á heilsu þína til framtíðar. Þó transfituneysla hafi minnkað á undanförunum árum og áratugum, þá er hún samt allt of mikil. Til að forðast transfitur skaltu passa þig á að lesa innihaldslýsinguna áður en þú borðar matinn. Ef þar stendur *hert* eða *hydrogenated* einhvers staðar á merkimiðanum, skaltu ekki borða matinn. Unnar jurtaolíur eru líka slæmar. Þær hafa aðra samsetningu en önnur náttúruleg fita, þær eru óeðlilega háar í Omega-6 fitusýrum. Þar á meðal eru kornolía, sojaolía, sólblómaolía og fleiri. Í stað þessara óhollu olía, skaltu velja fitu sem er að mestu mettuð og/eða ein-ómettuð. Smjör, kókosolía, ólífíuolía. Hnetur eru líka góð uppspretta fitu. Sú einfalda aðgerð að skipta út transfitum og jurtaolíum sem innihalda mikið af Omega-6 fyrir hollar, hefðbundnar fitur ætti að leiða til betri heilsu og valda því að líkami þinn starfar betur.

### 2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar<sup>3</sup>

Hægt er að fá nokkur hundruð hitaeiningar úr gosi á einum degi en heilinn tekur ekki tillit til þeirra þegar hann reynir að stjórna orkujafnvægi þínu. Ef þú værir að bæta mat við mataræðið, myndir þú sjálfkrafa borða minna af einhverju öðru í staðinn. Með öðrum orðum, heilinn myndi „bæta“ fyrir viðbótina af hitaeiningum. Þetti gerist ekki með fljótandi sykurhitaeiningar. Heilinn „bætir“ ekki fyrir þær, svo þú endar á að innbyrða fleiri hitaeiningar en þú þarft. Ein rannsókn sýnir að neysla eins skammts af sykrudum drykkjum á dag tengist 60% aukinni hættu á offitu hjá börnum.



Mynd 2.1: Sykraðir drykkir

Viðbættur sykur er í mjög mörgum fæðutegundum sem eru vinsælar meðal ungs fólks, eins og til dæmis gosi og svaladrykkjum, sælgæti, kexi, mjólkurvörum og morgunkorni. Margar aðrar rannsóknir styðja þetta. Sykraðir drykkir eru mögulega mest fitandi þáttur nútímamataræðis. Ávaxtasafi er jafn slæmur. Hann inniheldur sama magn sykurs og sætur gosdrykkur.

*Sykur er í flokki einfaldra kolvetna, en kolvetni eru orkugjafar líkamans. Sykur hefur ekkert næringarlegt gildi að öðru leyti sem þýðir að hann inniheldur engin steinefni, vítamin, trefjar eða annað það sem er líkamanum nauðsynlegt.*

#### Fæða með lágan sykurstuðul

Ristaðar/saltaðar hnetur.....	14
Fitusnauð jóгурt.....	14
Agúrka.....	15
Eggaldin.....	15
Tómatar.....	15
Paprika.....	15

#### Fæða með háan sykurstuðul

Kartöflumús.....	70
Hveitibrauð.....	70
Vatnsmelóna.....	72
Beygla.....	74
Cheerios.....	75
Franskar kartöflur.....	74

<sup>2</sup> Flestir borða mikið af mjög óhollum fitum, þar á meðal transfitum og unnum jurtaolíum.

<sup>3</sup> Rannsóknir sýna að heilinn „skráir“ fljótandi sykurhitaeiningar ekki á sama hátt og hitaeiningar úr öðrum matvælum.

### 3 BMI-stuðull

Hægt er að reikna hvort þyngdin sé innan æskilegra marka með því að deila í þyngd sína í kílóum með hæðinni í metrum í öðru veldi (kg/m<sup>2</sup>). Þannig fæst ákveðinn stuðull sem nefnist BMI (Body Mass Index). Stuðullinn tekur ekki tillit til mismunandi líkamsbyggingar fólks. Hann greinir t.d. ekki á milli þyngdar vöðva og fitu þannig að vöðvamikill og grannur einstaklingur getur lent í ofþyngdarhópnum (en vöðvar eru þyngri en fita).<sup>4</sup> Líkamsmassa-stuðull (e. body mass index eða BMI), er einn af þremur leiðbeinandi þáttum til að meta hvort einstaklingur er of þungur. Hinir þættirnir eru mittismál og áhættuþættir sjúkdóma og kvilla sem tengjast offitu. BMI er áreiðanleg vísibending um heildarfitumagnið í líkamanum. Stuðullinn er gjaldgengur fyrir bæði karla og konur en hefur þó ákveðnar takmarkanir.

Þær helstu eru:

- Hann getur ofmetið fitumagnið í íþróttamönnum og öðrum sem hafa mikinn vöðvamassa.
- Hann getur vanmetið fitumagnið í eldra fólki og öðrum sem hafa lítinn vöðvamassa.

Tafla 3.1: Body Mass Index

BMI – þyngd (kg)																			
Hæð (m)	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
1,50	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53
1,55	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50
1,60	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47
1,65	18	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44
1,70	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42
1,75	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39
1,80	15	16	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
1,85		15	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35
1,90			16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33
1,95			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	31	32
2,00			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		Undir kjörþyngd/vannæring							Kjörþyngd						Ofþyngd				Offita
<b>Vertu á græna svæðinu</b>																			

Tafla 3.2: Helstu viðmið BMI

Helstu viðmið BMI eru eftirfarandi:	
BMI < 18,5	Einstaklingur of léttur
BMI = 18,5-24,9	Einstaklingur eðlilegur
BMI = 25,0-29,9	Einstaklingur of þungur
BMI ≥ 30,0	Einstaklingur þjáist af offitu

<sup>4</sup> Manneldisráð

## 4 Vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og offita fullorðinna<sup>5</sup>

### 4.1 Vannæring

Vannæring er þegar okkur skortir orku- og næringarefni þannig að líkaminn getur ekki endurnýjað sig, sem þýðir að t.d. vefir líkamans gróa seint, ónæmiskerfi líkamans er ekki eins virkt til að berjast gegn sýkingum, vöðvar líkamans rýrna og lélegt næringarástand getur valdið bæði andlegri og líkamlegri vanlíðan.

Tafla 4.1: BMI-stuðull

Vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og offita fullorðinna			
Vannæring	Kjörþyngd	Ofþyngd	Offita
<b>BMI&lt;18,5</b>	BMI: 18,5–24,9	BMI: 25,0–29,9	BMI≥30

### 4.2 Meðalhæð

Meðalhæð hefur aukist mikið hérlendis á síðustu öld og eru Íslendingar nú meðal hæstu þjóða. Meðalhæð íslenskra karlmannna er nú 180,6 cm og kvenna 167,24 cm. Kjörþyngd meðalmannsins er því á bilinu 60–81 kg og meðalkonunnar 54–72 kg. Þetta er nokkuð vítt bil, en bent hefur verið á að BMI í kringum miðbikið eða aðeins nær hærri mörkum, til dæmis í kringum 22–24, sé tengt hvað minnstri heilsufarslegri áhættu. Í hóprannsókn Hjartaverndar kom í ljós að lægsta heildardánartíðnin var hjá þeim sem höfðu BMI 23–24.

Líkamsmassastuðull tekur ekki tillit til mismunandi líkamsbyggingar fólks þótt hann sé ágætt tæki til að meta holdafar. Hann greinir til dæmis ekki á milli þyngdar vöðva og fitu og því getur mjög vöðvastæltur grannur einstaklingur haft jafnháan stuðul og annar sem hefur fitu í stað vöðva

### 4.3 Ofþyngd

Íslenska þjóðin er að þyngjast jafnt og þétt og er nú svo komið að nær fjórðungur miðaldra Íslendinga er í hópi offitusjúklinga en það eru þeir sem mælast með þyngdarstuðulinn BMI yfir 30 stigum. 60% Íslendinga eru yfir æskilegri þyngd (BMI = 25) og 20% barna og unglunga. Þegar fólk er komið yfir 30 stig á BMI kvarðanum er dánartíðni þeirra helmingi hærri en þeirra sem eru í kjörþyngd og hætta á ýmsum sjúkdómum margfaldast. Þannig geta líkurnar á að fá ýmsar tegundir krabbameins allt að tvöfaldast, líkurnar á að fá hjarta- og æðasjúkdóma, stoðkerfisverki og slitgigt tvö- til fjórfaldast og hætta á að fá sykursýki og kæfisvefn tугfaldast.

### 4.4 Offita

Offita er langvarandi og krónískt ástand og er gríðarlega mikilvægt að fundnar verði leiðir til að aðstoða þennan hóp fólks til betri heilsu og breytts lífsstíls. Bæði er það mikilvægt fyrir einstaklingana sjálfa til að þeir megi njóta meiri lífsgæða og eins er það hagkvæmt fjárhagslega fyrir þjóðfélagið að draga úr ofþyngd samfélagsins.

Dagsetning

Nafnið þitt

<sup>5</sup> Skilgreining samkvæmt viðmiðunarmörkum Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar, WHO

## 5 Heimildir

Aðalsteinn Ólafsson o.fl. 2006. *Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC)*. Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð, Akureyri.

Ásta Eir Árnadóttir. 2019. Hollur matur er góð forvörn. *Fréttablaðið*, 31. maí. Sótt 27. janúar 2021 af <https://www.frettabladid.is/lifid/hollur-matur-er-go-forvorn/>

Hildur Gyða Grétarsdóttir. 2018. Gerir prótín eitthvað annað en byggja upp vöðva? *Vísindavefurinn*, 10. janúar. Sótt 27. janúar 2021 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=29015>

Laufey Steingrimsdóttir o.fl. 2011. *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010–2011*. Embætti landlæknis, Matvælastofnun og Rannsóknarstofa í næringarfræði.

*Wikipedia*. *Frjálsa alfræðiritið*. 2019. Matur. 30. janúar. Sótt 27. janúar 2021 af <https://is.wikipedia.org/wiki/Matur>