

Ráðleggingar um mataræði





Ráðleggingar um mataræði



Manneldisráð gaf út sínar fyrstu ráðleggingar 1986 og hafa þær verið endurskoðaðar fjórum sinnum – nú síðast á tímabilinu 2024-2025

Síðustu ráðleggingarnar komu út árið 2014

Ráðgefandi faghópur frá háskólasamfélaginu og viðeigandi stofnunum tóku þátt í núverandi endurskoðun

Nýju ráðleggingarnar voru kynntar fyrir hagaðilum í nóvember 2024

Markmiðið með ráðleggingunum er að styðja við og bæta heilsu landsmanna sem og minnka líkur á ýmsum langvinnnum sjúkdómum síðar á ævinni



Fyrir hverja eru ráðleggingarnar um mataræði?

Fyrir alla heilbrigða frá 2ja ára aldri

Undantekningar og sérþarfir

Á meðgöngu, við brjóstgjöf

Ungbörn og eldri einstaklingar

Óvænt álag s.s. vegna sjúkdóma, afreksíþróttaiðkunar, ofnæmis og óþols

Hugsaðar til að stuðla að góðri heilsu, ekki meðferð

Geta þó líka verið stuðningur í meðferð fyrir algengustu ósmitbæru sjúkdómana (hjarta- og æðasjúkdóma, sum krabbamein og sykursýki af tegund 2)





Á hverju byggja ráðleggingarnar?

Norrænar næringar-ráðleggingar eru vísindalegur grunnur fyrir ráðleggingarnar

36 næringarefni
15 fæðuflokkar

Viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni birt í júlí 2024

Byggja á mati á neyslu hjá heilbrigðu fólki

Niðurstöðum landskönnunar á mataræði á Íslandi

Fullorðnir (18-80 ára) frá 2019-2021

Börn og unglingar – vantar nýjar upplýsingar





Ráðleggingar um mataræði



Vísindaleg þekking um þörf fyrir einstaka næringarefni er færð yfir í einfaldar ráðleggingar um fæðuval

Heilsan vegur þyngst

Aðrir þættir hafa ekki áhrif á magn-ráðleggingar einstakra fæðuflokka/tegunda





Hvað er breytt?

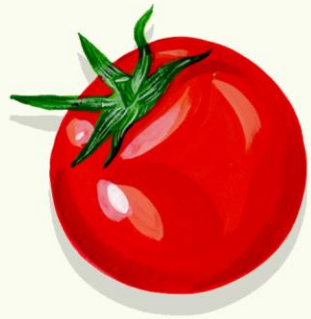
Fjallað er um áfengi,
orkudrykki, kaffi og te
í fyrsta skiptið

Baunir, ertur og linsur
eru nú taldar upp með
próteingjöfunum

Baunir, ertur og linsur falla
ekki lengur undir 5 skammta á
dag af ávöxtum og grænmeti

Magn ráðlegginga hefur
breyst í sumum tilfellum





Hvað er breytt?



2014

Ávextir og grænmeti 5 skammtar á dag

Heilkorn minnst 2x á dag

Rautt kjöt hámark 500 g á viku

Mjólk og mjólkurvörur 500 ml á dag

Minni viðbættur sykur

2025

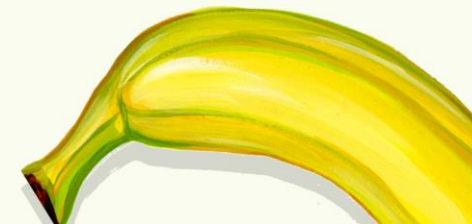
Ávextir og grænmeti 5 til 8 skammtar á dag

Heilkorn helst 3 skammta á dag

Rautt kjöt hámark 350 g á viku

Mjólk og mjólkurvörur 350 til 500 ml á dag

Takmörkum neyslu á sælgæti, snakki, kökum, kexi og sætum drykkjum



Njótum fjölbreyttrar fæðu með áherslu á mat úr jurtaríkinu

Mælt er með mataræði sem byggir að mestu á mat úr jurtaríkinu og er ríkt af grænmeti, ávöxtum, berjum, baunum, ertum, linsum, kartöflum og heilkornavörum

Einnig er mælt með að borða fisk og hnetur og nota jurtaolíu við matreiðslu, hóflegri neyslu á fituminni mjólkurvörum og lítilli neyslu á rauðu kjöti

Takmarka ætti eða sleppa neyslu á unnum kjötvörum, áfengi og matvælum sem innihalda mikið af fitu, salti og sykri

Gott er að gefa sér góðan tíma til að njóta matarins og borða með athygli, án áreitis



Veljum grænmeti, ávexti og ber oft á dag

Ráðlagt er að borða grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem millibita. Mælt er með því að borða fimm og helst átta skammta á dag. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti.

Af hverju? Mikil neysla á grænmeti og ávöxtum minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og ýmsum tegundum krabbameina

500-800
grömm á dag



Veljum heilkorn, helst þrjá skammta á dag

Ráðlagt er að velja heilkorn frekar en fínunnar kornvörur, helst þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag

Af hverju? Rífleg neysla á heilkorni og heilkornavörum minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af gerð 2 og krabbameini í ristli og endaparmi

Dæmi um heilkorn eru:
heilkornabrauð, hafragrautur,
bygg, heilkornapasta, hýðishrísgrjón,
heilkornabúlgur, hirsí og aðrar grófar kornvörur



Veljum fisk, baunir og linsur oftar en rautt kjöt - takmörkum neyslu á unnum kjötvörum

Veljum fisk sem máltíð tvisvar til þrisvar í viku og einnig sem álegg

Fiskur 300-450 grömm á viku (matreitt magn)



Notum baunir, ertur og linsur í máltíðir sem aðalrétt og sem meðlæti að minnsta kosti einu sinni í viku

Að minnsta kosti einu sinni í viku



Mælt með lítilli neyslu á rauðu kjöti og að takmarka neyslu á unnum kjötvörum vegna áhrifa á heilsu og umhverfi

Rautt kjöt að hámarki 350 grömm á viku (matreitt magn)



Veljum ósætar og fituminni mjólkurvörur daglega

Ráðlagt er að drekka eða borða 350 til 500 millilítra eða grömm af mjólk eða mjólkurvörum á dag

Veljum fituminni mjólkurvörur sem eru lítið eða ekkert sykraðar og gjarnan sýrðar

Ekki er mælt með mjólkurvörum sem innihalda sætuefni

Kalkbætt jurtamjólk og jurta-mjólkurvörur geta komið í stað mjólkur og mjólkurvara

Af hverju? Mjólk og mjólkurvörur eru mikilvægir kalk- og jöðgjafar, eru próteinríkar og innihalda B₂ vítamín og B₁₂ vítamín



Veljum fjölbreytta og mjúka fitugjafa

Ráðlagt er að auka hlut mjúkrar fitu (ómettaðrar fitu) sem kemur úr fljótandi jurtaolíum, feitum fiski, lýsi, hnetum og fræjum í fæðu

Á móti ætti að draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu (mettaða fitu) eins og smjör, smjörblöndur, hart smjörlíki eða trópískar olíur eins og pálma- og kókosolíur

Af hverju? Með því að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum

Hvernig? Notum jurtaolíur við matargerð og út á salöt

Borðum 20-30 grömm af hnetum á dag



Tökum D-vítamín sem bætiefni daglega

Ráðlagt er að taka inn D-vítamín sem bætiefni, t.d. lýsi, lýsisperlur, D-vítamín-töflur eða D-vítamín-úða allt árið

Auk þess er ráðlagt að borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns

Einnig getur neysla á D-vítamínbættum vörum stuðlað að bættum D-vítamínhag

Af hverju? D-vítamín er mikilvægt fyrir uppbyggingu og viðhald beina

Rannsóknir sýna að góður D-vítamín búskapur getur lækkað dánartíðni almennt og af völdum krabbameina

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir D-vítamín

Ungbörn frá 1-2 vikna aldri og börn 1-9 ára 10 µg, 400 alþjóðaeiningar, AE

10 ára-70 ára 15 µg, 600 alþjóðaeiningar, AE

71 árs og eldri 20 µg, 800 alþjóðaeiningar, AE



Veljum vatn umfram aðra drykki

Ráðlagt er að drekka kranavatn við þorsta, með mat og þegar stunduð er hreyfing

Takmarka ætti drykki með sykri eða sætuefnum svo sem gosdrykki, orkudrykki, íste og safa

Börn og ungmenni ættu ekki að drekka orkudrykki þar sem þeir innihalda mikið koffín til viðbótar við sykur eða sætuefni

Hófleg kaffidrykkja fullorðinna, sem samsvarar 1-4 bollum á dag (hámark 400 mg af koffíni á dag) og tedrykkja getur verið hluti af heilsusamlegu mataræði



Takmörkum neyslu á sælgæti, snakki, kökum, kexi og sætum drykkjum

Sælgæti, snakk, kökur, kex, ís, sætir drykkir og aðrar fæðutegundir sem innihalda mikið af sykri, salti og/eða mettaðri fitu er ráðlagt að takmarka

Ráðlagt er að takmarka eða sleppa drykkjum með sykri eða sætuefnum svo sem gosi, orkudrykkjum, íste og safa

Af hverju? Mikil neysla á sykrudum drykkjum getur aukið hættu á hjarta og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2 og tannskemmdum



Minnkum saltið

Mælt er með að saltneysla fari ekki yfir 6 grömm á dag

Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum, brauði og osti

Af hverju? Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting sem aftur eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum

Hvernig? Hægt er að minnka notkun á salti í litlum skrefum en fjöldi annarra krydda og kryddjurta getur kitlað bragðlaukana

Veljum skráargatsmerktar vörur þegar kostur er þar sem þær innihalda yfirleitt minna salt



Forðumst áfengi - engin örugg mörk eru til

Ráðlagt er að nota eins lítið áfengi og
mögulegt er eða sleppa því alveg

Börn, unglingar og barnshafandi ættu
ekki að nota áfengi

Af hverju? Notkun á áfengi eykur líkur á
krabbameini í meltingarvegi
og brjóstum

Notkun á áfengi getur einnig
leitt til lifrarsjúkdóma og er
tengt aukinni dánartíðni og
minni lífsgæðum

Vatn er
besti drykkurinn



Ráðgefandi faghópur um endurskoðun ráðlegginga um mataræði og næringarefni

Anna Sigríður Ólafsdóttir,
prófessor í næringarfræði, Háskóli Íslands

Birna Þórisdóttir,
lektor í næringarfræði, Háskóli Íslands

Inga Þórsdóttir,
prófessor í næringarfræði, Háskóli Íslands

Ingibjörg Gunnarsdóttir,
prófessor í næringarfræði, Háskóli Íslands

Jóhanna Gísladóttir,
lektor, Landbúnaðarháskóli Íslands

Laufey Hrólfsdóttir,
PhD í næringarfræði, deildarstjóri mennta
og vísindadeildar, Sjúkrahúsið á Akureyri
og Háskólinn á Akureyri

Óla Kallý Magnúsdóttir,
PhD, næringarfræðingur við
Próunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Ólöf Guðný Geirsdóttir,
prófessor í næringarfræði, Háskóli Íslands

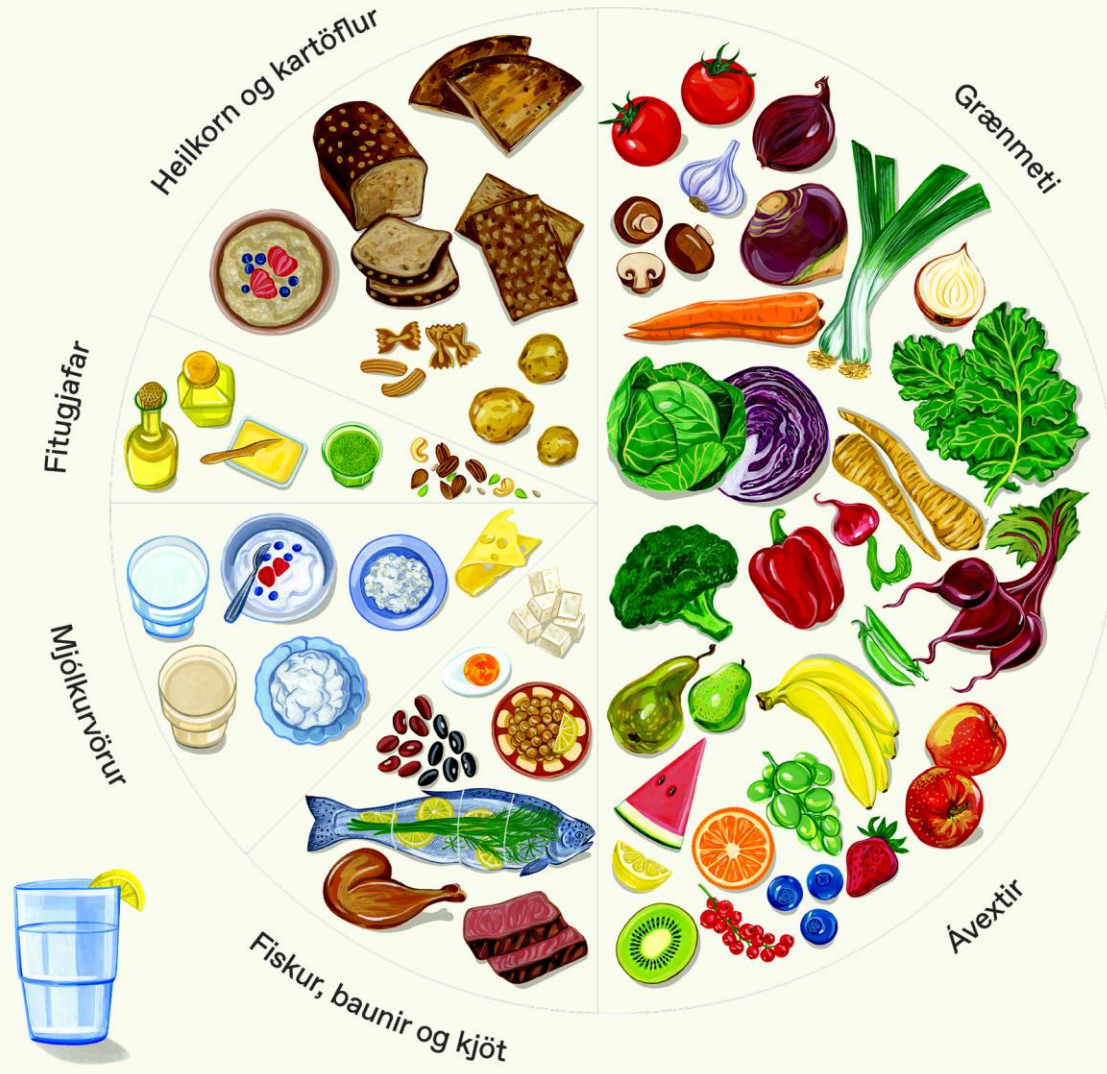
Katla Þöll Þórleifsdóttir,
sérfræðingur, svið loftslagsmála
og hringrásarhagkerfis, Umhverfis-
og orkustofnun

Þórhallur Ingi Halldórsson,
prófessor, Háskóli Íslands

Fulltrúar embættis landlæknis:
Hólmfríður Þorgeirsdóttir
Jóhanna Eyrún Torfadóttir,
verkefnastjórar næringar



Takk



Fæðutegundir sem eru stærstu áhættuþættir varðandi tap á góðum æviárum (DALYs) á Íslandi 2021

