

VAD GÖR EN DIETIST?

En lektion om kost och hälsa

A. Exempel Olle

1. Salt påverkar blodtrycket. Högt blodtryck ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom.

För mycket socker görs inte åt som energi utan omvandlas till fett. För mycket mättat fett kan leda till att fett och kalk sätter sig på insidan av blodkärlens väggar och leder till åderförkalkning. Det ökar i sin tur risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Eftersom Olle redan har en hjärt- och kärlsjukdom blir det extra viktigt för honom att undvika kost som kan förvärra hans tillstånd.

2. Exempel på svar:

- Välj mat som innehåller fett från växtriket.
- Ät mer fisk och mindre kött.
- Välj grönsaker till maten och frukt till mellanmål.
- Välj vatten istället för läsk.
- Leta efter mat som är nyckelhålmärkt t. ex. färdiga frysta rätter.
- Begränsa intaget av godis till en gång i veckan.
- Hitta restauranger som har bättre utbud på mat som är bra för dig.
- Gå en matlagningskurs för att lära dig laga mat.

3. $25 \text{ kcal} \times 85 \text{ kg} = 2125 \text{ kcal/dygn}$.

B. Exempel Evan

1. Evan kan äta "ren" havre som är odlad på ett särskilt sätt men måste utesluta vete, korn och råg.

2. Kött, fisk, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärtor, linser (baljväxter) och spannmål.

3. Mjölkprodukter, baljväxter, produkter som är baserade på t.ex. sojabönor, tofu och "sojakött", produkter som är gjorda av ärtprotein eller svampprotein.

4. 91–117 gram/dag.