

# HÄLSOVAKTENs LILLA HJÄLPREDA



Mat



Motion



Jag

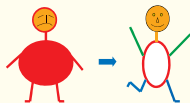


Vikt



Mer information finns på hemsidan

[www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se)



Detta exemplar av **HÄLSOVAKTENS LILLA HJÄLPREDA** tillhör:



serienr.: SN HV \_\_\_\_\_

Hälsovaktens version: \_\_\_\_\_

(numret syns mitt på CD-skivan, precis vid hålet.  
Serienumret behövs vid alla kontakter med oss)

(inne i programmet, klicka på: **Anpassa, Om  
programmet**)

© *Copyright:*

**HÄLSOVAKTEN**

Sågtorpsvägen 23  
SE-183 56 Täby  
Sweden



fax: 08/768 50 10, e-post: info@halsovakten.se

**hemsida: [www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se)**

Hemsidan har alltid öppet för alla 'hälsovaktare'!  
Besök sidan då och då, läs nyheterna, diskutera  
med andra 'hälsovaktare' och uppdatera databasen  
med nya matprodukter.

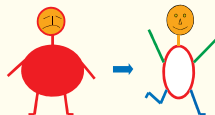
### Observera:

Dataprogrammet **Hälsovakten**® i alla dess versioner innehåller data och algoritmer baserade på nutritionsvetenskapen. Detta gäller även programmets personanpassade näringsrekommendationer och dess råd till användaren. Programmets grundversion har utvecklats främst med tanke på den breda allmänheten, med användarvänlighet som en mycket viktig beståndsdel. De mer avancerade versionerna riktar sig till mer krävande privatpersoner, idrottare och professionella användare. Vi är övertygade om att en bred användning av Hälsovakten av privatpersoner, i allmän- och företagshälsövård och i skolundervisning kommer att bidra till en ökad kunskap om nutrition och kroppsviktsskontroll i landet, vilket långsiktigt leder till förbättrad folkhälsa.

Hälsovakten HB kan dock inte ta i beaktande några som helst skadeståndskrav i samband med programmets användning. Alla användare av Hälsovakten, och speciellt personer med näringsrelaterade sjukdomar, bör betrakta programmets råd endast som hjälp på vägen att lära sig och att förstå de samband som finns mellan näringsintag och hälsa/välbefinnande, där överviktsproblematiken intar en framskjuten ställning.

När vi nu har sagt detta, så önskar vi Dig lycka till med Hälsovakten, vad Du än vill att den skall hjälpa Dig med! Alla tips och kommentarer gällande programmets funktion, distribution och användningssätt är naturligtvis mycket välkomna och de som först skickar in tips som vi kommer att använda i nästa programversion belönas med en kostnadsfri ny upplaga av Hälsovakten, så fort den finns tillgänglig. Löftet gäller dock inte för tips om nya matprodukter som du skulle vilja ha med i Hälsovaktens databas, men även sådana tips är naturligtvis välkomna.

**HÄLSOVAKTEN**®  
hjälper dig äta rätt - nå din önskevikt



## Välkommen till HÄLSOVAKTENS värld !

*Du behöver inte läsa denna HJÄLPREDA<sup>©</sup> innan du börjar använda din nya vän, dataprogrammet Hälsovakten<sup>®</sup>. Men gå vidare i Hjälpredan om du vill veta mera om hur Hälsovaktens olika delar fungerar. Eller om du vill läsa om din kroppsvikt, kalorier och näringsämnen.*

*Annars, läs bara nästa sida och gå sedan direkt till programmet! Hälsovakten är övertygad om att du kan använda den redan nu, utan några som helst förkunskaper. Både om du vill gå ner i vikt och bli slankare och friskare, eller om du bara vill lära dig vad din mat innehåller för att börja äta mer näringsriktigt.*

*Lycka till !*

### **HÄLSOVAKTEN**



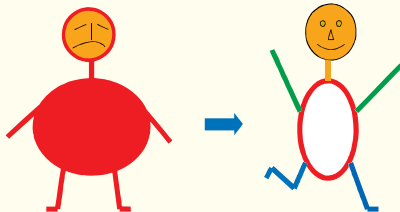
## Motivation för dig med svag karaktär

**Under de senaste 10-20 åren** har dåliga matvanor och allt mindre motion lett till att många av oss mår sämre och väger för mycket. Många trivs inte med sin kropp. Övervikt och de hälsoproblem som den för med sig, t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar eller diabetes, är idag den vanligaste folksjukdomen i hela västvärlden och andra länder följer tätt efter.

**Hälsovakten lovar inte några underverk.** Förvänta dig inte att du kommer att gå ner i vikt 5 kg på en vecka eller 10 kg på en månad, och behåller den vikten. Men troligen kan Hälsovakten hjälpa dig att ändra dina matvanor och lära dig att äta rätt så att din kropp får den näring som den behöver. Efter ett tag kommer du att lära dig hur du skall äta för att minska, behålla eller öka din kroppsvikt, beroende på vad du själv vill.

**Du behöver inte använda Hälsovakten varje dag,** men de dagar du använder den så använd den ordentligt. Den absolut viktigaste faktorn för att du skall lyckas med att ta kontroll över din kroppsvikt är att du inte glömmer eller "glömmer" att mata in precis allt som du har ätit eller druckit under dagen. Om du äter ute, anteckna i din almanacka och knappa in det när du kommer hem. Och ta med dagens motion.

**Blir du vän med din Hälsovakt** på lite längre sikt så slipper du troligen näringsrelaterade hälsobekymmer. Du får den kroppsvikt du vill, och kommer att må bättre och bli gladare på köpet.



# Vad finns i HJÄLPREDAN?

## Del I. Hur använder jag Hälsovakten? 7

Du behöver inte läsa detta nu: du kan starta Hälsovakten och läsa Hjälpredan senare, när du vet vad du vill veta.

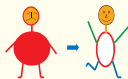
- I.1. Hur installerar jag programmet på min dator? 7
- I.2. Får andra använda min kopia av Hälsovakten? 8
- I.3. Några praktiska tips 9
- I.4. Hälsovaktens stora knappar 12
  - I.4.1. MAT 12
  - I.4.2. MOTION 15
  - I.4.3. INFO 16
  - I.4.4. MATFÖRSLAG 23 (finns endast i HV-Plus/Sport/PRO)
  - I.4.5. KALENDER 25
  - I.4.6. JAG 26
  - I.4.7. VIKT 28
  - I.4.8. ÖVERSIKT 29 (finns endast i HV-Plus/Sport/PRO)
  - I.4.9. SKRIV UT 31
  - I.4.10. UTGÅNG 32
- I.5. Anpassa - ljud, lösenord, skapa ny användare, m.m. 32
- I.6. Hälsovakten på Internet 33
- I.7. Avancerade funktioner (finns endast i HV-Sport/PRO) 34



## Del II.a. Bantarens sju fällor, och Hälsovaktens tips 37

## II.b. Hälsovaktens tio budord för bantare 38

eller hur gör jag för att gå ner i vikt och sedan behålla den



## Del III. Om kalorier och näringsämnen 43

- III.1. Energi i mat och motion 43
- III.2. Fett 45
  - a. Mättat fett 46 (endast i Plus/PRO)
  - b. Omättat fett 47 (endast i Plus/PRO)
  - c. Kolesterol 47 (endast i Plus/PRO)
- III.3. Kolhydrater 48
- III.4. Proteiner 48
- III.5. Alkohol 49
- III.6. Fibrer 49
- III.7. Vatten 50 (endast i Plus/PRO)
- III.8. Vitaminer 51
- III.9. Mineralämnen 52

## Del IV. Några lästips: bra böcker och internetsidor 53

för dig som är intresserad av kost - motion - hälsa - viktminskning

## Del V. Alfabetiskt register 54

# En annorlunda innehållsförteckning

## Om du vill:

se HJÄLPREDAN,  
sidan:

HÄLSOVAKTEN,  
klicka på:

• se energifördelningsdiagram	12, 16	<b>MAT och INFO</b>
• se din viktkurva ( <i>endast i HV-Plus/Sport/PRO</i> )	29	<b>ÖVERSIKT</b>
• läsa om varje näringsämne	14	<b>MAT</b>
• få näringsrikt middagsförslag ( <i>endast i HV-Plus/Sport/PRO</i> )	23	<b>MATFÖRSLAG</b>
• jämföra två livsmedel, t.ex. gräddglass och sorbet	17	<b>INFO</b>
• ställa matdags-klockan	25	<b>KALENDER</b>
• se dina näringsbehov	14	<b>MAT</b>
• skapa en näringsriktig middag	19	<b>INFO</b>
• planera en hel dags matsedel	19	<b>INFO</b>
• se hur mycket just du förbränner vid motion	15	<b>MOTION</b>
• ta bort ljud och hjälpbubblor	10-11, 32	<b>Anpassa</b>
• ta med dig dina data på diskett	8, 32	<b>Anpassa</b>
• räkna ut din vikt efter 5 veckor	28	<b>VIKT</b>
• gå ner i vikt, och sedan behålla den	37-42	
• lägga in din vanliga frukost	18	<b>INFO</b>
• se en lista på järnrika matvaror	16	<b>INFO</b>
• lägga in egna maträtter och nya matprodukter	18-22	<b>INFO</b>
• ändra ditt lösenord	32	<b>Anpassa</b>
• se ditt BMI (kroppsviktsindex)	26	<b>JAG</b>
• veta om man blir tjock av att dricka alkohol	49	<b>MAT</b>
• vara attraktiv för det motsatta könet	42	

# Del I. Hur använder jag Hälsovakten?

## I.1. Hur installerar jag programmet på min dator?

**a.** Om du redan har en tidigare version av Hälsovakten installerad på din dator, avinstallera den först. Det är inte nödvändigt, men det blir enklast så. Om du inte har det, gå direkt till punkt **b**.

**Avinstallera Hälsovakten så här:**

Klicka på *Windows'* **Start**-knapp, **Inställningar**, **Kontrollpanelen**, *Lägg till/ta bort program*, markera Hälsovakten, klicka på *Lägg till/ta bort*. Klart.

Nu tar du bort för hand hela Hälsovaktens katalog (i Utforskaren/Den här datorn)

**b.** Om några program går på din dator just nu, stäng av dem (även antivirusprogram).

**c.** Sätt in Hälsovaktens CD-skiva i datorns CD-spelare. Installationen startar automatiskt.

Om den automatiska installationen inte fungerar inom 30 sekunder, klicka på *Windows'* Start-knapp längs ner till vänster på din datorskärm, välj **Kör**, skriv `d:\setup.exe` (där `d` är beteckningen för din CD-spelare) dubbelklicka på `setup.exe` eller bara på `setup`). Klicka på **OK**. Installationsprogrammet startar.

**d.** Du får en uppmaning att stänga av alla aktiva program, men om du gjorde det i punkt **b**, klicka bara på **OK** (eller tryck på **ENTER**-knappen på tangentbordet). Nu kommer ett förslag på var i din dator som Hälsovakten ska installeras. Har du ingen åsikt om detta så klicka bara på den stora rosa knappen (eller tryck **ENTER**) för att fortsätta. Annars, skriv en annan katalog.

**e.** Installationen startar och tar någon minut. Den avslutas med att det kommer upp en ruta med texten att programmet har blivit framgångsrikt installerat. Klicka på **OK** (eller **ENTER**).

**f.** Nu är installationen klar. Slå på datorns högtalare. Starta programmet genom att dubbelklicka på Hälsovaktens färggranna ikon på *Skrivbordet*. (om du har problem med dubbelklick: klicka en gång på ikonen, och tryck sedan på **ENTER**)

Alternativt kan du starta programmet genom att klicka på *Windows'* **Start**-knapp (längs ner till vänster på din datorskärm): välj **Program**, **Hälsovakten**.

### Problem?

- **Skärmupplösning.** Programmet kräver minst 800x600 punkter i skärmupplösning. Om du har en modern skärm så kan du ändra till högre upplösning (dvs. flera punkter) genom att: klicka på **Start**, välj **Inställningar**, **Kontrollpanelen**, dubbelklicka på **Bildskärm**, välj **Inställningar**. Ändra nu skärmupplösningen med musen, och klicka på **OK**. Sedan kan du starta Hälsovakten igen.
- **Fula färger.** Tycker du att färgerna är fula på din datorskärm? Det klarar du lätt (se avsnitt I.3.)
- **Hälsovaktens ikon lades inte upp på skrivbordet under installationen.** Du kan göra det manuellt genom att: - i *Utforskaren* - klicka på filen `halsovakten.exe` med höger musknapp, välj *Skapa genväg*. Nu vänsterklickar du en gång på den nyskapade genvägen och, medan du håller musknappen intryckt, drar du iväg filen till *Skrivbordet* där du släpper knappen. Du kan ändra texten under ikonen genom att klicka på den en gång, sedan en gång till; nu kan du skriva det namn du vill. Avsluta med **ENTER**.
- **Datum.** Om felaktigt datum visas i Hälsovakten så beror det på att du har felaktigt datum i *Windows*. Gå till **Start**, **Inställningar**, **Kontrollpanelen**, **Datum/Tid**, och ändra datum där.

## I.2.a. Får andra använda min kopia av Hälsovakten?

**Ja,**

Man ska inte behöva köpa programmet till var och en av familjemedlemmarna. Upp till fem personer kan använda samma installation av Hälsovakten. (OBS: i Hälsovakten-PRO är antalet användare/patienter/kunder per installation obegränsat.) Det finns också nätverksversioner för ett fritt valt antal användare, kontakta oss gärna för offert.

Om du vill lägga in en ny användare, gör du det inifrån programmet genom att gå till **Anpassa, Skapa en ny användare**. Efter några sekunder är det klart och den nya användaren kan börja använda Hälsovakten.

All hantering av användare finns under **Anpassa**, så försök inte att ändra eller ta bort några användarfiler manuellt. Det kan skapa problem.

## I.2.b. Får jag installera Hälsovakten både hemma och på arbetet?

**Ja,**

om du t.ex. åter på arbetet och vill lägga in det du ätit i Hälsovakten innan du glömmer. När arbetsdagen är slut, skriver du ut din inmatning på papper (gå till **MAT, SKRIV UT**), så får du en minneslapp med dig hem.

*Eller ännu bättre:* Vill du hellre fortsätta med inmatningen hemma utan att behöva knappa in samma mat en gång till? Då bör du ha haft med dig till jobbet en diskett med dina personliga data från din hemdator (**Anpassa, Spara Dina data på diskett**). Du laddar filen in i din dator på jobbet på morgonen (**Anpassa, Hämta Dina data från diskett**). Under dagen knappar du in allt du har ätit och druckit. När arbetet är slut och du ska åka hem så sparar du den uppdaterade datafilen på samma diskett och laddar filen tillbaka i din hemdator. Sedan kan du fortsätta som vanligt - alla dina uppgifter finns med. (Istället för diskett kan du skicka dina personliga data genom e-post - filnamnen börjar på user..... )

Det kan också vara praktiskt att kunna handla mat på vägen hem efter arbetet. Hälsovakten kan ju ge dig näringsriktiga middagsförslag avpassade efter det du hade ätit och motionerat tidigare under dagen, och som dessutom ryms inom ditt kaloribehov. Du kan få hur många förslag som helst: skriv ut det du tycker om på papper som du tar med dig till mataffären.

**MEN:**


Du måste ha med dig din CD-skiva där du vill köra programmet.\* Eller så kan du övertala din arbetsgivare eller företagshälsovården på din arbetsplats att skaffa Hälsovakten till alla anställda, så slipper du bära CD-skivan fram och tillbaka. Och så får du friskare arbetskamrater på köpet. Det räknas som förebyggande hälsovård: kostnaden är avdragsgill för arbetsgivaren. Det är en förmån som är för närvarande helt skattebefriad för did som anställd.

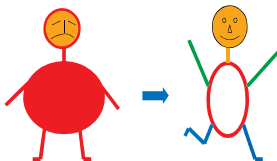
*\* Vi kände oss tvungna att ha kopieringsskydd på Hälsovakten. Du ska veta att ca hälften av alla dataprogram i Sverige är piratkopierade. Vi har arbetat en hel del för att ta fram Hälsovakten och tycker oss inte ha råd med att låta folk kopiera programmet. Det är synd att det ska behöva vara så. Men det är ungefär samma sak som att man måste låsa dörren med nyckel när man går hemifrån. Det är en stor kostnad för samhället.*



### I.3. Några praktiska tips

(de behövs egentligen inte, för när du använder Hälsovakten så får du tips i programmet om vad du kan göra i varje läge, men ... )

- **Hälsovakten** är din vän: snäll ♥ och förlåtande. Så var inte rädd att experimentera, du kommer inte att förstöra något.
- Du kan när som helst klicka på någon av Hälsovaktens stora knappar.
- Om du är osäker på vad du ska göra på något ställe i programmet, läs texten i Tips.
- Hälsovakten sparar allt som du har knappat in, du behöver inte tänka på det.
- Folk är olika: en del tycker om att arbeta med musen, en del tycker att det går snabbare att göra samma sak med knappar på datorns tangentbord. Hälsovakten klarar i de flesta fall båda sätten. T.ex. när du bläddrar i listor, både för mat och motion, så kan du göra det antingen med musen eller med pil-knapparna (ner-pil ↓ och upp-pil ↑) på tangentbordet. Välj det som passar dig bäst.
- Du kan använda knapparna F1-F10 uppe på tangentbordet isf. att musklicka på Hälsovaktens tio stora knappar.
- När du vill ta bort ett livsmedel eller ändra dess mängd, markerar du livsmedlet med musen eller med pil-knapparna och sedan har du två möjligheter:
  - dubbelklicka med musen, eller
  - tryck på **ENTER**-knappen (eller  på vissa datorer).Använd vilket du vill.
- Vill du ta bort flera livsmedel i MAT? Markera dem med musen samtidigt som du håller knappen CTRL intryckt (eller SHIFT). Det fungerar ungefär som i Windows, testa själv!
- Musen är dock oersättlig i några fall. T.ex. när du skall gå till något speciellt ställe på datorskärmen.



- Har du skrivit fel så finns det flera sätt att ta bort det:

1. genom att trycka på knappen **BACKSPACE** på tangentbordet



2. genom att gå in med musen mitt i ordet och ta bort bokstäver antingen med

**BACKSPACE** -knappen, eller med **DELETE**-knappen på tangentbordet.



3. genom att klicka på någon av Hälsovaktens stora knappar, t.ex. **MAT**



- I **HJÄLPREDAN** står det mest om kalorier som energienhet (egentligen menar vi alltid kilokalorier, förkortat kcal) eftersom de flesta använder det. Men allt gäller förstås även om du har valt kJ (kiloJoule) istället för kcal.

- Du kan alltid klicka på diagrammet för att göra staplarna större eller mindre.

- Du kan lägga in livsmedel/maträtter både i portioner (enklast för de flesta) eller i gram. Hoppa mellan portioner och gram med **TAB**-knappen på datorns tangentbord.

Knappen är vanligen märkt med



eller med



- Om Hälsovaktens färger ser fula ut, eller om %-siffrorna under diagrammet inte syns om du har ätit mer än 100% av något näringsämne, så beror det troligen på att din datorskärm är inställt på för få färger. För att ändra på det, klicka på **Start**-knappen i nedre vänstra hörnet, välj **Inställningar, Kontrollpanelen, Bildskärm, Inställningar**, välj i Färgpaletten: *High Color (16 bitar)* eller *True Color (24 bitar)*, acceptera ändringen genom att klicka på OK. Du kan få frågan om datorn ska startas om, svara i så fall OK. Klart! Sedan kör du Hälsovakten igen.

- *Ljud i Hälsovakten.*

1. Du kan tysta ner eller stänga av ljudet i alla program i din dator genom att skruva ner högtalarnas eller *Windows'* ljudreglage. Om du bara vill stänga av Hälsovaktens ljud, klicka på **Anpassa** uppe till vänster, och sedan på **Ljud** så att boken försvinner.

2. Du kan byta ut ljudfiler som du har tröttnat på. Gå till Hälsovaktens katalog, klicka på *Ljud*, byt ut den ljudfil du tröttnat på mot en annan ljudfil med samma namn (men med ett annat ljud). Vill du för alltid slippa höra vissa ljud, ta bort ljudfilen som du vill ersätta, gör en kopia på filen *silent.wav*, och byt namn på *silent.wav*-kopian till den borttagna ljudfilens ursprungliga namn.

- Om du inte vill se hjälpbubblorna, klicka på **Anpassa** uppe till vänster, och sedan på **Hjälpbubblor** så att bocken försvinner.
- OBS: normalt finns ingen anledning att gå in och ändra datum i din dator. Men om du (eller någon annan) gör det och du kör Hälsovakten med det ändrade datumet så



är det troligt att user-filerna, där dina personliga data finns sparade, blir skadade. Vill du ändra datuminställningen tillfälligt, så använd inte Hälsovakten då.

- Om du har en modern skärm med bra upplösning och tycker att Hälsovaktens programfönster är för litet så kan du göra det större genom att ändra till *Stora teckensnitt* i *Windows*: klicka på **Start**, välj **Inställningar**, **Kontrollpanelen**, dubbelklicka på **Bildskärm**, välj **Inställningar**. Ändra nu teckenstorlek, och klicka på OK. Sedan kan du starta Hälsovakten igen.
- Och slutligen: Du kan alltid gå ut på Hälsovaktens hemsida och läsa användarfrågor och våra svar. Eller diskutera med andra användare. Inne i programmet, klicka bara på “Hälsovakten på Internet”.

## I.4. Hälsovaktens stora knappar

### I.4.1. MAT



#### Här kan du:

- lägga in det du ätit och druckit under dagen
- titta på hur många kalorier och hur mycket av varje näringsämne som din mat innehåller, både för det du ätit under hela dagen och för varje livsmedel eller maträtt för sig
- se denna information i diagram som visar hur mycket av ditt dagsbehov du redan har fyllt
- se hur mycket av olika näringsämnen som du har kvar att äta den dagen för att fylla ditt dagsbehov
- se ditt rekommenderade dagsbehov av olika näringsämnen
- läsa mer om varje näringsämne
- se energifördelningen för enskilda livsmedel eller för hela dagens meny



Tänk på att det absolut viktigaste för att du skall lyckas med att ta kontrollen över din kroppsvikt är att du matar in ALLT som du har ätit, druckit och motionerat under den aktuella dagen. Du ingår en överenskommelse med Hälsovakten och i gengäld får du hjälp och goda råd anpassade efter just dina förutsättningar. Däremot behöver du inte använda Hälsovakten varje dag, om du av någon anledning inte vill eller är förhindrad. Det bestämmer du själv. Men du skall naturligtvis inte sortera bort alla dagar då du har ätit "fel", för då blir Hälsovaktens råd felaktiga också.

### I.4.1.a. Sökning i Hälsovaktens livsmedelsdatabas

Det behövs egentligen ingen introduktion. Det räcker att du skriver några få bokstäver för att den mat du vill lägga in ska komma upp på listan i Hälsovaktens informationsruta.

Har du skrivit fel så är det enklast att ta bort det med knappen **BACKSPACE** på tangentbordet.



Sedan väljer du matvaran:

- antingen genom att bläddra i listan med pil-knapparna (ner-pil ↓ och upp-pil ↑) på din dators tangentbord och trycka på **ENTER**-knappen när din matvara är färgmarkerad, eller
- genom att dubbelklicka med musen på matvarans namn i listan.

Du kan istället skriva hela eller större delen av namnet på matvaran, och när du ser att den är färgmarkerad, acceptera med **ENTER**.

Du kan söka på vilken del av matvarans namn som helst. Den lista som Hälsovakten visar är ordnad så att matvaror som börjar med bokstäver du knappat in kommer överst, de övriga kommer i alfabetisk ordning. Därför, om man vill knappa in t.ex. apelsinjuice, så är det bättre att skriva **ap** och inte **ju**. Då kommer **apelsinjuice** högt upp i listan.

Har du ätit fullkornsbröd så kan man skriva bröd, men då får du se listan på alla brödsorter och alla andra matvaror som innehåller ordet bröd även *Hamburgare med bröd*, olika smörgåsar, osv.) och du kan välja i den. Det är enklare att skriva direkt **fu**, och **fullkornsbröd** kommer först i listan.

För att underlätta för dig har vi förenklat stavningen av vissa livsmedel vars namn innehåller accenttecken som é, á, ü. Det innebär att om du vill mata in

- *paté* så skriver du bara *pate*
  - *à la Malta* så skriver du *a la Malta* (fast så mycket behöver du aldrig skriva)
  - *müsli* så skriver du *musli*
- och så vidare.



### I.4.1.b. Ska jag ta med hela fruktens vikt?

Hälsovakten vet hur mycket en vanlig portion eller en "standardbanan" väger. Standardportioner är det enklaste sättet att lägga in maten. Då behöver du inte tänka på hur mycket den väger. Men om du istället vill knappa in hur många gram av något livsmedel eller maträtt du har ätit, *tänk på att bara ta vikten av den ätliga delen av matvaran.*

Det kan betyda en hel del, t.ex. den ätliga delen av en "standard-apelsin" utgör bara 70% av hela apelsinens vikt, den ätliga delen av en banan bara 65% av dess totala vikt, och av ett äpple äter man ungefär 80%. Av kycklingdelar som lår eller bröst äter man vanligen bara cirka 60% av den totala vikten. Exempel: om en hel apelsin med skal väger 160 gram, så är den ätliga delen 112 gram (70% av 160 gram).



Däremot tar Hälsovakten hänsyn till det i sina standardportioner. Så om du väljer *Apelsin, 1 styck*, så blir det noterat att du har ätit 112 gram. Portionens storlek ser du alltid när du ska lägga in hur mycket du har ätit. Men, det är klart, även standardportioner är något olika för olika personer eller på olika restauranger, så vill du vara exakt är en matvåg den enda lösningen. Den finns att köpa i varuhus eller järnhandeln. Snart lär du dig att skatta en portions vikt.

### 1.4.1.c. Smörgåsar

Du kan alltid lägga in smörgåsar genom att knappa in dess beståndsdelar, dvs. valfritt bröd, matfett och pålägg. Men för underlätta inmatningen har vi lagt in några färdiga vanliga smörgåsar, som du helt enkelt söker på smörgås (eller på macka, för dig som äter mackor istället 😊). De innehåller en skiva bröd, 5 gram smör och pålägg.

Dessutom har vi lagt in *Smörgås, eget val*. Den innehåller bröd (du väljer själv vilken sorts) och 5 gram smör, du väljer ditt pålägg. Hälsovakten antar alltid att pålägget väger 30 gram.

Det bästa för dig som ofta äter smörgåsar är dock att själv lägga in och spara dina vanliga smörgåsar i Hälsovaktens minne. Du kan skapa så många egna specialsmörgåsar som du vill (klicka på **INFO, MATRÄTT**).

### 1.4.1.d. Ditt rekommenderade dagsbehov av näringsämnen

kan du se varje dag innan du har knappat in någon mat. Titta under det tomma diagrammet, till höger om rubriken **Kvar**:

I Hälsovakten-Sport och -Pro kan du dessutom se dina näringsrekommendationer i **Avancerade funktioner, Anpassa användarens RDI**. Läs mer under **Avancerade funktioner**, avsnitt 1.7.

### 1.4.1.e. Läs mer om varje näringsämne

genom att klicka på dess namn under stapeldiagrammet

## I.4.2. MOTION



### Här kan du:

- lägga in din motion

- se hur mycket du förbränner när du motionerar

Hälsovaktens energivärden för olika motionstyper gäller just för dig, med din kroppsvikt. Det är ju så att om en person som väger 100 kg joggar så förbränner den betydligt mer än en person som väger 60 kg och joggar precis lika mycket och lika fort. Givetvis är förbränningsvärden vid motion bara en uppskattning eftersom man kan jogga, spela badminton eller simma olika intensivt. Du får själv bedöma om du t.ex. simmar i makligt tempo eller simmar intensivt. Är det någonstans mitt emellan så kan du välja simma, men istället för, säg, 60 minuter så kan du ta 80 eller 90 minuter.

Hälsovaktens förbränningsvärden är lägre än i flera andra tabeller. Vi vill inte ge dig falska förhoppningar om snabb bantning den vägen. Hälsovakten vill ge dig en verklig chans att ta kontroll över din kroppsvikt, och det kan du bara göra om du vet det sanna läget, utan att överskatta motionens kortsiktiga betydelse. Man förbränner faktiskt kalorier även om man inte motionerar, t.ex. när man sover eller tittar på TV (*det kallas BMR på fackspråk, Basic Metabolic Rate*). Detta värde har vi dragit ifrån den förbränning som din motion innebär.

Å andra sidan ligger motionens stora värde, också för bantare, inte främst i att man förbränner ett antal kalorier medan man motionerar, utan snarare i den ökade ämnesomsättningen som motionen långsiktigt ger upphov till. Dessutom mår man vanligen bättre av motionen och blir gladare: kanske låter man bli att tröst-äta.

Generellt sett är det mycket bättre med en daglig, naturlig motion än med någon gång i veckan på gym. Försök ta vara på alla tillfällen till vardagsmotion: cykla istället för att åka bil, ta trapporna istället för att åka hiss eller rulltrappa, osv. Bara för det behöver du naturligtvis inte sluta gå på gym eller Friskis-och-Svettis. (detta är ju Hälsovaktens 8:e budord, se avsnitt II.)

## 1.4.3. INFO



### Här kan du:

- se näringsinnehåll i olika livsmedel och maträtter
- lägga in nya matprodukter, dina egna rätter och hela måltider i Hälsovaktens databas, och se deras energi- och näringsinnehåll
- komponera nya måltider, näringsriktiga och med ett valt antal kalorier
- planera matsedeln för hela dagar
- jämföra två matvaror med varandra, för att se t.ex. vilken som innehåller mindre fett eller mera fibrer eller järn
- se listor med matvaror rika på järn eller C-vitamin, fattiga på fett, m.m.
- se lista med och läsa om glykemiskt index (endast i HV-Plus/Sport/Pro)
- se energifördelning i matvaror och maträtter

### 1.4.3.a. Hur vet Hälsovakten vad min mat innehåller?

eller lite om livsmedelsdatabasen

Det finns flera tusen livsmedel och maträtter i Hälsovaktens databas, och antalet växer varje gång vi släpper ut en ny livsmedelsdatabas uppdaterad med nya matprodukter och maträtter (besök gärna Hälsovaktens hemsida då och då och se om en ny databas har kommit ut). Näringsämnesdata för varje matvara gäller för den mängd av ett näringsämne som finns i **den ätliga delen av matvaran**, och inkluderar eventuell vitaminberikning tillsatt av produktens tillverkare. Det är förstås inte samma sak som mängd av näringsämnet som din kropp kan ta till sig.

Uppgifterna i databasen bygger på ett gediget, mångårigt analysarbete. De baserar sig dels på den stora amerikanska databasen som har anpassats för svenska förhållanden. (Källa: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA Nutrient Database for Standard Reference). Vissa matvaror kommer från några västeuropeiska länders databaser. Dessutom lägger vi kontinuerligt in nya matvaror, dels för nya matprodukter som ständigt kommer ut på marknaden och dels färdiga maträtter som vi själva räknar ut innehållet i.

Hälsovaktens värden är antingen medelvärden för flera produkter på den svenska marknaden eller, för märkesvaror, exakta värden erhållna från produktens tillverkare eller distributör (t.ex. GB-Glace sortiment eller Findus' Enportionsrätter).

Vi har lagt till flera typiskt svenska matvaror och färdiga maträtter för att göra det lättare för dig. Våra recept motsvarar det vanligaste sättet som man lagar en viss maträtt på, och recepten kan enklast hittas i våra vanligaste kokböcker, t.ex. "Vår kokbok" och "Rutiga kokboken". Dessutom kan du själv lägga till egna maträtter (se avsnitt I.4.3.c.) och nya matprodukter (I.4.3.f.).

Uppgifter i näringsämnesdatabaser varierar något, beroende hur och när man gjorde näringsämnesanalysen, på matproduktens fabrikat, när och var matvaran köptes, hur man lagade maträtten, m.m. Ett par exempel:

- Frukter innehåller olika mycket C-vitamin och kolhydrat beroende på ursprungsland, årstid och mognadsgrad.
- Vi äter mycket potatis: dess halt av C-vitamin sjunker påtagligt på våren, därför att C-vitaminet är ett känsligt ämne som försvinner vid lagring.
- Näringsinnehåll i mjölkprodukter, kött och ägg beror på årstid, foder och ras.

Allt detta brukar dock inte leda till några större problem. Resultatet blir ändå tillförlitligt, då osäkerheten i näringsvärdena är totalt sett relativt liten, normalt mindre än osäkerheten i portionernas storlek för olika personer.



### I.4.3.b. Ska man skala äpplen? *att jämföra två matvaror med varandra*

I **INFO**, välj *Äpple med skal*, **ENTER**. För att jämföra med skalat äpple, tryck på **ENTER** igen, välj *Äpple utan skal* och tryck på **ENTER**. Det visar sig att äpplen med skal innehåller mycket mera C-vitamin. Härur kan man dra slutsatsen att det är bättre att inte skala äpplen (men väl att skölja frukten innan, den har ofta farit långa vägar på båt eller lastbil, och det kan finnas både damm och annat på ytan som du nog inte vill äta!). Om du tycker att staplarna är för små, eller för stora, klicka bara med musen någonstans på diagrammet.

Om du inte vill jämföra, utan bara titta på näringsinnehåll i enstaka livsmedel en och en, skriv bara matvarans namn (eller klicka på **INFO** igen).

### 1.4.3.c. Kan jag lägga in egna maträtter i Hälsovaktens databas?

Javisst! Många. Du kan lägga in en hel kokbok, om du vill. Gå till **INFO**, klicka på **MATRÄTT** (eller skriv bara +). Följ sedan instruktionerna på skärmen.

Så länge du kan hitta din maträtts komponenter i Hälsovaktens databas så är allt mycket enkelt. Om du inte hittar någon komponent, så kan du försöka ta något liknande. Det går för det mesta.

Däremot så kan du inte ändra i Hälsovaktens ursprungliga databas. Vi har gjort så för att skydda databasen mot ofrivillig radering. Men eftersom du kan skapa många egna maträtter, så är det troligen inte något problem.

Bra att veta när du lägger in egna, lagade maträtter: energjämnerna (fett, kolhydrater, proteiner) och mineralämnen (t.ex. kalcium, järn) är kvar även efter tillagningen (alkoholen kan dock delvis försvinna vid kokning). Vissa vitaminer (t.ex. vitamin B6, B12, C) är känsliga och försvinner under uppvärmning av maten. Så när t.ex. potatis ingår i din maträtt, använd kokt potatis som en ingrediens (och inte rå potatis).

### 1.4.3.d. Jag äter ofta samma frukost. Måste jag lägga in den varje gång?

*Ett exempel på en bra frukost.*

Nej, det behöver du inte. Säg att din frukost består vanligen av en smörgås (bestående av fullkornsbröd, smör och leverpastej), en kopp fruktyoghurt, en kopp kaffe med mjölk, och en grapefrukt. Gå till **INFO**, klicka på **MATRÄTT** (eller skriv bara +), kalla måltiden t.ex. *Min frukost*, tryck på **ENTER**, välj komponenterna (dvs. smörgåsen, fruktyoghurten, kaffet och frukten) och deras mängd som vanligt, och avsluta med **ENTER** när du är klar. Nu kan du välja *Min frukost* i **MAT** varje morgon istället för att knappa in dess komponenter. Du kan även se att din frukost är väl sammansatt: den ger omkring 25% av dagens behov av både energi och flera näringsämnen för en person som äter för ca 1200 kcal/dag. Om du äter för mer, säg 1500-1600 kcal/dag, så bör du lägga på en smörgås till.

Om dina vanor ändras med tiden så kan du när som helst ändra i *Min frukost*. Säg att du har slutat äta fruktyoghurt och börjat ta Start-flingor med mjölk istället. Det är bara att dubbelklicka på *Min frukost*, ta bort yoghurten och lägga till flingorna och mjölken. Tryck sedan på **ENTER**, och saken är klar!

Du kan se att din frukost har blivit ännu bättre sammansatt ur näringssynpunkt.

### I.4.3.e. Skapa egna näringsriktiga måltider, *eller* planera matsedeln för en hel dag

Du vill komponera en egen middag så att den blir rätt sammansatt ur näringssynpunkt. Eller planera en hel dag i förväg.

Gör så här:

- Klicka på **INFO**, välj **MATRÄTT** (eller skriv +). Kalla den t.ex. *Bra middag* (eller *Onsdagsmatsedel*).

- Lägg in den mat som du vill ha, i lämpliga portioner. När du är klar, tryck på **ENTER**.

- Nu kan du se vad din middag innehåller, både energi och näringsämnen, genom att markera *Bra middag* i listan (med musen eller med pil-tangenterna på tangentbordet).

Om du vill bläddra bland de olika delarna av middagen och se vad varje matvara innehåller, tryck på **ENTER** på den markerade *Bra middag*, och bläddra i listan. Du ser omedelbart vilka näringsämnen matvarorna i din middag innehåller, och vilka som fattas (för att se hela middagen i diagrammet, avmarkera matvarorna genom att klicka på den färgmarkerade matvaran).

- Om det fattas t.ex. kalcium så kan du be Hälsovakten att visa en lista på mat som innehåller mycket kalcium (**INFO, LISTA, kalciumrika**). Klicka i **kalciumrika**-listan på några matvaror som passar; du ser vilka näringsämnen de innehåller.

Nu kan du välja ur listan en matvara som passar bäst till din middag. Vill du sedan ta bort något i *Bra middag* som innehåller t.ex. för mycket fett, så är det bara att markera det och dubbelklicka på det (eller trycka på **DELETE**-knappen på tangentbordet).

- Ett annat sätt att skapa en bra middag är att be Hälsovakten att ge dig middagsförslag (se vidare i avsnittet **MATFÖRSLAG**). Se bara till att du ber att få flera middagsförslag innan du väljer det som du tycker om. Du kan få hur många förslag som helst.

På samma sätt som med en måltid kan du testa en hel dags matintag och motion. En del personer vill gärna planera och testa dagsmatsedeln så de vet i förväg att det de tänker äta den dagen ryms inom det valda kalorimålet och att maten är näringsriktig.

### I.4.3.f. Hur lägger jag in nya matprodukter eller vitamintabletter?

Förr eller senare inträffar det säkert att du i din affär hittar en ny produkt, som du vill ha med i Hälsovakten. Eller att någon produkt får ändrad sammansättning. Då kan du göra så här:

1. Ofta finns uppgifter om näringsinnehållet på produktens förpackning. Då kan du själv lägga in produkten i Hälsovaktens databas, ungefär på samma sätt som för egna maträtter (se ovan). Den enda skillnaden blir att i stället för matvaror så knappar du in produktens näringsinnehåll, per 100 gram, som: fett, kolhydrater, proteiner, alkohol, fibrer, C-vitamin, kalcium och järn (OBS: energi räknas ut automatiskt av Hälsovakten, så du ska inte lägga in den!). Då får du en standardportion på 100 gram. Vill du istället ha en annan vikt på standardportionen, säg 150 gram, multiplicera alla värden med 1,5.

I Hälsovakten-Plus och HV-Pro finns betydligt fler näringsämnen som ska läggas in. Därför har vi gjort inmatningen av dem på ett mer överskådligt sätt (i **INFO, PRODUKT**). Testa själv!

Om något näringsämne inte finns på förpackningen så kan du ofta strunta att mata in det, för då innehåller produkten troligen inga större mängder av det. För att vara säker på det kan du kontakta produktens tillverkare eller distributör. Eller enklast gör du som i *Exempel 3* nedan.

2. Om uppgifterna inte finns på förpackningen, kontakta produktens tillverkare eller distributör, telefon och adress brukar finnas på förpackningen.

3. Kan du inte få fram dessa uppgifter, använd någon liknande produkts sammansättning, eller

4. i programmet, klicka på **Hälsovakten på Internet**, klicka på **Ge förslag på nya matvaror**, så kommer enkelt ut på Hälsovaktens hemsida. Där kan du skriva till oss om detta. Vi lovar inget, men vi försöker att lägga in produkten i nästa version av databasen.



### **Exempel 1: inmatning av en ny matprodukt**

Du har fått tips om en jättegod fruktyoghurt, kallad *Kalas*, som du blev förtjust i och börjat äta den ofta. Den finns i 100 gramsförpackningar och passar dina mellanmål. Men du ser att de fruktyoghurter som Hälsovakten känner till har något annorlunda sammansättning. I och för sig så kan du ändå välja någon av dem istället för *Kalas*, och felet blir inte så stort.

Men om du vill så kan du lägga in *Kalas* i Hälsovaktens databas. Nu visar det sig att på förpackningen finns bara angivna: energi (97 kcal/407 kJ), fett (3,1 gram), kolhydrater (13,0 gram) och proteiner (4,2 gram), och inga andra näringsämnen. Då går du enklast till **MAT** (i **INFO** är värdena per portion, som inte alltid väger 100 gram) och lägger till de tre fruktyoghurter som redan finns i databasen (utom lättvarianterna, för *Kalas* är minnsann ingen lätt-produkt). Välj 100 gram av varje eftersom *Kalas* säljs i 100 gramsförpackning och dess näringsvärden är angivna per 100 gram. Nu markerar du dessa tre yoghurtar i tur och ordning med pil-knappen och tittar vilken av dem har en sammansättning närmast *Kalas*.

Aha, det var ingen större skillnad. Då tar du vilken som helst av dessa, t.ex. den som bara heter *Fruktyoghurt*, och skriver upp de värden som inte finns på *Kalas*-förpackningen. I det här fallet gäller det bara kalcium (100 mg), de övriga är ganska små och kan normalt försummas. Men du kan ta med de också: fiber 0,5 g, och järn 0,1 g.

Nu klickar du på **INFO**, **MATRÄTT**, skriver *Kalas fruktyoghurt*, **ENTER**. Skriv näringsämnena: fett, 3,1 gram, **ENTER**, kolhydrat, 13 gram, **ENTER**, protein, 4,2 gram, **ENTER**, kalcium, 100 mg, **ENTER**. För att portionens storlek skall stämma,

lägg till vatten upp till 100 gram (alla ämnen i mg kan du försumma, eller räkna summan av dem som 0,1 gram), det blir  $100 - (3,1+13+4,2+0,1) = 79,6$  gram. Dvs. du lägger till vatten, 79,6 gram, **ENTER**. Nu är du klar och trycker på **ENTER** enligt anvisningen på skärmen.

Vill du jämföra Kalas med de övriga yoghurtarna och kolla att energin stämmer med det som står på förpackningen, så lägger du in Kalas i **MAT** (där de andra yoghurtarna fortfarande finns, 100 gram av varje). Det visar sig att Kalas liknar de andra, men innehåller något mera fett och proteiner, och mindre kolhydrater. Energin blev 96 kcal, dvs. i praktiken samma som det angivna 97 kcal.

När du är klar, glöm inte att ta bort yoghurtarna från dagens mat.

### Exempel 2: inmatning av en ny tablett

Du vill lägga in en ny tablett. Näringsinnehållet för vitamin- eller kosttillskotts-tabletter står nästan alltid på förpackningen. Lägg in varje näringsämne per tablett: antagligen finns i tablettens bara järn, kalcium och C-vitamin av de vitaminer och mineralämnen som Hälsovaktens standardversion använder (för Hälsovaktens Plus/Pro-versioner blir det fler komponenter att lägga in). Gör så här:

1. Klicka på **INFO, MATRÄTT**
  2. Skriv tablettens namn, avsluta med **ENTER**
  3. Skriv järn. Överst i listan ser du *Järn* (1 mg), som redan är färgmarkerat. Välj det genom att trycka på **ENTER**
  4. Skriv antal mg järn per tablett, t.ex. 10, avsluta med **ENTER**
  5. Skriv calc, välj *Kalcium* (1 mg) genom att trycka på **ENTER**
  6. Skriv antal mg kalcium per tablett, t.ex. 200, avsluta med **ENTER**
  7. Skriv c, välj *C-vitamin* (1 mg) genom att trycka på **ENTER**
  8. Skriv antal mg C-vitamin per tablett, t.ex. 30, **ENTER**
- Klart!

I HV-Plus/Pro kan du göra på samma sätt, men det är enklare att gå in på **INFO, PRODUKT**.

### Exempel 3: inmatning av en ny produkt, vars näringsinnehåll är bara delvis angivet på förpackningen

Säg att det har kommit en ny apelsinjuice, berikad på kalcium. Om näringsinnehållet finns på förpackningen (oftast anges det per 100 gram juice), knappa in alla näringsämnen (men inte energi, den räknas ut automatiskt!) som finns i 100 gram av juicen.

Men om inget annat står på förpackningen än att juicen innehåller 300 mg kalcium per 100 gram av juicen (kalcium är ju det speciella för den nya juicen), och du har ingen lust att kontakta juicens tillverkare, så kan du göra så här:

1. Klicka på **INFO, MATRÄTT**
2. Skriv juicens namn, eller bara: *Apelsinjuice med kalcium*, tryck sedan på **ENTER**.

3. lägg in apelsinjuice, 100 gram (gör som vanligt, dvs. skriv **ap**, gå ner ett steg i listan med pil-ner knappen, tryck på **ENTER**, tryck på TAB-knappen för att välja i gram, välj 100 gram, **ENTER**)

4. lägg in kalcium som *Kalcium*, dvs. skriv kalcium (eller bara kalc). Nu ser du två poster, välj *Kalcium* (1 mg), det är redan färgmarkerat så tryck bara på **ENTER**, skriv 300 i mg-rutan, **ENTER**.

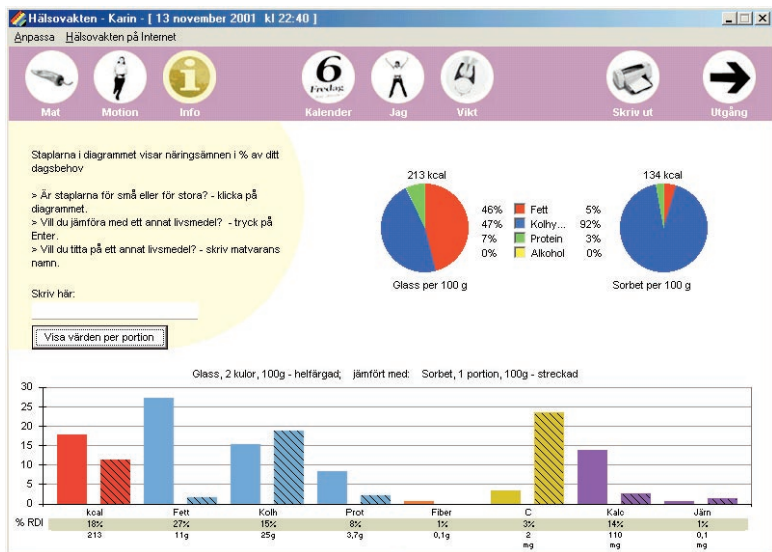
Saken är klar. Nu kan du se hela näringsinnehållet för den nya kalcium-berikade juicen genom att markera den i listan (med pil-ner tangenten eller med musen).

Om du istället vill ha den nya juicen i en portion på, säg, 200 gram som motsvarar ett glas, så kan du naturligtvis räkna om och mata in alla värden per 200 gram.

### 1.4.3.g. Information om varje näringsämne

Du kan läsa mer om varje näringsämne om du klickar på ämnets namn under stapeldiagrammet.

### 1.4.3.h. Jämför två matvaror



Karin jämför näringsinnehållet i glass och i sorbet (streckade staplar). Det är stor skillnad när det gäller fett och C-vitamin!

## I.4.4. MATFÖRSLAG

*finns endast i HV-Plus/Sport/Pro*



### Här kan du:

- få näringsriktiga måltidsförslag för resten av dagen, både lagade, icke-lagade och vegetariska.

- få måltidsförslag för ett bestämt antal kalorier

Hälsovakten tar hänsyn till vem du är och till dina behov, både när det gäller näringsämnen och energi, men också vad du hade ätit och hur mycket du hade motionerat tidigare under dagen. Hälsovakten är din rådgivare och vet vad du behöver (ja, vi får nog erkänna att det finns vissa begränsningar).

---

Hälsovaktens matförslag är tänkta som hjälp för dig som kanske äter "lite fel" till frukost och lunch, och sedan kommer hem och är hungrig och trött.

Då kan Hälsovakten hjälpa dig: du får förslag på en hel näringsriktig middag som "rättar till" dina synder, och fyller upp till dina dagsbehov samtidigt som du håller dig inom ett bestämt antal kalorier.

**OBS!** Ta inte det första middagsförslag som du får! Hälsovakten kan ge dig hur många förslag som helst - fortsätt med nya förslag tills du får något som du tycker om. Du kan alltid backa till tidigare förslag om du ångrar dig.

---

Det finns ingen liknande möjlighet i något annat näringsprogram, vare sig i Sverige eller någon annanstans i världen, vad vi känner till. Dock kan det hända att vissa middagsförslag är mindre bra. Då är det bara att ta nästa. Och nästa igen. Tills du får ett som du tycker om. Eller byta från **Lagad** till **Icke-lagad** eller till **Vegetarisk** mat, det kan göra susen.

Men ibland kan det vara svårt. Till exempel om du redan hade ätit mycket och ensidigt den dagen, kanske mest chips, godis och läsk, eller om du bantar hårt och inte motionerat tidigare under dagen. Då kan det vara svårt eller till och med omöjligt att finna maträtter som fyller dina näringsämnesbehov, och samtidigt inte innehåller för mycket av t.ex. energi eller fett. I ett sådant fall är det nog bara vitamin- eller mineraltabletter som hjälper den dagen, och det vill Hälsovakten inte uppmuntra. Det är alltid bättre att äta allsidig mat, det är godare och nyttigare för din kropp. Så om du råkar ut för feta tårter på jobbet (och det gör man då och då!), och det blir inte så många kalorier kvar att äta middag för den dagen, så är det bara att hoppas att det inte händer alltför ofta!

Men även i ett svårt fall kan du be Hälsovakten att ge dig måltidsförslag: troligen går det bäst med **icke-lagad** eller **Vegetarisk** mat.

För det mesta är dock förslagen mycket användbara. Testa själv! Passa på och be Hälsovakten att jobba för dig! Du kan få hur många middagsförslag som helst. Välj ut det förslag som du tycker bäst om, **SKRIV UT** det på papper och använd utskriften som inköpslista på vägen hem från jobbet.

Middagsförslagen stämmer i stort sett överens med matcirkeln och tallriksmodellen, men tas fram på ett annorlunda sätt. I varje förslag ser du i diagrammet hur många kalorier och hur mycket av varje näringsämne som måltiden innehåller. Du kan också bläddra i listan över måltidens komponenter och se vilka näringsämnen de innehåller. På så vis kan du kanske lära dig att komponera egna näringsriktiga måltider?

### I.4.4.a. Middagsförslag kan inkludera mat som du vill äta just idag!

Du kan också få matförslag som innehåller något som du absolut vill äta just den dagen. Du kanske har lust med det (t.ex. ett glas rödvin till maten), eller så råkar du ha nötfilé eller potatisgratäng i kylskåpet och vill äta den till midda'n. Det är enkelt: i **MATFÖRSLAG**, lägg in det du vill äta eller dricka (t.ex. potatisgratäng) innan du ber Hälsovakten om förslag. Nu kan du få massor med middagsförslag som alla innehåller potatisgratäng.



### I.4.4.b. Middagsförslag för t.ex. 500 kcal

Säg att du har valt att äta 1500 kcal om dagen och du har redan ätit för 700 kcal idag. Då har du 800 kcal kvar att äta för, men du vill ändå äta middag för bara 500 kcal. Du vill inte komponera din middag själv, utan vill att Hälsovakten skall ge dig förslag.

#### Gör så här:

- I **MATFÖRSLAG**: innan du ber Hälsovakten om matförslag, skriv "energi", ta 300 kcal. (förklaring: nu har du sagt till Hälsovakten att du har ätit för 700 + 300, dvs. 1000 kcal den dagen. Alltså får du förslag för 1500 - 1000, dvs. för 500 kcal)

- Klicka på den typ av mat du vill äta (dvs. lagad, icke-lagad eller vegetarisk). Du kan få hur många förslag som helst.

Observera att du kan få matförslag för ett bestämt antal kalorier även om du inte hade ätit något den dagen. Det fungerar på samma sätt som beskrivet här ovan.

## 1.4.5. KALENDER



### Här kan du:

- titta på vad och hur mycket du har ätit och motionerat under tidigare dagar
- se dag för dag hur dina mat- och motionsvanor påverkades under tiden som du har använt Hälsovakten
- lägga till och ta bort mat och motion för tidigare inmatade dagar
- sätta på alarmklocka som påminner dig när du ska äta mellanmål (eller göra något annat)
- skriva dagbok (endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)



### Att sätta på och stänga av matdags-klockan

Klicka i rutan **Sätt alarm**. Skriv in alarmtiden, t.ex. 13.55. Tryck på **ENTER**. Klart! (Om du inte har ljudet på i Hälsovakten, så kan du aktivera det genom att klicka på **Anpassa Ljud**. Annars ser du bara på datorskärmen att alarmet har utlöst, men inte höra det.)

För att stänga av alarmfunktionen, klicka på bocken  i den lilla rutan till vänster om alarmtiden. Bocken försvinner. Det blir inget alarm förrän du har klickat in bocken igen. Vill du ta bort en o-bockad alarmtid, klicka på den.

När du har satt på alarmet och vill stänga av programmet så får du en fråga om du fortfarande vill att Hälsovakten meddelar dig vid alarm. Om svaret är JA, så lägger sig Hälsovakten snällt i aktivitetsfältet längs ner på din datorskärm och väntar. Den syns som en ruta med Hälsovaktens ikon och namn. Det kan vara praktiskt att ha den liggande där, även om du inte har alarmet på: då kan du när som helst klicka på denna ruta och direkt fortsätta med Hälsovakten. Vill du själv lägga Hälsovakten i vänteläge, så klicka bara på det lilla strecket i övre högra hörnet



När alarmet sätts igång hör du, utom tuppen, ett musikstycke. Vill du ha en annan musik, se sidan 10.

## I.4.6. JAG



### Här kan du:

- räkna på kalorier och din kroppsvikt
- ändra dina personuppgifter, t.ex. din ålder
- lägga in din aktuella kroppsvikt (endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)
- se vem du är (fast det vet du kanske ändå?), vilken kroppsvikt du ville ha efter ett antal veckor, och annat personligt
- se ditt BMI
- lägga in dina kroppsmått och se ditt midja/stuss förhållande (endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)

### Att ändra din ålder eller längd

är mycket lätt. Du kanske blir äldre med tiden? Gå till **JAG**, klicka i den vita rutan där din ålder visas, skriv din nya ålder, tryck på **ENTER**. Klart!

### Att ändra den valda energienheten

är ännu lättare. Gå till **JAG**, klicka på den lilla rutan till höger om **ENERGIENHET**. Klart!

### Att lägga in din aktuella vikt och dina mått (endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)

Här kan du lägga in din aktuella kroppsvikt en gång i veckan, eller oftare om du vill. Sedan kan du se din viktkurva i ÖVERSIKT, jämföra din viktändring med hur mycket av t.ex. kolhydrater som du ätit under samma period. Samma gäller dina kroppsmått. (se nästa sida)

### Vad är BMI (Body Mass Index = kroppsviktsindex)

är ett mått på om du väger för mycket eller för lite. Men BMI-siffran säger inte allt och det är bättre för dig att kolla din idealvikt med Hälsovakten. Hälsovakten tar hänsyn till vem du är, kvinna eller man, ung eller gammal, gravid eller idrottare, och så vidare.

*Men om du vill tolka BMI själv på ett ungefärligt sätt så läs här. Om ditt BMI är:*

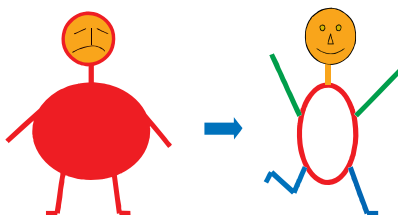
- mindre än 15 - du väger alldeles för lite och bör genast göra något åt det. Stor risk för bristsjukdomar!
- mellan 15 och 19 - du väger för lite och bör gå upp i vikt
- mellan 19 och 25 - du väger lagom
- mellan 25 och 30 - du är något överviktig, men någon allvarlig fara finns inte. Du kommer antagligen att trivas bättre med din kropp om du går ner några kilo.
- mellan 30 och 35 - du är överviktig och bör gå ner i vikt. Annars är risken stor att du får problem med din hälsa.
- över 35 - kraftigt övervikt. Du har all anledning att göra något åt den.

Detta enligt Världshälsoorganisationen (WHO). Men: BMI är ingen lag. Våra kroppar är

olika. Två personer kan vara lika långa och väga lika mycket medan den ena har stor andel fettmassa och den andra stor andel muskler och liten fettmassa. Båda kommer att ha samma BMI men ändå är de så olika även ur hälsosynpunkt.

## Midjeomfånget och kvoten midja/stuss *(endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)*

är två andra mått på om du är överviktig, eller ett mått på dina muskler. Man är idag överens om att det inte är bara kroppsviktens förhållande till kroppslängden (se BMI, föregående sida) som är en potentiell hälsorisk.



Din kroppsvikt påverkas också av hur mycket muskler och fett du har. Muskelceller väger mer än fettceller: om du är fysiskt aktiv och får mer muskler så väger du mer, men blir smalare. Därför finns möjligheten att lägga in sina kroppsmått i Hälsovakten och följa dem med tiden i ÖVERSIKTsdiagrammet (endast i Hälsovakten-Plus och HV-Pro).

Även fördelningen av övervikten är viktig: fetma över buken är betydligt farligare än fetma över bröst och höfter. Män kan få bukfetma, kvinnor samlar fett vanligen över baken. Därför har man nyligen börjat använda ett par andra mått som är enklare än krångliga BMI-tabeller samtidigt som de speglar graden av bukfetma.

1. Själva midjeomfånget tar hänsyn till både den totala övervikten och till fettfördelningen i kroppen och är enklare att använda än BMI. För kvinnor bör det ligga under 80 cm och ett värde på över 88 cm tyder på en allmän mullighet eller på att fettet har samlats just över buken. För män bör midjeomfånget vara under 94 cm och ligger du över 102 cm så är du i riskzonen.

2. En kvot mellan ditt midjemått och höftmått återspeglar också graden av bukfetma. För kvinnor bör kvoten ligga under 0,8; då är det ingen större hälsorisk och fettfördelningen är bra. För män bör kvoten ligga under 1,0 för att hälsokomplikationerna ska undvikas.

Båda dessa värden ser du nere i JAG och du kan skriva in dem då och då, och skriva ut tillsammans med dina personliga data. Men du ser dem bäst i **ÖVERSIKT**.

## I.4.7. VIKT



### Här kan du:

- se hur mycket du kommer att väga om du äter för t.ex. 1200 kcal/dag i 5 veckor
- räkna på vikt- och kaloridata för dina kompisar (det kan vara kul för dem!)



## I.4.8. ÖVERSIKT

*finns endast i HV-Plus/Sport/Pro*



### Här kan du:

- *se hur din vikt och BMI förändras med tiden som du använder Hälsovakten*
- *se hur dina matvanor förändras*
- *se hur din vikt förändras beroende på hur mycket du äter av fett, proteiner, kolhydrater, vitaminer, mineralämnen, vatten, m.m.*
- *se hur dina kroppsått förändras om du motionerar mer eller mindre*

**ÖVERSIKT** låter dig se hur din vikt och dina kroppsått förändras med tiden, beroende på vad du äter och hur pass aktiv du är fysiskt. Det kan t.ex. vara så att du äter för lite av något viktigt mineralämne eller vitamin, vilket leder till att din ämnesomsättning är hämmad.

Det finns många variationsmöjligheter hur du kan använda diagrammet. Testa olika sätt att rita diagrammet så hittar du säkert ett och annat som kommer att intressera dig. På Hälsovaktens hemsida kan du finna tips från oss och från andra användare på vad man kan göra meddiagrammet i **ÖVERSIKT**.

Det som krävs för att diagrammet ska 'säga sanningen' är:

- för det första att du har lagt in din kroppsvikt i Hälsovakten (**JAG**, skriv in vikten i den lilla rutan '**Vikt: kg**') med jämna mellanrum, t.ex. någon eller några gånger i veckan eller så ofta du vill. Vill du använda dina kroppsått så måste du lägga in dem också.
- för det andra att du har varit ärlig och ordentlig och har lagt in i Hälsovakten allt som du har ätit, druckit och motionerat under den aktuella perioden
- för det tredje att du har använt Hälsovakten tillräckligt länge, minst några veckor men helst längre, så att trenderna blir tydliga

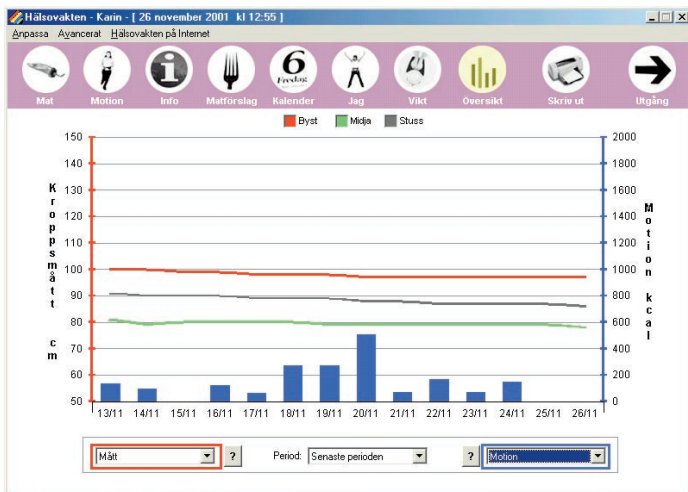
Hittar du några intressanta samband så kan du berätta det för oss. Ta gärna en skärmbild av diagrammet och faxa den till oss med dina kommentarer. Eller ännu bättre: ta en skärmdump av diagrammet (t.ex. med programmet **LVIEW** som du kan söka upp och hämta gratis på Internet, [www.lview.com](http://www.lview.com)) och e-posta skärmdumpen till oss så lägger vi ut den på Hälsovaktens hemsida.

Då kan andra 'Hälsovaktare' lära sig hur du gör och du kan få andras kommentarer på dina observationer.

På nästa sida kan du se ett par exempel på hur **ÖVERSIKT** kan användas.



Karin ser sin viktkurva i ÖVERSIKT. Hennes vikt har minskat med 2 kg under tiden som hon har använt Hälsovakten. Staplarna i diagrammet visar hennes kaloriintag (minus motion) under samma tid.



Också Karins kroppsmått har minskat. Det beror troligen delvis på hennes (nästan) dagliga motion (staplar).

## I.4.9. SKRIV UT



### Här kan du:

- skriva ut det du ser i Hälsovakten, både text och bild
- skriva ut ditt kroppsviktdiagram för att sätta upp det på kylskåpsdörren

Ibland vill du kanske skriva ut vissa saker på papper för att ha ett minne av vad du har gjort eller vad Hälsovakten har räknat ut åt dig. Till exempel:

- När du har fått ett bra middagsförslag av Hälsovakten och vill handla mat för att laga middagen.
- Skriv ut viktdiagrammet och häng ut det på kylskåpsdörren så höjer du din motivation för att nå din önskevikt. (ÖVERSIKT, finns endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)
- Skriv ut dina personliga data (JAG) och spara för att jämföra i framtiden.
- Om du har matat in vad du ätit på arbetet för att inte glömma det, och sedan vill du ta det med dig hem.

Vill du hellre fortsätta med inmatningen hemma utan att behöva knappa in samma mat en gång till så bör du ha haft med dig till jobbet user-filen på diskett från din hemdator (klicka på **Anpassa, Spara Dina data på diskett**). Du laddar filen in i din dator på jobbet på morgonen (klicka på **Anpassa, Hämta Dina data från diskett**). Under dagen har du ätit lunch och fikar, och knappat in det i Hälsovakten. När arbetet är slut och du ska åka hem så sparar du den uppdaterade user-filen på samma diskett och laddar filen tillbaka i din hemdator. Sedan kan du fortsätta som vanligt - alla dina uppgifter finns med. Alternativt så kan du skicka din användarfil mellan hemmet och arbetet genom e-post.

## I.4.10. UTGÅNG



### Här kan du:

- stänga av Hälsovakten

Det kan du även göra genom att klicka i krysset högst upp till höger  X. Vill du ha Hälsovakten i viloläge klickar du bara på . Då lägger den sig nere på Windows' aktivitetslist och du kan enkelt och snabbt väcka den genom att klicka på den.

## I.5. Anpassa



### Här finner du:

- miniräknare
- lösenordet: ändra, skapa, ta bort
- skapa nya användare, växla mellan och ta bort användare
- välja vilka näringsämnen som visas i diagrammet (endast HV-Plus/Sport/Pro)
- visa sammanfattning för ett valt antal dagar
- spara och hämta dina data till/från diskett
- information om Hälsovakten, t.ex. programmets versionsnummer
- möjlighet att stänga av "hjälpbubblor" och ljud

Du kommer till **Anpassa** genom att klicka på texten **Anpassa** uppe i vänstra hörnet. Sedan klickar du på någon av möjligheterna.

Om du föredrar tangentbordet hellre än musen, så kan du göra precis samma sak genom att trycka på knappen **Alt**, hålla den intryckt och trycka på **A**. Sedan väljer du vidare genom att bara skriva någon av de understrukna bokstäverna som syns i "rullgardinen", dvs. **M**, **Ö**, **N**, **T**, **V**, och så vidare.

Under lösenord kan du både ändra, ta bort eller lägga till lösenord. Om du har glömt ditt lösenord så kan du komma in i programmet ändå. Skriv då:

### **vitamin**

som ditt lösenord istället. Ditt gamla lösenord försvinner, och du kan lägga in ett nytt.

## 1.6. Hälsovakten på Internet



### Här kan du:

- *komma ut på Internet med en enda musklick*
- *registrera dig som Hälsovakten-användare så att du kan få gratis support och förmånliga erbjudanden*
- *komma till Hälsovakten-FORUM där du kan ställa frågor och diskutera med andra 'Hälsovaktare'*
- *läsa senaste Hälsovakten-Nyheter*
- *ge förslag på nya matvaror som du önskar att vi lägger in i Hälsovaktens databas*

Dessa funktioner förutsätter att du har en fungerande Internet-uppkoppling. Utan en sådan kan inte ens Hälsovakten få ut dig på Internet.

### **NYHET!**

- Vill du istället köra Hälsovakten genom Internet, utan att överhuvudtaget behöva installera något i din dator?

Det finns flera fördelar med det nya sättet att köra Hälsovakten:

- Du får alltid tillgång till den senaste programversionen, och till en ständigt uppdaterad livsmedels-databas.
- Du kan köra Hälsovakten från vilken dator som helst (även Mac går bra!).
- Du behöver inte installera något på din dator, och undviker eventuella konflikter.
- Du kan köra Hälsovakten varifrån du vill: hemmet, arbetet, ett hotell i Kiruna eller i New York.
- Du har alltid tillgång till dina personliga data så fort du har kopplat upp dig mot Internet!

➔ Du kan teckna ett abonnemang för "Hälsovakten-på-Internet" ! För mer information se hemsidan [www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se)

## 1.7. Avancerade funktioner

(endast i Hälsovakten-Sport och HV-Pro)



### Här kan du:

- ändra näringsrekommendationer för dig eller dina kunder
- gå igenom patientens mat- och motionsvanor
- exportera användardata till Excel
- andra funktioner läggs till kontinuerligt, se hemsidan [www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se) för senaste nytt

**I Hälsovakten-Sport:** Denna funktion är tänkt t.ex. för dig som idrottar eller motionerar och vill ändra förhållandet fett/kolhydrat/protein i din mat, t.ex. inför en tävling. Du kan också ändra rekommendationen för vätskeintaget. Funktionen är mycket bra även för personliga tränare, vårdcentraler och andra.

Näringsämne (enhet)	RDI
kcal	1700
Fett (g)	29
Kolhydrat (g)	276
Protein (g)	85
Alkohol (g)	20
Vatten (g)	2225
Fibrer (g)	21
Mättat fett (g)	9
Omättat fett (g)	20
Kolesterol (mg)	200
Vitamin A (µg)	900
Vitamin B1 (mg)	1.4
Vitamin B2 (mg)	1.6

Energifördelning

- % fett: 15 %
- % kolhydrat: 65 %
- % protein: 20 %
- Summa: 100 %

Dubbelklicka på det fält vars värde du vill ändra

Spara    Återställ RDI    Stäng

**I Hälsovakten-Pro:** Du kan ändra alla näringsrekommendationer för dig själv eller för dina kunder/patienter. Avsett endast för professionella användare (läkare, dietister, m.fl.) och andra avancerade användare som vet vad de gör när de ändrar näringsrekommendationerna. Annars är risken påtaglig att om du ändrar till en felaktig näringsrekommendation så kan du få problem med din hälsa.

Som läkare eller dietist kan du ändra näringsrekommendationerna för dina patienter:

- antingen när de kommer till dig med jämna mellanrum och har antecknat på papper vad de har ätit/druckit/motionerat under ett antal dagar eller veckor,

*eller ännu bättre*

- om de har Hälsovakten hemma eller på sitt arbete och använder den regelbundet. Då kommer de till dig med en diskett där de har sparat sina personliga data inkl. det den mat/dryck/motion som de har lagt in under tiden. Du sätter bara in patientens diskett i din dator och läser den (**Anpassa, Hämta dina data från diskett**). Sedan kan du själv eller tillsammans med patienten gå igenom hans/hennes mat- och motionsvanor och illustrera genom att rita valda diagram (**ÖVERSIKT**).



## Del II.a. Bantarens sju fällor, och Hälsovaktens tips

### a

*Du äter för mycket på kvällen*



**Tips:** Ät alla måltider under dagen, både frukost, lunch och mellanmål. Använd enkla tricks på kvällen, t.ex. vatten, sallad, riskakor, popcorn, morötter, gurka. Ät obegränsat med grönsaker.

### b

*Du har för mycket choklad, nötter, kakor hemma*

**Tips:** Köp inte mycket av dessa varor, och förvara dem långs ner i förrådet.

### c

*Du är stressad och hinner inte bry dig om vad du gör*

**Tips:** Vid stress, (och helst annars också) ha bestämda tider för mat och motion.

### d

*Perioder då du tappar motivationen*

- Tips:**
1. Sätt upp en bild där du är smal och en där du är tjock.
  2. Prova en gammal kjol, klänning eller byxa.
  3. Väg dig varje morgon, och lägg in din vikt i Hälsovakten (endast i HV-Plus/Sport/Pro)
  4. Sätt upp din viktkurva från Hälsovaktens ÖVERSIKT (endast i HV-Plus/Sport/Pro)
  5. Gå till Hälsovakten-Forum på hemsidan. Där kan du få hjälp av andra 'Hälsovaktare'.



### e

*Du äter för snabbt*

**Tips:** Ät sakta, tugga ordentligt, läs under tiden, prata eller gör annat.

### f

*Du är på dåligt humör*



**Tips:** Gå på bio eller teater, simma, bryt den deppiga trenden.



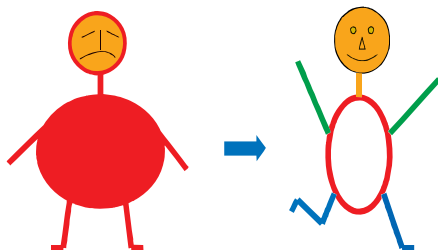
### g

*Du sätter upp för svåra mål*

**Tips:** Bli uthållig - det är det enda som ger resultat.

## Del II.b. Hälsovaktens tio budord för bantare

*eller hur gör jag för att gå ner i vikt, och sedan behålla den*



**1**

*Ät inte mer än vad du förbrukar!*

Det är den enklaste sanningen för alla som bantar eller som vill behålla sin vikt. Om den mat du äter innehåller mer energi (mäts i kilokalorier eller i kiloJoule) än vad din kropp förbrukar så går du garanterat upp i vikt. Det finns inga genvägar här, det är en grundläggande lag.

Det är bara att bestämma sig om man vill gå upp eller ner i vikt. Använd Hälsovakten regelbundet så vet du både hur mycket energi din mat innehåller och hur mycket din kropp förbrukar!

**2**

*Du behöver inte sluta med allt som är gott - du måste trivas*

*med livet också! Är inte ett gott liv lika viktigt som ett långt liv?*

Här kan du verkligen få hjälp av Hälsovakten, som ger dig personligt avpassade, näringsriktiga middagsförslag. Ta fram flera förslag och välj sedan det som du tycker är godast.

### 3

#### *Inga tvära kast när du bantar!*

Du kan lägga om dina kostvanor, men det måste ske gradvis och långsiktigt. När du har gjort det kommer du att må bättre och vara friskare!

Går du ner i vikt för snabbt så är risken stor att du misslyckas. Du kommer troligen inte att behålla din vikt i längden. Bantningskurerna fungerar bara kortsiktigt, om de fungerar överhuvudtaget. Därför vill Hälsovakten hjälpa dig med bantning bara om du vill gå ner i vikt max 10 kilo åt gången. När du har lyckats med det så blir du glad och får självförtroende att försöka ta 10 kilo till. Men inte allt på en gång!

De flesta klarar sig utan bantningspiller. För de gravt överviktiga kan möjligen risken, priset och vissa biverkningar vid en sådan medicinering vara värt mödan, men även de måste ändra sina kostvanor för att tabletterna ska fungera.

### 4

#### *Fördela maten över dagen istället för att äta sällan och mycket*

Många tror att de bantar smart när de äter bara frukost och hoppar över lunchen. Men när de kommer hem efter jobbet så har den vilda aptiten infunnit sig och då kan de äta allt, nästan hur mycket som helst. Och då har hela dagens uppoffring varit förgäves.

Det finns två viktiga faktorer som skickar signaler till din hjärna: "Nu vill jag ha mat!" Klarar du dem så har du kommit en bra bit på vägen att gå ner i vikt.

#### **I. Magen är tom.**

För att undvika det, ät fem gånger om dagen. Hoppa inte över något mål i hopp att du sparar några kalorier. Hälsovakten kan påminna dig om dina måltider (klicka på **KALENDER**, och ställ in lämpliga tider).

#### **II. Sockernivån i blodet är låg.**

Även här gäller det att du äter 5 gånger om dagen. Du behöver inte äta mycket till mellanmålen, men hoppa inte över dem. Här räcker det inte med bara vatten. Du bör äta något som ger lite energi också, till exempel grönsaker, eller frukt, eller skorpa, och dricka vatten eller citronvatten.

Många blir överviktiga inte för att de äter stora måltider, utan av allt det de äter och dricker mellan måltiderna. Genom att fördela maten på fem måltider om dagen får du lättare att hålla vikten. Risken för småätande minskar. Dessutom tar kroppen upp näringsämnen bättre än om du hade ätit bara tre stora måltider/dag.

## 5 *Lura inte dig själv,*

eller Hälsovakten! Du kan ta kontroll över din vikt bara om du knappar in i Hälsovakten precis allt du äter och dricker, i rätt mängd. Även det du äter mellan måltiderna. Inga undanflykter här, inte! Ärligheten mot dig själv och mot Hälsovakten är en grundförutsättning. Om du fuskar här så kan du visserligen använda Hälsovakten till annat, t.ex. kolla vad din mat innehåller, lära dig att äta näringsriktigt, få matförslag, med mera, men du kommer inte att gå ner i vikt i den takt som du själv bestämmer.



Ingå en överenskommelse med Hälsovakten! I gengäld kommer du att få hjälp med viktnedgång, och goda råd anpassade efter just dina förutsättningar.

## 6 *Ät mycket av fiberrik mat!*

Här ingår t.ex.

- fiberrikt bröd, gröt och frukostflingor
- bär och frukt
- ärtor, bönor, linser
- grönsaker

Du får bättre ämnesomsättning, och risken minskar för hjärt/kärlsjukdomar, och för vissa cancersjukdomar. Hälsovakten varnar dig när du äter för lite fibrer.

## 7

**Ät mindre fett!**

Visserligen behövs fett för att vi ska kunna tillgodogöra oss vissa vitaminer. Men de flesta av oss äter för mycket fett som ju är det energitätaste matkomponenten. Normalt ska inte mer än 30% av energin komma från fett, och idrottare bör äta ännu mindre.

Även här får du hjälp av Hälsovakten: den ställer in din fett% beroende på din aktivitetsnivå. Den ser också till att du håller dig inom denna gräns och varnar dig om du missköter dig.

I Hälsovakten-Sport/Pro kan du dessutom ändra dina näringsrekommendationer, till exempel fettprocenten, eller förhållandet mellan fett/kolhydrat/protein. Det kan vara bra för dig som idrottar eller står inför en fysisk ansträngning. Fast då ska du naturligtvis veta vad du gör.

## 8

**Rör på dig!**

Ta vara på alla motionstillfällen som vardagen erbjuder. Det är mycket bättre med en daglig, naturlig motion än med gym någon gång i veckan.

Gå eller cykla om du kan istället för att åka bil. Använd trapporna istället för att ta hiss eller rulltrappa. Promenera dagligen, åtminstone till och från bussen. Eller varför inte gå en bit till bussens nästa hållplats, istället för den närmaste? Speciellt på morgonen kan det vara ganska skönt, man blir piggare innan man börjar arbeta och hinner tänka igenom ett och annat på vägen. Du kan också försöka gå själv eller övertala din kompis att promenera med dig en kvart efter lunchen. Det kan bli till en skön vana.

Bara för den dagliga motionen behöver du naturligtvis inte sluta gå på gym eller Friskis-och-Svettis.

Detta bud gäller framför allt för dig som har sittande arbete. Du kan också ha det som vana att gå ifrån ditt skrivbord eller dator en gång i timmen och röra på dig några minuter, det kommer du att må bra av.

***En annan god vana, som även är karaktärsdanande, är att varje gång du äter godis motionerar du bort godiskalorierna redan samma dag.***

***Det du!***

***Tävla med dig själv om vem det är som bestämmer, ditt svaga eller ditt starka jag.***

## 9

### Ät "långsamma" livsmedel, så behåller du mättnadskänslan längre

Olika livsmedel tar olika lång tid för kroppen att förbränna. Till "långsamma" livsmedel hör:

- bönor, ärter, linser, grönsaker, frukt
- pasta, ris
- mjölkprodukter
- grovt bröd

Till snabba livsmedel hör:

- potatis
- vitt mjukt bröd
- godis

I Hälsovakten-Plus, HV-Sport och HV-Pro kan du se glykemiskt index (GI) för många livsmedel (**INFO, Lista, Glykemiskt index**). GI är ett mått just på detta: hur fort förbränns ett livsmedel i din kropp. Långsamma livsmedel håller uppe sockernivån i blodet en längre tid, och då blir du inte hungrig så fort.



## 10

### Visst är kroppsvikten viktig, men....

#### Visserligen:

Forskare i England har nyligen frågat 40 manliga studenter: vad är det hos kvinnan som får dig att tända sexuellt?

Studenterna fick titta på 50 färgbilder på olika kvinnor. Kvinnornas längd och vikt varierade kraftigt. Men männens smak var mycket konsekvent. Männen valde genomgående kvinnor med en kroppsvikt som låg inom de rekommenderade gränserna. Inte för smal, inte för kraftig. Utan lagom.

Varför väljer männen så? Varför är de så noga med kvinnans vikt (men inte alltid med sin egen)?

Jo, tydligen är män genom evolutionen präglade att söka kvinnor som kan föra gener vidare. Den chansen är störst om man väljer en partner med normal vikt, det signalerar god hälsa.

En annan undersökning bland 30 kvinnliga engelska studenter visade att kvinnor tycker att en manlig kropp är attraktiv om formen ser ut som ett V, med breda skuldror, kraftig bröstkörg och smal midja. Det förknippas med fysisk styrka. Förhållandet mellan kroppslängd och vikt spelar här en liten roll.

#### Men:

Både män och kvinnor attraheras av individer av det motsatta könet som är glada, lyckliga och har gott självförtroende. Blir man det av god mat så har viss övervikt mindre betydelse.

## Del III. Om kalorier och näringsämnen

Du kan se hur mycket just du, med ditt kaloriintag och dina förutsättningar, bör äta av olika näringsämnen varje gång du använder Hälsovakten utan att någon mat eller motion är inlagd den dagen. Titta på siffrorna längst ner under det tomma diagrammet. De bygger på Svenska Näringsrekommendationer, *SNR 1997* (som överensstämmer i stort sett med de nordiska, *NNR*) och de amerikanska (*RDA*).

### III.1. Energi i mat och motion

- Mycket av den mat du äter omvandlas i din kropp till energi. Energi mäts oftast i kalorier, kilokalorier (förkortat kcal), Joule och kiloJoule (kJ). Eftersom de flesta talar om kalorier (men menar egentligen kilokalorier, kcal), så använder vi för det mesta kilokalorier också här i denna **Hjälpreda**.

Folks energibehov är olika, beroende på kön, ålder, kroppslängd, kroppsvikt, motion, m.m. Det händer att kvinnliga bantare äter mindre än 1000 kcal/dag, medan aktiva idrottsmän förbrukar uppåt 6000 kcal/dag. Energi i din mat bör komma från fett (30%), kolhydrater (55%), proteiner (15%). Några få procent kan komma från alkohol (*se nedan, under Alkohol*). För de fysiskt mest aktiva ändras procentsiffrorna till: 15% från fett, 65% från kolhydrater, och 20% från proteiner. Men de flesta av oss ligger någonstans däremellan. Hälsovakten ställer in rätta värden för dig, beroende på vem du är och på din aktivitetsgrad.

**OBS! Professionella användare, (t.ex. läkare, dietister), idrottare och aktiva motionärer:** i **Hälsovakten-Sport och HV-Pro** kan du själv ändra denna fördelning, och rekommendationerna för andra näringsämnen (Avancerade funktioner, Ändra användarens RDI). Hälsovakten utgår ifrån att du vet vad du gör. Läs mer om detta i Hjälpredans avsnitt 1.7.

Självklart behöver din kropp mer än energi. Det finns ett stort antal mer eller mindre viktiga näringsämnen som du måste få i dig för att leva och vara frisk.

Behovet av energi minskar med omkring en tredjedel under ett liv. Däremot är behovet av livsnödvändiga näringsämnen lika stort, ibland större, när man är gammal. Kraven på matens kvalitet och allsidighet ökar och därför blir valet av livsmedel viktigare.

- Du bestämmer själv för hur många kcal/dag du ska äta. Även om det finns rekommenderade värden grundade på flera tusentals personer så har varje person lite olika förbränning beroende på genetiska faktorer och uppväxtmiljön, dvs. vem dina föräldrar och deras föräldrar var och i vilken miljö de och du själv har vuxit upp.

- Den viktigaste faktorn för hur många kalorier/dag du "förbrukar" är dock hur mycket du rör dig och arbetar fysiskt. Utför du ett arbete (och i det här sammanhanget är även all motion likställd med arbete), så måste din kropp ta fram den energi som behövs. Och det gör den genom att förbränna maten, eller förbruka sina energireserver, t.ex. fett.

Därför finns i Hälsovakten fem aktivitetsnivåer (från 0 till 4) som du väljer första gången du använder programmet, och som du kan ändra när du vill. Hälsovakten rekommenderar att alla som har sittande arbete, och inte motionerar regelbundet minst 3-4 gånger i veckan, väljer aktivitetsnivå 0 till att börja med.

Å andra sidan, om du rör dig mycket och regelbundet så välj ett högre aktivitetsvärde än noll. Det ska täcka den regelbundna motionen. Extra motion (alltså utöver det regelbundna) lägger du in i Hälsovakten de dagar du har motionerat (**MOTION**-knappen).

Vårt samhälle förändras så att det blir fler och fler som har sittande arbete. Dessutom har vi numera alla bekvämligheter i våra hem, på arbetet och ute i samhället. Vi åker hiss, rulltrappa, använder bil, tvättmaskin, fjärrstyr våra TV och radioapparater utan att resa oss från soffan, osv. Många av oss sitter stilla och tittar på TV flera timmar om dagen.

Allt detta gör att förbränningsvärdena framtagna för vanliga människor för 10-20 år sedan är idag för höga, och om man skulle tillämpa dem så skulle vi alla bli ännu tjockare. Vi har ju inte börjat äta mindre i samma takt som förslappningen har fortgått. Därför använder Hälsovakten genomgående ett lägre antal kalorier som man behöver äta för att uppnå en viss kroppsvikt. Vår erfarenhet visar att Hälsovaktens kaloridata fungerar för de flesta. Men du märker själv redan efter några veckor hur många kcal/dag är lagom för dig.

- Några enstaka kilokalorier eller kilojoule per dag spelar ingen roll och Hälsovakten vill inte ge dig ett intryck av falsk noggrannhet. Tänk på att 10-25 kcal (50-100 kJ) per dag ryms gott och väl inom det fel man ändå gör genom att olika personer förbränner olika mycket även om de gör och äter precis likadant.

- Hälsovakten ger dig en chans att komma underfund med dina kost- och motionsvanor så att du vet själv vad du behöver. Redan efter några dagars användning av Hälsovakten kan du se vad du kan dra in på, om du vill gå ner (eller gå upp) i vikt. Efter några veckor vet du också hur din kroppsvikt påverkas om du äter för si eller så många kalorier per dag, med din motion och dina kroppsliga förutsättningar. Samtidigt som du lär dig att äta näringsriktigt.

## III.2. Fett



Fett finns främst i smör, margarin och olja. Men det finns också i fett kött, feta såser, chips, bakelser och choklad. Fett är det mest energitäta näringsämnet i vår mat. Varje gram fett innehåller 9 kcal. De flesta människor som bor i de rika länderna äter för mycket fett, och det är inte bra. “Åderförkalkning” borde egentligen heta åderförfettning! Det är just detta det handlar om! För mycket fett i vår mat är huvudboven bakom den viktigaste dödsorsaken i västerlandet, nämligen hjärt/kärlsjukdomar.

Allt för lite fett är inte bra heller: dels förhöjer fett smaken på det mesta, och dels löser sig vissa vitaminer, som t.ex. A och E, bara i fett. Dessutom är fiskfett nyttigt genom sitt rika innehåll av fleromättade fettsyror, och sägs vara den främsta orsaken till att japaner lever så länge, faktiskt längst i världen. Medellivslängden i Japan är 84 år för kvinnor och 77 år för män, medan i Sverige lever kvinnor i snitt 82 år och män 76 år. De japaner som har flyttat till USA (och så småningom anammat amerikanarnas matvanor med mycket fett och betydligt mindre fisk) har fått en ökad hjärtinfarktsfrekvens och deras livslängd har minskat. Även fett i olivolja är nyttigt i det här sammanhanget. Det bidrar troligen till att öka medellivslängden i länderna kring Medelhavet.

Ät så att du får maximalt 30% av din energi från fett. Hälsovakten kan sän't och hjälper dig med det. Även om du är fysiskt aktiv och bör äta ännu mindre fett och mer kolhydrater.

Det fett du äter ska till stor del vara mjukt (omättat), utom till stekning där den höga temperaturen kräver fast fett. Ändrar du dina matvanor så bromsar du inte bara “åderförkalkningen”, den kan t.o.m. gå tillbaka. I Hälsovakten-Plus och HV-Pro kan du se fördelningen mellan mättat och omättat fett. Se det så här: du bör äta maximalt så mycket mättat fett som Hälsovakten rekommenderar, och minst så mycket omättat fett som HV visar.

Även grönsaker och frukt har en förmåga att minska risken för åderförfettning.

Fett ger kroppen energi i koncentrerad form. Fetter ingår i cellmembraner och lagras i fettväven som energireserver. Fettväven är dessutom värmeisolerande och ger skydd åt de inre organen. Med fettet i kosten följer essentiella fettsyror och fettlösliga vitaminer. Fett är också bärare av smakämnen och påverkar matens konsistens.

I mag-tarmkanalen sönderdelas fett till mindre enheter som absorberas i tunntarmen. Fett är olösligt i vatten och behöver därför i blodet transporteras bundet till proteiner i så kallade lipoproteiner (blodfetter).

Kemiskt består naturligt förekommande fetter till ca 97% av olika triacylglyceroler, dvs. estrar av glycerol med alifatiska ogrenade fettsyror. I livsmedelssammanhang använder man begreppet FETT som totalfett, dvs. summa av alla sorters fett, och inkluderar både fettsyror och glycerol. Däremot när man talar om mättat och omättat fett så anger man bara mängden mättade respektive omättade fettsyror (dvs. utan glycerol). Skillnaden är vanligen inte så stor, ca 5-15%, men gör att summa mättade (MÄTT i diagrammet) plus omättade (OMÄT) fettsyror är mindre än totalfettet (FETT). Det är allmänt accepterat, så det kan vara bra att känna till.

De flesta fetter som förekommer i naturen är blandningar av triglycerider. En triglycerid är uppbyggd av glycerol och fettsyror. Triglyceriders egenskaper bestäms av de ingående fettsyornas kemiska egenskaper.

En fettsyras viktigaste kemiska egenskaper bestäms av kolväte-kedjans längd och mättnadsgrad. Omättade fettsyror kännetecknas av många dubbelbindningar mellan fettsyornas atomer.

Naturligt förekommande omättade fettsyror från växter och fisk omvandlas delvis till transfettsyror vid industriell härdning, t.ex. vid margarintillverkning. Transfettsyror bildas även naturligt hos idisslare och små mängder finns i mjölk och fett hos ko, får och get. Användningen av härdade fetter har minskat de senaste åren. Mättade fetter och transfetter har likartade funktioner i kroppen.

### **III.2.a. Mättat fett** *(endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)*

Mättat fett är sådant fett vars fettsyramolekyler innehåller bara enkelbindningar mellan kolatomerna. Det har visats att mättat fett ökar den totala blodkolesterolnivån. Äter man för mycket mättat fett eller kolesterol så ökar risken för hjärtsjukdomar.

Det rekommenderade dagliga intaget av mättat fett är egentligen en övre gräns. Din mat bör innehålla mindre än 10% av energi från mättat fett.

**MÄTTAT FETT FINNS I:**

produkter från djurriket, t.ex. mjölkprodukter (som smör, gräddor, glass), kött och charkuterivaror. Även i choklad, kakor och bakverk.

### III.2.b. Omättat fett *(endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)*

Omättat fett är sådant fett vars fettsyramolekyler innehåller dubbelbindningar mellan kolatomerna. Omättat fett anses vara nyttigt, det kan förhindra åderförfettning (populärt kallat "åderförkalkning"). Vi borde därför äta mer omättat fett, och mindre mättat. Olivolja, som innehåller mycket omättat fett och som är ett väsentligt inslag i medelhavsdieten anses vara orsaken till att hjärtinfarkter är mindre vanliga i medelhavsländerna.

I Hälsovakten-Plus och HV-Pro kan du se fördelningen mellan mättat och omättat fett. Se det så här: du bör äta maximalt så mycket mättat fett som Hälsovakten rekommenderar, och minst så mycket omättat fett som HV visar.

De fleromättade fettsyrorna linol- och linolensyra är essentiella, dvs. de kan inte bildas i kroppen utan måste tillföras via mat. Fleromättat fett är mjukt eller flytande i konsistensen. Bordsmargariner och oljor innehåller linol- och linolensyra.

#### OMÄTTAT FETT FINNS I:

Enkelomättat fett: olivolja, rapsolja, nötter, oliver, sesamfrön.

Fleromättat fett: majsolja, sojaolja, solrosolja, flytande margarin och fet fisk (t.ex. lax, makrill)

### III.2.c. Kolesterol *(endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)*



Kolesterol är ett fettliknande ämne och är nödvändigt för att t.ex. gallsyror ska bildas. Det finns främst i animaliska livsmedel, men när vi äter fett så bildas kolesterol i vår kropp med drygt ett gram per dag, vilket är två-tre gånger mer kolesterol än vad vi får i oss med kosten. I blodet transporteras kolesterol i form av små blodfettpartiklar.

En sort är LDL som ofta kallas för det onda kolesterolet. LDL transporterar kolesterol till blodkärlen. En annan sort är HDL som istället transporterar bort kolesterolet från blodkärlen till levern, där det bryts ned. HDL kallas det goda kolesterolet. Även om kolesterol är nödvändigt för kroppen kan för höga halter vara skadliga. Om halten LDL ökar i blodet kan kolesterol lagras i blodkärlens väggar. Tillsammans med andra ämnen bildar det då en hård förtjockning som gör kärlen trånga. Detta kallas för åderförkalkning, men är egentligen åderförfettning. Blodproppar kan bildas i dessa förträngningar och göra det svårt för blodet att passera. Propparna kan också lossna och föras av blodet till hjärtat eller hjärnan, där de kan orsaka hjärtinfarkt eller slaganfall (stroke).

#### OLIKA BEHOV

Eftersom varje individs intag och behov av fett är olika, är det svårt att fastställa ett "normalvärde" för kolesterol. Det är viktigt med fettintaget, eftersom det mesta kolesterolet bildas i kroppen ur fett, och inte genom kolesterol som vi får i oss med maten.

#### Socialstyrelsens rekommendationer:

Under 5,0 mmol/l = önskad nivå

5,0 - 6,4 mmol/l = gränsnivå

6,5 - 7,9 mmol/l = behandlas

över 8,0 mmol/l = orsaker måste utredas och behandlas

### III.3. Kolhydrater



Varje gram kolhydrat innehåller 4 kcal. Det är den viktigaste energikällan i vår mat, både som vanligt socker (glukos) och andra sockerarter. Drygt 50% av energin bör komma från kolhydrater. För folk med mycket ansträngande fysiskt arbete och för elitidrottare stiger siffran till uppåt 65%.

Nu vill du kanske ställa en fråga: vad gör man med godissuget som många människor har? Påfallande många av dessa är kvinnor, i synnerhet de som försöker gå ner i vikt. Godis innehåller ju mycket energi. *Hälsovaktens svar:*

1. Regelbundna måltider minskar godissuget.
2. Du behöver inte sluta med godis helt. Använder du Hälsovakten så ser du hur mycket du kan tillåta dig. Ett ställtips är att du tar till dig sista stycket i Hälsovaktens 8:e bud:

*En annan god vana, som även är karaktärsdanande, är att varje gång du äter godis motionerar du bort godiskalorierna redan samma dag.*

*Det du!*

*Tävla med dig själv om vem det är som bestämmer, ditt svaga eller ditt starka JAG.*



Med tänk på att man kan lätt lura sig med socker. Gör nu en liten övning: klicka på **INFO**, och jämför vanlig ljus choklad (100 grams kaka) med choklad utan extra socker (100 grams kaka). Även om kalorimängden är nästan lika i båda fallen, visst blir man förvånad över fettinnehållet?

### III.4. Proteiner



Protein är kroppens byggmaterial. Det finns som stöd i vävnaderna, som hormoner och enzymer. Dessutom sköter proteinerna transporten av järn och syre i blodet. Ibland kan proteinerna också utnyttjas som energireserv. Proteinerna är uppbyggda av 20 så kallade aminosyror varav åtta inte kan bildas i kroppen utan måste tillföras genom maten. De kallas därför livsnödvändiga eller essentiella aminosyror. Ett proteins kvalitet beror på hur mycket essentiella aminosyror det innehåller.

Varje gram protein (som även kallas äggvita eller äggviteämne) innehåller 4 kcal. Men proteiners uppgift är inte bara att bidra med energi; de är viktiga för cellernas uppbyggnad och förnyelse. Personer som arbetar mycket hårt fysiskt, eller som hård-idrottare, behöver mer protein än andra. Hälsovakten vet allt detta och ställer in rätt värde för dig. Mat som innehåller mycket protein är kött, fisk, äggvita, mjölkprodukter.

### III.5. Alkohol *(finns i Hälsovakten-standard, men visas endast i HV-Plus/Sport/Pro)*



Alkohol innehåller mycket energi, 7 kcal/gram, dvs. mindre än fett, men betydligt mer än proteiner och kolhydrater. Nu visar det sig att av dessa 7 kcal/gram omvandlas det mesta snabbt till kroppsvärme, vilket gör att vi inte går upp i vikt av att dricka alkohol, men blir varma (som sången säger "...temperaturen stiger nu uti kroppen, närmare fyrtio än trettiosju..."). Värmen avges snart av kroppen till omgivningen. Det finns faktiskt vetenskapliga studier som tyder på det. Det vet Hälsovakten om, och räknar därför med att bara omkring 25% av alkoholens kalorier stannar i kroppen.

Dock händer det något annat när vi dricker alkohol, nämligen att aptiten växer, och det kan ju leda till ökad kroppsvikt.

Under de senaste åren har man kommit underfund med att måttligt alkoholdrickande, säg ett glas vin om dagen för kvinnor och två glas för män, är nyttigt för de flesta och minskar risken för hjärt/kärlsjukdomar.



### III.6. Fibrer

Kostfibrer brukar de kolhydrater kallas som når tjocktarmen nästan opåverkade. Kostfibrer antas inte ge någon energi.

Merparten kommer från vegetabiliska cellväggar som till stor del är uppbyggda av fibertyperna cellulosa, hemicellulosa, pektin och lignin.

Kostfibrer är viktiga för en normal tarmfunktion. De minskar fetthalten i blodet, stimulerar matsmältningen och mättar. Många fibertyper binder vatten vilket gör att avföringens volym ökar och att den blir lösare.

Blötlagt vetekli är av denna anledning att rekommendera vid förstoppning.

Fibrer finns i mat från växtriket, som t.ex. frukt och bär, grönsaker och spannmålsprodukter. Fiberrika livsmedel tillverkade av råg, vete, frukt, grönsaker, potatis och rotfrukter gör dig mer mätt än fiberfattiga. Du måste tugga mer, salivavsöndringen ökar och vatten binds i magsäcken. Fiberrik kost är även bra för tänderna.

Fiberrik mat gör att blodsockret stiger långsamt. Vissa kostfibrer, t.ex. pektin i frukt och grönsaker samt havrekli sänker kolesterolnivån i blodet, om de äts i stora mängder. Fiberrik mat innehåller i allmänhet lite fett.

Stora mängder fibrer kan leda till mag-tarmbesvär, t.ex. gaser, uppkördhet och diarré, särskilt hos små barn.

### III.7. Vatten *(visas endast i Hälsovakten-Plus/Sport/Pro)*



Drick 8-10 glas (dvs. minst 2 liter) vätska om dagen. Du kan dricka vatten, citronvatten, vatten med gurkskivor i, eller något liknande till varje måltid, de innehåller nästan inga kalorier. **Vattenkannan** i Hälsovakten-Plus/Pro hjälper dig att komma ihåg att dricka tillräckligt med vätska, och vattenglaslet gör inmatningen av vatten enkelt.

Du består till största delen av vatten. Var inte orolig nu, det gäller alla andra människor också 😊. Runt 60 procent av dig är faktiskt vatten, varav det mesta finns inne i de celler som din kropp är uppbyggd av. Vatten behövs för kroppens alla funktioner och det finns vatten i alla våra celler. Vattnet transporterar näringen till cellerna och avfallet från dem. Det är vattnet som hjälper dig reglera kroppstemperaturen genom att du svettas när det är hett. Vatten håller också magen igång och gör dessutom att du känner dig mätt. Vattnet är så viktigt, att även om du kan klara dig utan mat i ett par månader, så kan du inte överleva utan vatten mer än en vecka.

Drick 8-10 glas (dvs. minst 2 liter) vätska om dagen. Du kan dricka vatten eller citronvatten till varje måltid, de innehåller nästan inga kalorier.

Sedan bör man tänka på att om du dricker kaffe, te eller alkohol så driver de ut vätska ur kroppen. Kompensera detta, enklast genom att för varje kopp dricka ett glas vatten - då återställer du vätskenivån.

Naturligtvis bör man dricka mer vatten om man är i varma länder och svettas mycket. Också när man tränar och svettas bör man dricka under tiden. Om du lägger in din motion i Hälsovakten så lägger den till lite vatten till din dagsranson.



### III.8. **Vitaminer** (i Hälsovaktens standardversion finns bara vitamin C)

Inne i programmet kan du läsa om varje vitamin, vad det är bra för; vad händer om du äter för lite eller för mycket av det, m.m. Klicka på vitaminets namn under diagrammet.

- a. **Vitamin A** - *retinol, karoten*
- b. **Vitamin B1** - *tiamin*
- c. **Vitamin B2** - *riboflavin*
- d. **Vitamin B3** - *niacin*
- e. **Vitamin B6** - *pyridoxin*
- f. **Vitamin B12** - *kobalamin*
- g. **Folsyra** - *folat, folacin*
- h. **Vitamin C** - *askorbinsyra*
- i. **Vitamin D** - *kalCIFerol*
- j. **Vitamin E** - *tokoferol*



#### Vad är vitaminer egentligen?

Vitaminer är organiska ämnen som vi (och andra djur) måste ha för att vår kropp ska fungera på rätt sätt. De måste vanligen tillföras kroppen genom maten, eftersom de inte alls - eller bara i en otillräcklig mängd - bildas genom kroppens egen ämnesomsättning. Vitaminerna behövs normalt i mycket små mängder men brist på vissa vitaminer kan leda till allt från lätta bristsymtom (t.ex. sprickor i mungiporna, vitamin B2) till svåra sjukdomar (t.ex. skador i nervsystemet, vitamin B12). ☹

Vitaminernas namn har oftast historiska orsaker och är inte riktigt systematiska.

Vitaminerna kan delas upp i vattenlösliga och fettlösliga. Till de vattenlösliga hör det s.k. B-komplexet (B1, B2, B3= niacin, B6 och B12) och vitamin C. De fettlösliga är: A, D, E och K. Även pantotensyra (ibland kallad vitamin B5) och biotin kan räknas in här. Av dessa vitaminer finns alla med i Hälsovakten-Plus och HV-Pro, utom vitamin K, pantotensyra och biotin. Brist på de tre sistnämnda förekommer nästan aldrig; därför finns dessa inte med i Hälsovakten.

Dagsbehovet av vitaminer och andra mikronäringsämnen uttrycks som RDI = Rekommenderat Dagligt Intag, antingen i milligram per dag (mg/dag) eller i mikrogram per dag (µg/dag). (på engelska heter det RDA, *Recommended Daily Allowance*)

Äter man varierad och näringsriktigt så behöver man normalt inte ta några kosttillskott: då tillförs alla vitaminer och näringsämnen genom maten. Det är egentligen att föredra, eftersom vitamintabletterna inte tillför kroppen allt som den behöver, utan bara vissa speciella komponenter som vi vet om idag att vår kropp behöver. I morgon kan vår vetenskap ändras. Vår kropp har vant sig vid sin mat i några hundra år till några miljoner år, och tar till sig nödvändiga näringsämnen i lämplig mängd.

Dessutom tycker nog de flesta att det är godare med riktig mat än med tabletter och andra kosttillskott. ☺

### III.9. Mineralämnen *(i Hälsovaktens standardversion finns bara kalcium och järn)*

*Inne i programmet kan du läsa om varje mineralämne, vad det är bra för, vad händer om du äter för lite eller för mycket av det, m.m. Klicka på ämnets namn under diagrammet.*

- a. **Kalcium - Ca**
- b. **Järn - Fe**
- c. **Natrium - Na**
- d. **Kalium - K**
- e. **Fosfor - P**
- f. **Magnesium - Mg**
- g. **Zink - Zn**
- h. **Selen - Se**



#### Vad är mineralämnen?

Mineralämnena är oorganiska ämnen som ofta har stor betydelse för ämnesomsättningen i kroppen. De förekommer naturligt i vår omgivning, t.ex. i berg, jord och vatten. De finns även i växter och djur, men då är de 'importerade': växter tar dem från marken, och djur får dem i sig genom att äta växter.

Flera mineralämnena är livsnödvändiga (essentiella) för människor. Vissa av dessa ämnen måste tillföras kroppen dagligen i större mängd (mer än 100 mg) och kallas därför för makronäringsämnen. Hit räknas kalcium, fosfor, natrium, kalium och magnesium.

De flesta mineralämnena behöver tillföras kroppen i mindre mängder (oftast några milligram per dag, eller mindre) och kallas mikronäringsämnen (eller spårelement). Hit hör t.ex. järn, zink och selen.

Normalt får man i sig alla mineralämnena genom kosten, om den är varierad och näringsriktig. Några tabletter eller kosttillskott behövs normalt inte för friska människor, utom i några få specialfall, t.ex. kalcium för äldre kvinnor. Om du är helt frisk och har presenterat dig för Hälsovakten så vet den i fortsättningen hur mycket av varje mineralämne och varje vitamin som just din kropp behöver.

Brist eller överskott på mineralämnena kan leda till olika störningar i kroppen, t.ex. andningssvårigheter vid järnbrist, urkalkning av skelettet vid fosforbrist, eller förhöjt blodtryck vid för mycket natrium.

## Del IV. Några lästips: bra böcker och internetsidor

för dig som är intresserad av kost - motion - hälsa - viktminskning

### Böcker

*Glykemiskt index* - av Fredrik Paulún, 1999

*God mat för klokt folk* - av Stephan Rössner, 1996

*Gå ned i vikt* - av Stephan Rössner, 1993

*Matverket; fakta om maten och hälsan* - av Livsmedelsverket, 1995

*Vitamin ABC* - av Lars Okholm, 1989



### Internetsidor

[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)

[www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)

[www.hitnet.nu](http://www.hitnet.nu)

[www.paulun.com](http://www.paulun.com)

[www.dietist.com](http://www.dietist.com)

[www.medicallink.se](http://www.medicallink.se)

### På engelska:

*Personal Nutrition* - av Marie A. Boyle, Gail Zyla - West Publishing, 1996

*Nutrition, Science and Applications* - av Lori A. Smolin, Mary B. Grossvenor - Saunders College Publishing, 1997

[www.dietcity.com](http://www.dietcity.com)

[www.msue.msu.edu/fnh/adjunct/index.htm](http://www.msue.msu.edu/fnh/adjunct/index.htm)

[www.innerbody.com/indexbody.html](http://www.innerbody.com/indexbody.html)





## Del V. Alfabetiskt register

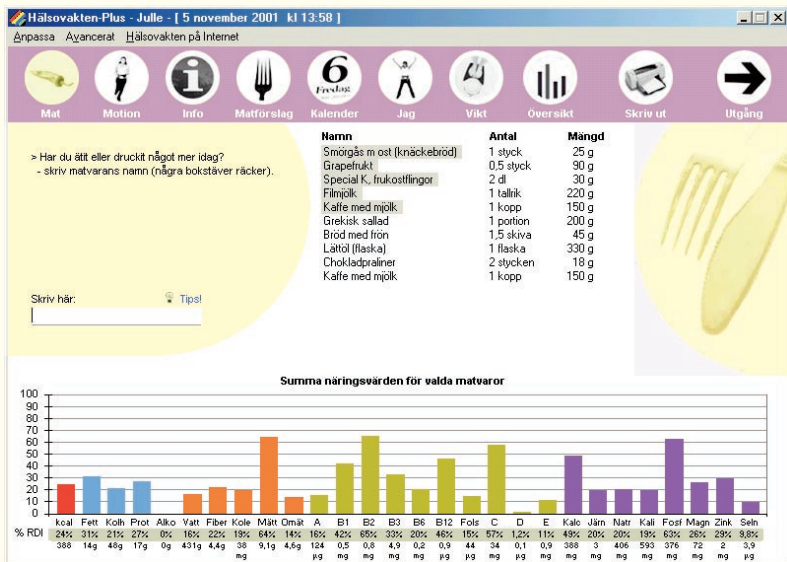


<b>A</b>			
accenttecken	13		
alarmklocka	25		
alkohol	49		
Anpassa	32		
användare, skapa nya	32		
avinstallera Hälsovakten	7		
avmarkera matvaror	19		
<b>B</b>			
bantare, sju fällor	37		
bantare, tio budord	38		
bantning	4		
fiberrik mat	40		
sexuell attraktion	42		
ta det lungt	39		
var ärlig!	40		
är motionen viktig?	41		
ät det du gillar	38		
ät flera måltider	39		
ät inte för mycket fett	41		
BMI	26		
<b>C</b>			
CD-skivan	7,8		
<b>D</b>			
dagbok	25		
dagsbehov	14		
dagsmeny, planera	19		
databasen	16-17		
datum	11,25		
<b>E</b>			
energi - mat och motion	43		
energiförbrukning	26		
energifattig mat	16		
energiförbrukning vid motion	15		
energifördelningsdiagram	12,16		
<b>F</b>			
felstavning, rätta till eller ta bort	10		
fett	45		
mättat	46		
omättat	47		
fettfattig mat	16		
fiberrik mat	16		
fiber	49		
frukt, vikt	13,14		
färginställning	10		
<b>G</b>			
Genväg till Hälsovakten	7		
Glykemiskt index	42		
<b>H</b>			
Hälsovaktens hemsida	33		
hjälpbubblor	11, 32		
<b>I</b>			
ikon på <i>skrivbordet</i>	7		
information om programmet	32		
information om näringsämnen	22		
installation	7		
Internet, gå ut på HVs hemsida	33		
<b>J</b>			
jämför två matvaror	17, 22		
järnrik mat	16		
<b>K</b>			
kalciumrik mat	16		
kalender	25		
kalkylator	32		
kalorifattig mat	16		
kodord	32		
kolesterol	47		
kolhydrater	48		



kontakta Hälsovakten	30	smörgåsar	14
kropps Vikt, ändra och se i diagram	26	sockernivå i blodet	42
kropps mått, lägga in och se	26,27,29,30	spara data	9
<b>L</b>		stänga Hälsovakten	32
livsmedelsdatabasen	13,16,17	svenska näringsrekommendationer	14,34,43
ljud	10	sökning i databasen	13
"långsamma kolhydrater"	42	<b>T</b>	
lägga in egna maträtter	18	ta bort Hälsovakten	7
lägga in hela måltider	18,19	teckensnitt i Windows	11
lästips om mat och kropps Vikt	53	testa en hel dags matsedel	19
lösenord	32	tidigare dagar	25
<b>M</b>		<b>U</b>	
mackor	14	utskrift på papper	31
markera matvaror	9	<b>V</b>	
middagsförslag för 500 kcal	24	vikt, ändra	26
middagsförslag, skriva ut	29	viktkurva	29,30
mineralämnen	52	visa näringsämnen	32
miniräknare	32	vitaminer	51
motion	15	vitamintabletter, lägga in i databasen	19
måltidsförslag	23	välja matvaror	13
innehållande speciell mat	24	<b>W</b>	
måltidsförslag, handla mat till	24	Windows' färginställning	10
<b>N</b>		Windows' teckensnitt	11
ny användare, skapa	32	<b>Å</b>	
nya matprodukter, lägga in	19-22	ålder, ändra	26
nyheter om Hälsovakten	33	<b>Ä</b>	
näringsinnehåll i mat	16	ändra dina personuppgifter	26
näringsrekommendationer för dig	14,34,43		
näringsämnen, information om	22		
näringsämnen, visa	32		
<b>P</b>			
problem vid installationen	7		
proteiner	48		
<b>R</b>			
RDI	14,34,43		
registrera dig	33		
<b>S</b>			
skärmupplösning	11		



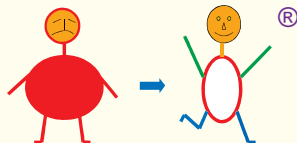


Exempel ur Hälsovakten-Plus: Julle har ätit frukost och lunch. Han har markerat frukosten i listan och se frukostens näringsinnehåll, både kalorier och alla viktiga näringsämnen i procent av sitt dagsbehov.

© Copyright:

**HÄLSOVAKTEN**®

Sågtorpsvägen 23  
SE-183 56 Täby  
Sweden



### Musik:

En del av musiken i Hälsovakten kommer från en CD-skiva av det stockholmska klezmerbandet "Sabbath Hela Veckan" (Prophone)

hemsida: [www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se)

e-post: [info@nutris.com](mailto:info@nutris.com)  
fax: 08 - 768 50 10

Besök hemsidan då och då och läs Hälsovakten-nyheterna. Diskutera med andra 'Hälsovaktare', få svar på dina frågor, m.m.