Kostrådscirklen

Fakta og faglige budskaber til brug for ernærings- og sundhedsformidlere

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Kære diætist, kostvejleder, underviser og andre formidlere

Fødevarestyrelsen har udarbejdet en ny Kostrådscirkel, som skal visualisere De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.

Det er vores håb, at du kan bruge Kostrådscirklen i dit arbejde med at formidle om sunde og klimavenlige kostvaner.

I dette materiale har vi samlet en række fakta og faglige budskaber til brug for din formidling om Kostrådscirklen.

På **altomkost.dk** kan du finde yderligere informationer, og du kan **downloade pjecen med De officielle Kostråd.**

Vi ønsker dig god læselyst, og tak fordi du arbejder med at formidle De officielle Kostråd.

Mange hilsner
Fødevarestyrelsen

Formålet med Kostrådscirklen

Kostrådscirklen skal på en visuel og inspirerende måde hjælpe med at kommunikere både kvantitative og kvalitative budskaber om mængder og typer af fødevarer.

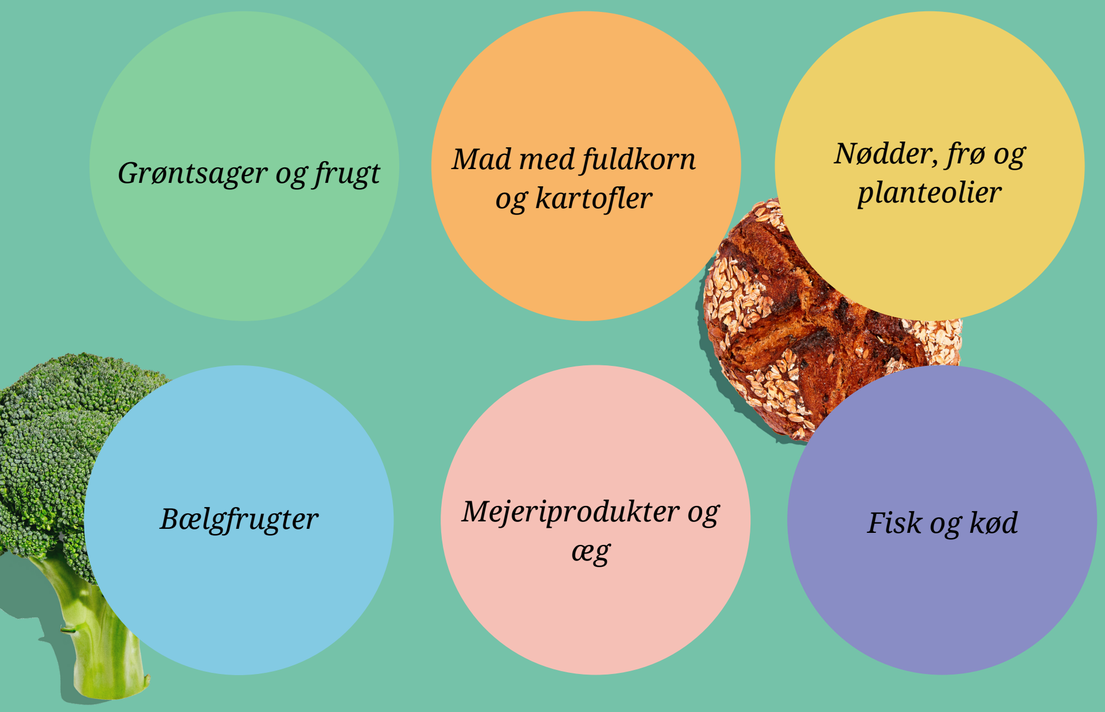
Overvejelser om Kostrådscirklens udformning har blandt andet inkluderet dens brugervenlighed, dens evne til at vise proportionalitet i kostens sammensætning (dvs. forholdet mellem de forskellige fødevaregrupper), variation samt moderation i forhold til fødevarer, der skal begrænses.

Samtidig skal Kostrådscirklen vise vejen mod den sunde og planterige kost, som er angivet i kostrådene. Endeligt skal den motivere til at opsøge mere viden om De officielle Kostråd.

Kostrådscirklen er udformet, så den kan bruges af raske personer mellem 6 og 65 år. For 2-5-årige børn vil inddelingen være lidt anderledes. F.eks. vil mælk og andre mejeriprodukter fylde lidt mere.

Sådan er Kostrådscirklen udformet

Kostrådscirklen er en visuel illustration af De officielle Kostråd og er inddelt i seks fødevaregrupper:



Med udgangspunkt i de seks fødevaregrupper viser Kostrådscirklen proportionerne i kostens sammensætning dvs. den relative mængde mad (i gram), der ifølge De officielle Kostråd skal indtages fra én fødevaregruppe i forhold til de andre (baseret på en kost på 10 MJ). På den måde skal Kostrådscirklen på en visuel og let forståelig måde illustrere hovedbudskaberne i De officielle Kostråd.

Det er vigtigt at understrege, at der ***ikke*** er tale om en 'dagskost' med eksakte mængder mad, som vi skal spise på en dag. Der er heller ikke tale om en bestemt fordeling, som skal tilstræbes til et enkelt måltid. I praksis kan sund og klimavenlig mad og måltider sammensættes på mange forskellige måder. På samme vis kan sund og klimavenlig mad med fordel varieres fra dag til dag og fra måltid til måltid. Det er altså den samlede kost, herunder fordelingen af de forskellige fødevaregrupper over en periode på f.eks. 1-2 uger, der har betydning.

Drikkevarer

Drikkevarer er vist ved siden af Kostrådscirklen og er illustreret med vand og et lille glas mælk. Drikkevarer vises ved siden af cirklen, da mængden af drikkevarer i gram er relativt stor i forhold til mængden af fødevarer i kosten. Hvis drikkevarer indgik i cirklen, ville de altså fylde relativt meget, og dermed gøre mindre plads til at illustrere andre budskaber, f.eks. om variation indenfor de seks fødevaregrupper.

Det søde, salte og fede

Der er selvfølgelig plads til lidt af det søde, salte og fede (f.eks. slik, kage, is og chips) i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd. Det søde, salte og fede er dog ikke taget med i Kostrådscirklen, da det ikke er en nødvendig del af den sunde og planterige kost.
Hvis det søde, salte og fede var taget med i Kostrådscirklen, ville det fylde en meget lille andel. Læs meget mere om, hvor meget der er plads til af de søde sager og søde drikke i en sund og planterig kost på **altomkost.dk.**

Nogle fødevarer kan erstatte hinanden, mens andre fødevarer anbefales i en vis mængde

Det er vigtigt at være opmærksom på, at nogle af fødevarerne i Kostrådscirklen kan erstatte hinanden, hvorimod andre fødevarer bør fås i en vis mængde. Brød kan f.eks. byttes ud med andre kornprodukter som pasta eller gryn. Nødder kan derimod ikke erstattes med f.eks. planteolier, selvom de er vist i den samme fødevaregruppe i Kostrådscirklen. Det skyldes bl.a., at nødder bidrager med protein og andre næringsstoffer, som ikke findes i planteolierne. På samme vis kan fisk ikke erstattes af f.eks. kød.

Det faglige grundlag for Kostrådscirklen

DTU Fødevareinstituttet har udarbejdet det faglige grundlag for Kostrådscirklen, herunder beregninger af fødevaregruppernes indbyrdes proportioner i cirklen. Udgangspunktet i det faglige grundlag er De officielle Kostråd og den faglige baggrund for kostrådene. Derudover er der blandt andet anvendt data om klimaaftryk af kostmønstre med udgangspunkt i den planterige kost. Du finder **det faglige grundlag for Kostrådscirklen her.**

Mere om Kostrådscirklen og De officielle Kostråd

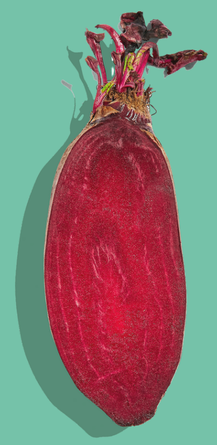
- Fødevaregrupperne i Kostrådscirklen (inkl. det lille glas mælk uden for cirklen) bidrager til i alt 94% af madens samlede energiindhold og til 98 % af det samlede proteinindhold. Når fødevarerne ikke bidrager til 100%, skyldes det, at der er gjort plads til, at det søde, salte og fede kan bidrage med en lille mænge energi (6%) og protein (2%).

- På samme vis bidrager fødevaregrupperne i Kostrådscirklen til 86% af den samlede klimabelastning af en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd. Den resterende andel (14 %) udgøres af hhv. det søde, salte og fede (slik, kage, is chips, søde drikkevarer mm.), samt drikkevarer som kaffe og te mm.

- Det er godt for sundheden, at vi ikke spiser mere, end vi har brug for. De officielle Kostråd anbefaler derfor at spise passende portionsstørrelser og at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet. **Læs mere på sst.dk.**

- Det er vigtigt at være opmærksom på, at madspild også bidrager til klimabelastningen. Det er derfor vigtigt at tænke over, hvor meget vi køber ind og smider ud.

- Nogle af de største kilder til salt i maden er brød, kødpålæg, ost og færdigretter. Indtaget af salt fra disse fødevarer kan begrænses ved at vælge madvarer med Nøglehullet.



Grøntsager og frugt

Proportioner og variation

- Grøntsager og frugt udgør tilsammen ca. 2/5 af Kostrådscirklen (41 %) og er dermed den fødevaregruppe, der fylder mest.
- De officielle Kostråd anbefaler, at vi spiser forskellige grøntsager og frugter og lader mindst halvdelen være grøntsager.
- Grøntsager i forskellige farver indeholder forskellige vitaminer og mineraler. Det er derfor vigtigt at spise forskellige slags.
- Kostrådene anbefaler også, at vi især vælger de grove grøntsager som ærter, kål og rodfrugter.
- Vælg også mørkegrønne grøntsager som spinat, broccoli og grønkål, og røde og orange grøntsager, som gulerødder, tomat og rød peberfrugt.

I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager grøntsager og frugt med ca. 13 % af energien og ca. 10 % af proteinindholdet.

Mere om grøntsager og frugt

- Anbefalingen for frugter og grøntsager er 600 g om dagen – altså ’6 om dagen’.
- Grøntsager og frugter er gode for vores sundhed. De indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det gælder især de grove grøntsager.
- Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Mad med fuldkorn og kartofler

Proportioner og variation

- Kartofler og kornprodukter som brød, gryn, pasta og ris udgør tilsammen ca. 1/3 af Kostrådscirklen (32%) og er dermed den næststørste fødevaregruppe i cirklen (efter grøntsager og frugter).
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at kartofler ikke kan erstatte fuldkornsprodukter i den sunde og planterige kost, der følger De officielle Kostråd. Til gengæld kan kartofler bruges til at variere måltider med f.eks. pasta, brød og ris.
- De officielle Kostråd anbefaler primært at vælge fuldkornsvarianter af f.eks. brød, pasta, ris og morgenmadsprodukter. Det er samtidig vigtigt at variere mellem forskellige fuldkornsprodukter.

I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager kornprodukter og kartofler med ca. 38 % af energien og ca. 28 % af proteinindholdet.

Mere om mad med fuldkorn

- Anbefalingen for fuldkorn er 75 g om dagen og gerne mere. Det kan være en hjælp at gå efter Fuldkornslogoet.
- Fuldkorn findes i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Derfor får vi flere vitaminer, mineraler og kostfibre.
- I en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd, er en tilpas mængde kornprodukter (brød, pasta, gryn mv.) ca. 300-400 g om dagen (for en voksen). Heraf er en passende andel kornprodukter 50-70%. Den resterende andel kan være kornprodukter med kun lidt eller ingen fuldkorn.
- Kornprodukter bidrager med energi, stivelse, protein og selen. Fuldkornsprodukter er også kilde til kostfibre, jern og zink.
- Fuldkorn er godt for sundheden. Samtidig er kornprodukter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ris kan dog have et højere klimaaftryk end andre kornprodukter.

Mere om kartofler

De officielle Kostråd anbefaler kartofler som del af en varieret kost. Kartofler kan f.eks. indgå i måltiderne et par gange om ugen.

Kartofler tæller ikke med i de 600 g grøntsager og frugter.

Kartofler indeholder flere vigtige vitaminer og mineraler, de bidrager også med kostfibre, samtidig med at indholdet af fedt i kartofler er lavt.

Nødder, frø og planteolier

Proportioner og variation

- Nødder, frø og planteolier udgør tilsammen 5% af Kostrådscirklen. Nødder og frø fylder dog mere i cirklen end planteolie.
- Både planteolier, nødder og frø er gode kilder til blandt andet fedtstof i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.
- Planteolier, nødder og frø kan ikke byttes ud med hinanden (erstatte hinanden), da de bidrager forskelligt til kostens indhold af protein og andre næringsstoffer.
- De officielle Kostråd anbefaler at variere mellem forskellige slags nødder, f.eks. valnødder, hasselnødder, jordnødder og mandler. Samtidig bør man gå efter usaltede eller saltede nødder med maks. 0,8 g salt pr. 100 g.
- De officielle Kostråd anbefaler også at variere mellem forskellige slags frø, f.eks. sesamfrø, græskarkerner og pinjekerner.
- Planteolier som f.eks. raps- og olivenolie er gode kilder til fedtstof i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.

I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager nødder og frø med ca.10% af energien og med ca. 9% af proteinindholdet. Planteolier bidrager med ca. 7% af energien, og de bidrager ikke med protein.

Mere om nødder og frø

- Nødder og frø bidrager med ca. samme mængde protein pr. 100 g som kød. Derudover bidrager nødder og frø også med f.eks. sunde fedtstoffer samt jern, zink, selen og calcium.
- 1-2 spsk. frø (f.eks. sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner) om dagen er en tilpas mængde i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.
- Brød kan være en god kilde til frø.
- De officielle Kostråd anbefaler at spise ca. 30 g nødder om dagen.
- Nødder og frø er gode kilder til både fedtstof, protein og forskellige vitaminer og mineraler.

Mere om planteolier

- De officielle Kostråd anbefaler at vælge planteolier som raps- og olivenolie frem for hårde fedtstoffer som smør og kokosfedt i madlavningen.
- For at begrænse brugen af smør på brød, kan der i stedet bruges f.eks. hummus eller lidt pesto.
- Planteolier har et lavere klimaftryk end f.eks. smør.

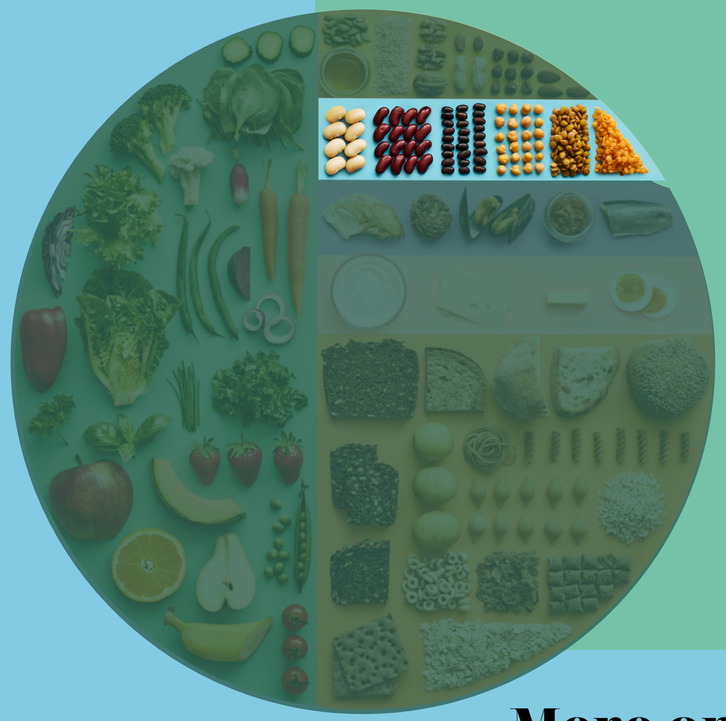
Bælgfrugter

Proportioner og variation

- Bælgfrugter, som linser, kikærter og forskellige bønner, udgør i alt 7% af Kostrådscirklen. Bælgfrugter fylder altså ca. det samme som fisk og kød tilsammen i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.

- Bælgfrugter har sin egen plads i Kostrådscirklen, da det er vigtigt med et særligt fokus på bælgfrugter, når mængden af kød i kosten reduceres.

- De officielle Kostråd anbefaler at spise forskellige slags bælgfrugter som f.eks. brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, forskellige slags linser og kikærter.



I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager bælgfrugter med ca. 6% af energien, og med ca. 12% af proteinindholdet.

Mere om bælgfrugter

- Ca. 100 g bælgfrugter (tilberedt) om dagen er tilpas i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd. Anbefalingen på de 100 g bælgfrugter kommer oven i de anbefalede 600 g grøntsager og frugter.

- Bælgfrugter er gode kilder til både protein, stivelse, kostfibre og andre næringsstoffer, f.eks. jern.

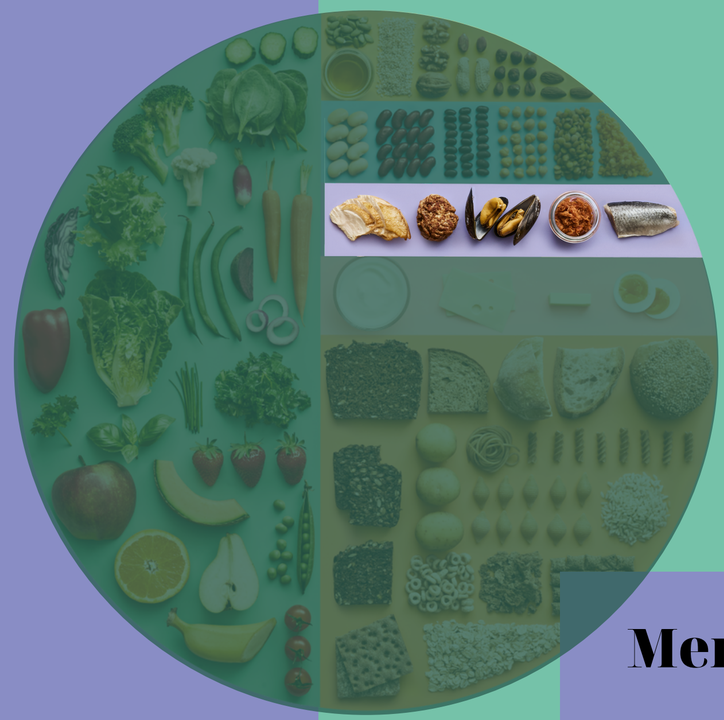
- Bælgfrugter er især vigtige at fremhæve, når mængden af kød i kosten reduceres. Bælgfrugter kan dog også være et godt valg for personer med et større kødindtag, da bælgfrugter bl.a. bidrager med kostfibre til måltidet.

- Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Fisk og kød

Proportioner og variation

- Fisk og kød udgør tilsammen 7% af Kostrådscirklen. Fisk er illustreret med sild, makrel og muslinger, mens kød er illustreret med kylling og frikadelle.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at fisk og kød bidrager forskelligt til kosten. Kød kan ikke erstatte fisk i den sunde og planterige kost, der følger De officielle Kostråd.
- Et vigtigt budskab om fisk i De officielle Kostråd er, at vi skal variere mellem forskellige fisk og at vi bør gå efter de miljøvenlige valg.
- De officielle Kostråd anbefaler at vi skærer ned på kødet, og i stedet vælger bælgfrugter og fisk.



I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager fisk og kød med i alt 9% af energien og 23% af proteinindholdet.

Mere om fisk

- De officielle Kostråd anbefaler, at vi spiser ca. 350 g fisk om ugen heraf 200 g fede fisk. Fede fisk er f.eks. sild, makrel, laks og ørred.
- Fisk og skaldyr indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager derudover med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3 fedtsyrer.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at der gælder særlige råd om at begrænse indtaget af store rovfisk, som f.eks. tun for gravide, ammende og børn under 15 år. **Læs mere på altomkost.dk.**

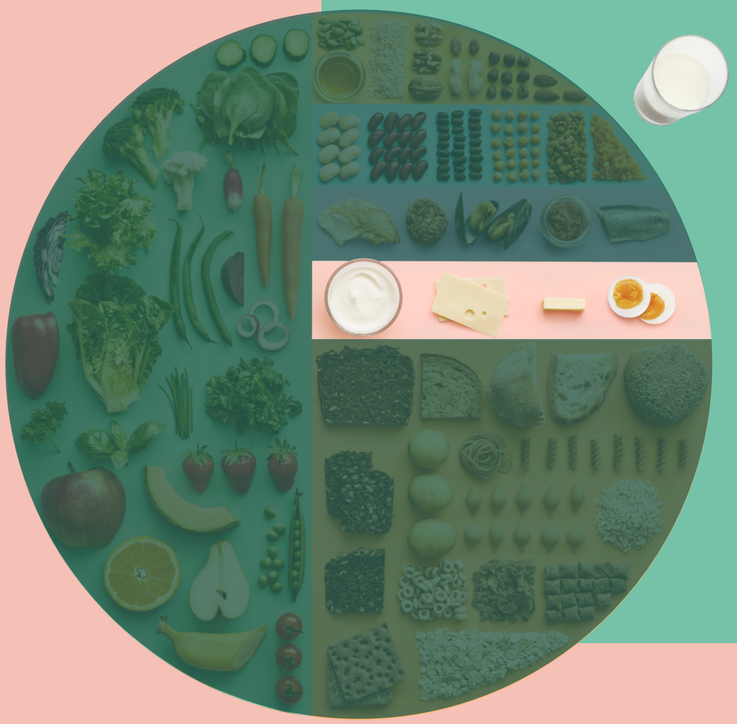
Mere om kød

- Ca. 350 g kød om ugen er tilpas i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.
- De officielle Kostråd anbefaler, at vi af hensyn til vores sundhed begrænser indtaget af kød fra firbenede dyr (f.eks. okse, kalv, lam og gris), og at vi dertil begrænser forarbejdet kød mest muligt, dvs. kød der f.eks. er røget og saltet.
- De officielle Kostråd anbefaler også, at vi primært vælger kød med maks. 10% fedt.
- Det er også godt for klimaet at skære ned på kødet. Det gælder alle kødtyper, og især okse- og lammekød. Fjerkræ og gris belaster klimaet væsentligt mindre end okse- og lammekød.

Mejeriprodukter og æg

Proportioner og variation

- Mejeriprodukter (yoghurt, ost og smør) og æg udgør tilsammen 8% af Kostrådscirklen. Derudover er der et lille glas mælk ved siden af cirklen.
- Mejeriprodukterne inde i cirklen viser den mængde, som kan bruges i maden, og det lille glas mælk ved siden af cirklen viser den mængde mælk, der kan drikkes. I praksis kan det lille glas mælk uden for cirklen erstattes med f.eks. yoghurt.
- De officielle Kostråd anbefaler at vi primært vælger magre mejeriprodukter, dvs. skummet-, mini- eller kærnemælk, samt syrnede mælkeprodukter (f.eks. yoghurt naturel) med maks. 1.5 % fedt. Magre oste er oste med maks. 17% fedt (30+), og magre mejeriprodukter i madlavningen er produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g.
- Der er plads til at bruge de federe mejeriprodukter som fløde og cremefraiche i madlavningen engang imellem.
- Ifølge De officielle Kostråd kan måltiderne varieres med æg, f.eks. et par gange om ugen.



I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager mejeriprodukter (inkl. mælk der drikkes og mælk i madlavningen, samt yoghurt, ost, smør mv.) med i alt ca. 9% af energien og med ca.12% af proteinindholdet. Æg bidrager med ca. 1% af energien og med ca. 2% af proteinindholdet.

Mere om æg

- Æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd. Måltider kan varieres med æg, f.eks. et par gange om ugen.
- Æg belaster klimaet væsentligt mindre end f.eks. okse- og lammekød.

Mere om mejeriprodukter

- Ca. 250 ml. mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen er tilpas, i en sund og planterig kost, der følger De officielle Kostråd.
- Mejeriprodukter som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler, f.eks. calcium (kalk).
- Når der vælges magre mejeriprodukter frem for de federe varianter, får vi de vigtige næringsstoffer og samtidig færre kalorier.
- Et højt indtag af mejeriprodukter bidrager til øget klimabelastning.

Drikkevarer

- Drikkevarer er illustreret med vand og et lille glas mælk ved siden af Kostrådscirklen.
- De officielle Kostråd anbefaler, at vi slukker tørsten i vand, dvs. at vi drikker vand, når vi er tørstige til de forskellige måltider, og når vi er fysisk aktive.
- Mejeriprodukter er både vist, som mælk der drikkes (ved siden af cirklen), og som mejeriprodukter der indgår i maden (inde i cirklen). I praksis kan det lille glas mælk ved siden af cirklen erstattes med f.eks. yoghurt.
- De officielle Kostråd anbefaler at vælge mager mælk, dvs. skummet-, mini- eller kærnemælk.

I en kost, der følger De officielle Kostråd, bidrager fisk og kød med i alt ca. 9% af energien og ca. 23% af proteinindholdet.

Mere om drikkevarer

- Det er som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1½ liter væske i døgnet. Når vi er fysisk aktive eller sveder meget, er det nødvendigt at drikke mere væske end normalt.
- Både vand, kaffe og te samt mælk og juice tæller med i væskeregnskabet. Vand fra hanen er det mest klimavenlige valg af drikkevarer. Vand dækker desuden væskebehovet uden at bidrage med kalorier.
- For at spise efter De officielle Kostråd er det nødvendigt at begrænse mængden af alkohol og søde drikkevarer som sodavand, saftevand, sports- og energidrikke. Læs mere om hvor meget der er plads til på **altomkost.dk**

Liste over anvendte fødevarer

Grøntsager og frugt

- Spinat
- Grønkål
- Broccoli
- Romaine salat
- Tomat
- Rød peberfrugt
- Gulerod
- Grønne ærter
- Grønne bønner
- Forskellige slags krydderurter
- Agurk
- Radise
- Hovedsalat
- Rødbede
- Løg
- Blomkål
- Rødkål
- Jordbær
- Melon
- Pære
- Banan
- Appelsin
- Æble

Mad med fuldkorn og kartofler

- Havregryn
- Forskellige slags morgenmadsprodukter med Fuldkornslogo og/eller Nøglehullet
- Spaghetti (fuldkorn)
- Pastaskruer og "muslingeskaller" (fuldkorn)
- Ris (fuldkorn)
- Knækbrød (fuldkorn)
- Rugbrød med kerner og frø (fuldkorn)
- Grovbolle med sesamfrø (fuldkorn)
- Toastbrød (fuldkorn)
- Franskbrød (ikke fuldkorn)
- Bolle (ikke fuldkorn)
- Kartofler

Bælgfrugter

- Butterbeans
- Kidneybønner
- Sorte bønner
- Røde linser
- Grønne linser
- Kikærter

Nødder, frø og planteolier

- Græskarkerner
- Sesamfrø
- Hasselnødder
- Valnødder
- Jordnødder
- Mandler
- Planteolie

Fisk og kød

- Kyllingefilet
- Frikadelle
- Muslinger
- Sild
- Makrel

Mejeriprodukter og æg

- Yoghurt
- Ost
- Smør
- Æg