

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima

Vejledning i brug af materiale



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Fødevarestyrelsen har udarbejdet dette materiale til brug i sammenhænge, hvor kostrådene skal præsenteres. Målgruppen er fx kommuner eller uddannelsesinstitutioner, der gerne vil præsentere kostrådene. Præsentationen er ikke beregnet til brug i folkeskolen, da der findes særligt materiale til denne gruppe.

De to første slides i præsentationen giver en kort introduktion af materialet. Præsentationen gennemgår i hovedtræk:

- Baggrunden for de nye kostråd
- Hvad der kendetegner de nye kostråd
- Hvad der er forskellen fra tidligere kostråd
- Præsentation af de enkelte kostråd – herunder råd til at spise efter kostrådet.

På altomkost.dk kan du læse mere om kostrådene:

[De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima](#)



Udarbejdet af Fødevarestyrelsen for gennemgang af De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. Der må ikke ændres i præsentationen. Udarbejdet i februar 2021. Redigeret i november 2023 og juni 2024.



De officielle Kostråd – *godt for sundhed og klima*

Vejledning i brug af materiale



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Du kan finde inspiration til spørgsmål, som kan sætte gang i en dialog om kostrådene:

- Hvor svært/ let oplever I, det er, at følge kostrådet/ kostrådene? Og hvorfor?
- Har I gode eksempler på, hvordan man kan leve efter kostrådene?
- I hvor høj grad spiser I efter kostrådene i dag?
- Hvad tror I der skal til for at ændre kostvaner?
- Hvad, oplever I, præger danskernes madkultur i dag?



Udarbejdet af Fødevarestyrelsen for gennemgang af De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. Der må ikke ændres i præsentationen. Udarbejdet i februar 2021. Redigeret i november 2023 og juni 2024.





De officielle Kostråd

– godt for sundhed og klima





De officielle Kostråd

- godt for sundhed og klima

De officielle Kostråd er fundamentet for arbejdet med at fremme sundere og mere klimavenlige kostvaner blandt danskerne – kommunikativt, produktmæssigt, strukturelt mv.

De tidligere kostråd fra 2013 havde meget lidt fokus på klima – blot få sætninger om at begrænse madspild og at vælge varer i sæson.



Hvorfor nye kostråd?

– og hvorfor fokus på både sundhed og klima?

- De nye *officielle kostråd – godt for sundhed og klima* er en del af regeringens samlede klimaindsats.
- Danskernes forbrug af fødevarer er en væsentlig kilde til CO₂-udledning, og det har derfor betydning, hvad vi kommer i indkøbskurven og på tallerkenen.
- Mange danskere vil gerne bidrage til et mere klimavenligt forbrug.
- ... Men der er brug for vejledning om, hvordan man kan spise *både* sundt og klimavenligt.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Evidens bag kostrådene



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



2013



2020



2024



Hovedessensen fra DTU's rapport 2020



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Spis mere af	Spis tilstrækkeligt/ moderate mængder af	Begræns indtaget af
Grøntsager, inklusiv mørkegrønne og rød/orange	Fisk og skaldyr (vælg de mest bæredygtige)	Rødt kød (særlig oksekød) og forarbejdet kød
Bælgfrugter	Mælk og mejeriprodukter	Slik, kage, chips, søde drikkevarer o.lign.
Nødder og frø	Vegetabiliske olier	Salt
Frugt	Fjerkræ og æg	Alkohol
Fuldkornsprodukter og kartofler		Ultra forarbejdede fødevarer
Passende indtag og mindsning af madspild		



De officielle Kostråd

– godt for sundhed og klima

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

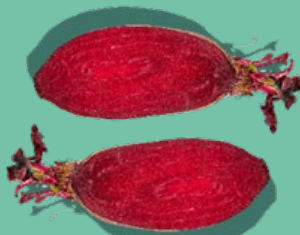
Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk



Hvad kendetegner de nye kostråd?



- Vi går fra 10 til 7 kostråd, men favner stadig hele kosten.
- Vi går fra næringsstoffer (fx mættet fedt og sukker) til madvarer.
- Fokus på ”rejsen” fremfor målet.
- Fokus på mængder i teksten under hvert kostråd.
- Mange af budskaberne er de samme som i de forrige kostråd, men vi formulerer og præsenterer dem på ny.



Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Et 'overordnet kostråd', der går på tværs af de øvrige råd

Planterig og varieret mad er mad med mange grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler.

Planterig og varieret mad, der følger De officielle Kostråd, indeholder også fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød.

Når du spiser planterigt, varieret og ikke for meget, er det godt for både din sundhed og for klimaet.

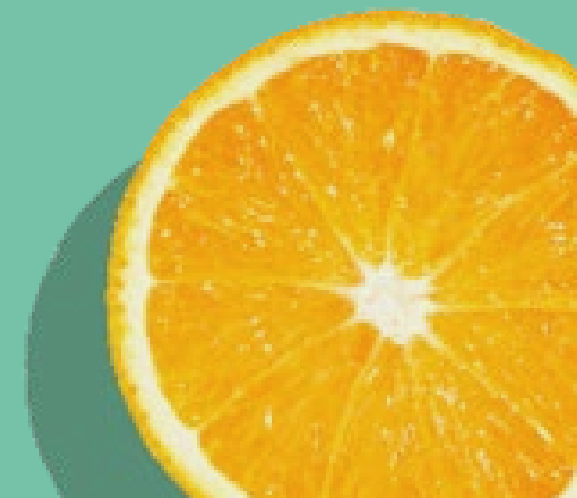


Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

- Indfør kødfrie dage og brug mindre kød i dine måltider. Erstat kødet med fx grøntsager, bælgfrugter og fuldkorn.
- Spis forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter og forskellige slags fisk osv.
- Spis dig mæt i sund mad og sluk tørsten i vand. Begræns især sodavand, alkohol, slik, kage, chips og lignende.
- Du kan mindske dit indtag af salt ved at vælge madvarer med Nøglehullet.
- Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet.





Spis flere grøntsager og frugter



Spis flere grøntsager og frugter



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Grøntsager og frugter er gode for din sundhed. De indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det gælder især de grove grøntsager, fx ærter, gulerødder og blomkål.

Grøntsager i forskellige farver indeholder forskellige vitaminer og mineraler. Det er derfor vigtigt, at du spiser forskellige slags.

Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.



Spis flere grøntsager og frugter



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



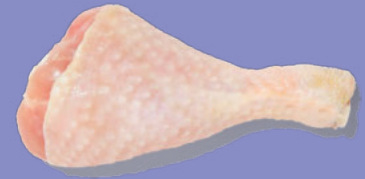
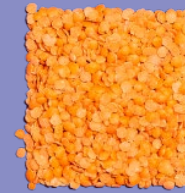
- Spis 600 g grøntsager og frugter om dagen – altså ‘6-om-dagen’.
- Mindst halvdelen af de 600 g skal være grøntsager.

- Spis forskellige slags frugter og grøntsager og vælg især:
 - Grove grøntsager, fx ærter, kål og rodfrugter
 - Mørkegrønne grøntsager, fx broccoli, spinat og grønkål
 - Røde og orange grøntsager, fx gulerod, tomat og rød peberfrugt
- Vælg årstidens grøntsager, frugter og bær.
- Et lille glas juice kan tælle med som 1 af de ‘6-om-dagen’.
- Lad kartofler indgå i dine måltider flere gange om ugen.





Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



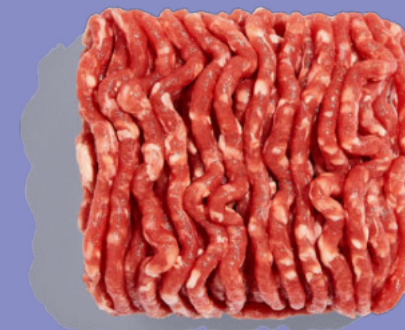
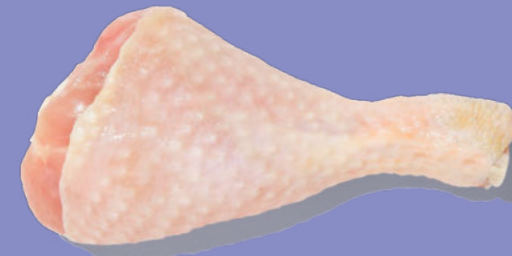


Spis mindre kød

Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler. Men af hensyn til din sundhed skal du begrænse dit indtag af kød fra firbenede dyr og især forarbejdet kød.

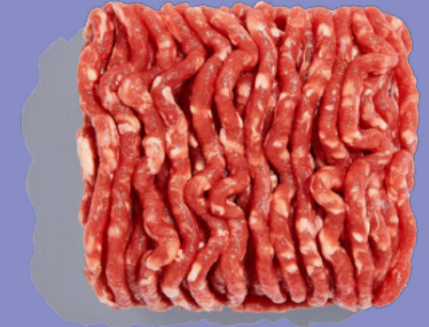
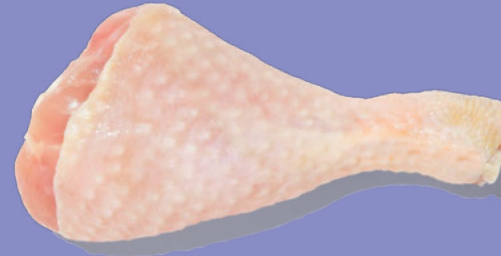
Det er også godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især okseog lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.

Fjerkræ, gris og æg belaster klimaet væsentligt mindre end okse- og lammekød.





Spis mindre kød



- Skær ned på kødet.
- Ca. 350 g om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret.

- Begræns især okse- og lammekød.
- Begræns forarbejdet kød mest muligt, dvs. kød, der fx er røget og saltet.
- Vælg primært kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt.
- Varier dine måltider med æg, fx et par gange om ugen.



Vælg fisk

Fisk og skaldyr er gode for din sundhed. De 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.

Der er stor forskel på klimaaftrykket blandt forskellige fisk. Når du køber fisk, er det især vigtigt, at du går efter de miljøvenlige valg.

Læs om miljøvenlige valg af fisk på Fødevarestyrelsens hjemmeside: <https://foedevarestyrelsen.dk/>





Vælg fisk

- Spis 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk*.
- Fede fisk er fx sild, makrel, laks og ørred.
- Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fisk.

* Der gælder særlige råd om at begrænse indtaget af store rovfisk, fx tun, for gravide, ammende og børn under 15 år. Læs mere på altomkost.dk.





Vælg bælgfrugter

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer.

Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.



Vælg bælgfrugter



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



- Skru op for bælgfrugter som fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, linser og kikærter.
- Ca. 100 g om dagen (tilberedt mængde) er tilpas (udover de 600 g grøntsager og frugter).

Spis også nødder og frø

- Spis ca. 30 g nødder om dagen. Varier mellem forskellige slags, fx valnødder, hasselnødder og mandler. Gå efter usaltede eller saltede nødder med maks. 0,8 g salt pr. 100 g.
- Suppler dine måltider med frø. Ca. 1-2 spsk. frø om dagen er tilpas. Vælg fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.
- Brød kan være en god kilde til frø.





Spis mad med fuldkorn



Spis mad med fuldkorn



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Fuldkorn er godt for din sundhed.

Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Derfor får du flere vitaminer, mineraler og kostfibre. Når du spiser planterigt og varieret, er kornprodukter også en vigtig kilde til protein.

Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ris kan dog have et højere klimaaftryk end andre kornprodukter.



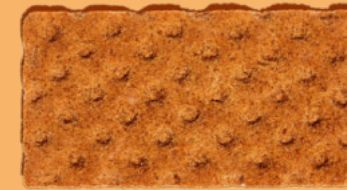
Spis mad med fuldkorn

Spis mad med fuldkorn



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

- Spis 90 g fuldkorn om dagen og gerne mere.
 - 90 g fuldkorn svarer fx til en portion havregryn, en skive fuldkornsrugbrød og en lille portion fuldkornspasta.
 - Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fuldkornsprodukter.
- Vælg fuldkornsvarianter, når du spiser brød, pasta, ris, knækbrød, morgenmadsprodukter og grød, og når du fx køber sandwich eller take-away.
 - Gå efter Fuldkornslogoet, når du køber ind. Det er din garanti for, at du får en fødevarer med fuldkorn og kostfibre.





Vælg planteolier og magre mejeriprodukter





Vælg planteolier

Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og klimavenligt. Når du vælger planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, er det godt for din sundhed, og du får flere af de fedtstoffer, som din krop har brug for.

Alle typer fedtstoffer bidrager dog med mange kalorier. Det er derfor vigtigt, at du ikke spiser for meget fedtstof.



Planteolier har et lavere klimaaftryk end fx smør og blandingsprodukter.

Vælg planteolier



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Vælg planteolier, fx raps- og olivenolie, frem for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, når du laver mad.

Begræns brugen af smør på brød og sandwich. Vælg i stedet fx hummus eller lidt pesto.



Vælg magre mejeriprodukter



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Mejeriprodukter, som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost, indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler, fx calcium (kalk).

Når du vælger magre mejeriprodukter frem for federe varianter, får du de vigtige næringsstoffer og samtidig færre kalorier. Du kan godt spise lidt af de federe mejeriprodukter – men kun engang imellem.

Et højt indtag af mejeriprodukter bidrager til øget klimabelastning.



Vælg magre mejeriprodukter



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



- Vælg primært skummet-, mini- eller kærnemælk.
 - Vælg primært syrnede mælkeprodukter, fx yoghurt naturel, med maks. 1,5 % fedt og vælg primært oste med maks. 17 % fedt (30+).
 - Begræns mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde.
- 250-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Børn og unge har brug for mest – særligt ved pubertet og høj vækst.
 - Brug ost i maden eller som pålæg. Ca. 20 g ost (1 skive) om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden er mindre for børn.





Spis mindre af det søde, salte og fede





Spis mindre af det søde, salte og fede



For at spise sundt, er det nødvendigt at begrænse, hvor meget slik, kage, chokolade, is, kiks og chips du spiser. Det gælder også visse typer af fastfood, fx pizza, pommes frites og burgere.

Du kan godt spise lidt af det søde, salte og fede, men hold igen, da et højt indtag kan bidrage med for mange kalorier og tage pladsen for mad, der bidrager med de næringsstoffer som din krop har brug for.

Det søde, salte og fede belaster også klimaet unødigt. Begræns derfor dit indtag – det er godt for både din sundhed og klimaet.

Spis mindre af det søde, salte og fede



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

- Når du køber fastfood eller take-away, så vælg produkter eller måltider med fx grøntsager, bægfrugter, fuldkorn og fisk.
- Køb ikke ind til et lager af det søde, salte og fede – så fristes du ikke til at spise for meget.
- Vælg nødder eller frugt, når du har brug for en snack. Gå efter nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.

- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af snacks og søde sager til højst 5 håndfulde om ugen.
- Husk på, at selvom du er fysisk aktiv, har du stadig kun plads til lidt af det søde, salte og fede.

håndfulde
5
om ugen



Spis mindre af snacks og søde sager

5 håndfulde om ugen er et vejledende mål for, hvor meget du højst har plads til af snacks og søde sager, når du spiser sundt og varieret. Det gælder fx slik, chokolade, kage, kiks, is og søde drikke.

Det er størrelsen på din egen hånd der afgør, hvor meget du har plads til. Du har nemlig mindre plads til snacks og søde sager som barn end som voksen og som kvinde end som mand.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Sluk tørsten i vand



Sluk tørsten i vand



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Din krop har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med kalorier.

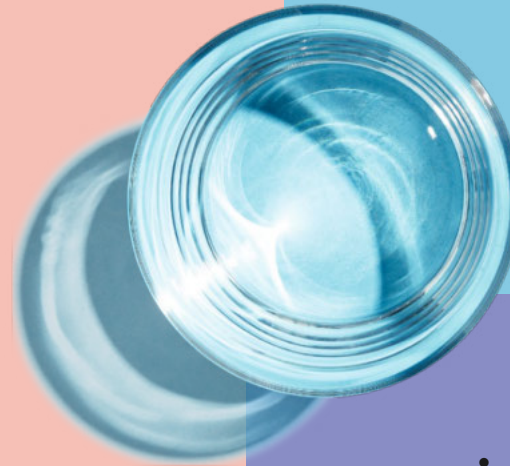
Af hensyn til din sundhed er det vigtigt, at du begrænser, hvor meget du drikker af alkohol og søde drikkevarer som fx sodavand, saftevand, sports- og energidrikke. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Både sukkersødede drikkevarer og alkohol kan ved et højt indtag bidrage med mange kalorier.

Forskellige typer af drikkevarer har forskellige klimaaftryk. Da vi i Danmark drikker meget alkohol, kaffe, te og søde drikkevarer, udgør disse drikkevarer tilsammen en betydelig del af det klimaaftryk, der kommer fra vores mad og drikke. Vand fra hanen er det mest klimavenlige valg.





Sluk tørsten i vand



- Drik vand når du er tørstig, til dine måltider, og når du er fysisk aktiv.
- Det er som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1½ liter væske i døgnet. Både vand, kaffe og te, mælk, juice og andre drikkevarer tæller med i dit væskeindtag.
- Når du er fysisk aktiv eller sveder meget, har du brug for at drikke mere væske end normalt.
- Skru ned for alkohol. Læs om Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol på sst.dk.
- Køb ikke ind til et lager af søde drikkevarer – så fristes du ikke til at drikke for meget af dem.
- For voksne, der regelmæssigt drikker sukkersødede drikke, fx sodavand, kan light-drikke bruges som en midlertidig erstatning for at skære ned på kalorierne fra søde drikke.

Sluk tørsten i vand



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



- Frugtjuice indeholder typisk ligeså meget sukker og kalorier som fx sodavand. Du bør derfor højst drikke et lille glas juice (100 ml) om dagen.
- Hvis du som voksen drikker kaffe, så hold dig til højst 4 kopper om dagen.

Skru ned for de søde drikkevarer - både sukkersødede og light. Det gælder fx sodavand, saftevand, iste samt sports- og energidrikke.

Af disse søde drikkevarer bør du højst drikke:

Børn på 4-6 år:

Højst ¼ liter om ugen.

Børn på 7-10 år:

Højst 1/3 liter om ugen.

Større børn og voksne:

Højst ½ liter om ugen.

Børn bør ikke drikke energidrikke.



Husk

– at begrænse madspild

- Madspild bidrager til klimabelastningen. Tænk derfor over, hvor meget mad du køber ind og smider ud.
- Planlæg dine indkøb, undgå impuls køb og lad være med at købe eller spise mere, end du har brug for.
- Opbevar maden ved den rigtige temperatur og vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen.
- Undgå madspild ved at bruge dine rester til madpakken eller i andre retter. Køl hurtigt de madrester ned, som skal bruges senere.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Husk

– at gå efter Nøglehullet, når du køber ind.

- Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke, som gør det nemt at vælge sundere i hverdagen.
- Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.





Opsummering

Både nye og velkendte toner
i de nye kostråd



Nye toner i de nye kostråd



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



- Spis planterigt dvs. mange grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler.
- Skær ned på kød - især okse- og lammekød. Ca. 350 g kød i alt om ugen er tilpas.
- Skru op for bælgfrugter. Fx bønner, linser og kikærter. Ca. 100 g om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret.
- Spis nødder. Ca. 30 g om dagen er tilpas.
- Vælg især mørkegrønne grøntsager. Fx broccoli, spinat og grønkål. Ca. 100 g om dagen er tilpas.
- Vælg især røde og orange grøntsager. Fx gulerod, tomat og rød peberfrugt. Ca. 100 g om dagen er tilpas.
- 250-350 ml mejeriprodukt og 20 g ost er tilpas (dvs. en mindre mængde end tidligere).



Velkendte toner i de nye kostråd



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

- Spis varieret og ikke for meget.
- Spis 600 g grøntsager og frugter om dagen, altså '6-om-dagen'. Mindst halvdelen skal være grøntsager.
- Vælg især grove grøntsager som ærter, kål og rodfrugter.
- Spis mad med fuldkorn.
- Spis 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk.
- Vælg planteolier frem for hårde fedtstoffer som smør og kokosolie (tidligere: "spis mindre mættet fedt").
- Skær ned på det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.



Følg De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Ingen kan gøre alt –
men alle kan gøre
noget

Læs mere på
Fødevarestyrelsens
hjemmeside:

www.altomkost.dk

