

Ernæringsforbedrende principper

Udarbejdet af sundhedskonsulent Karen Svarre Asmussen, 2009 ifm:

”Projekt sundhedsfremme til søs”

Center for Maritim Sundhed og Sikkerhed, Syddansk Universitet, Niels Bohrsvej 9, 6700 Esbjerg

I nedenstående oversigt henviser symbolet → til, det produktet kan erstattes med.

Mejeriprodukter

Piskefløde i sauce eller suppe

1 dl piskefløde	→	1 dl A 38 og 1 tsk. Maizena
1 dl piskefløde	→	1 dl Creme fine
1 dl piskefløde	→	1 dl kaffefløde og 1 tsk. Maizena

Creme fraiche i varm mad

1 dl creme fraiche	→	1 dl ymer og 1 tsk. Maizena
--------------------	---	-----------------------------

Creme fraiche i kold mad

1 dl creme fraiche	→	1 dl ymer og 1 spsk. Citronsaft
1 dl creme fraiche	→	1 dl fromage frais eller yoghurt nat. 0,1%
1 dl creme fraiche	→	1 dl drænet yoghurt, 10 %, Thise

Mælk

Sødmælk	→	Minimælk - sparer 3g fedt pr. dl = 114 kJ
Letmælk	→	Minimælk - sparer 1g fedt pr. dl = 38 kJ
Letmælk	→	Skummetmælk sparer 1,4 g pr. dl = 53 kJ

Surmælksprodukter - morgenmad

Frugtyoghurt, fedtfattig	→	Yoghurt naturel, 0,1% + frugt
Tykmælk	→	A 38 med 0,5% fedt
Ymer	→	Ylette

Ost

Flødeost med krydderier	→	Friskost med krydderier
Skæreost 45+	→	Skæreost 30+ eller 20 +
Fetaost 45 +	→	Fetatern fra Cheasy 10 %

Smør til stegning

- ♦ Steg på en slip let pande, derved behøves ikke ret meget fedtstof.
- ♦ Brug ½ smør og ½ olivenolie, det sparer på det mættede fedt, men stadig smagen fra smørret.

Brug desuden ovnen så meget som muligt og lad kipstegeren gå på førtidspension.....



Kød

- ♦ Kødstykker med fedtkant steges med fedtet på. Det giver smag til retten og "suges" ikke ind i kødet. Skær det synlige fedt af når kødet er stegt.
- ♦ Brug hakket kød med fedtindhold mellem 6 - 10%, det er fedtfattigt og samtidig det der svin-der mindst.

Salater

- Rejesalat → Fedtfattig rejesalat + Tilsæt ekstra rejer, agurk, asparges
- Tunsalat → Fedtfattig tunsalat + Tilsæt 1 ds. tun i vand
- Hønsesalat → Fedtfattig hønsesalat + Tilsæt kylling i tern og grønt.

NB! Husk at selvom salaterne er blevet forbedret, skal der ikke en større mængde på brødet.

Kødpålæg

- ♦ Skær synlige fedtkanter fra
- ♦ Køb pålæg der har fedtindhold på maks. 12 g pr. 100 g
- ♦ Brug fisk som pålæg så ofte så muligt

Mel, brød, kage

Mel

- ♦ Brug grove meltyper og kerner i brød så vidt muligt
- ♦ Brug 1/3 grahamsmel i dej til madtærter

Brød

- ♦ Lyst brød bør indeholde min 5 g fibre og maks. 5 g fedt pr. 100 g
- ♦ Rugbrød bør indeholde min 8 g fibre og maks. 5 g fedt pr. 100 g

Kage

- Almindelig skærekage → Roulade med syltetøj

Søde sager

- Hvid og lys chokolade → Mørk chokolade, med højt kakaoindhold
- Flødeis → Sodavandsis/yoghurtis
- Købepopcorn → Hjemmelavede popcorn med begrænset fedtstof
- Sød lakrids → Stærke sukkerfri lakridspastiller

NB! Husk at slik og chokolade er "tom" energi. Du får hverken vitaminer eller mineraler fra søde sager. De giver blot ekstra unødige kalorier.

Drikkevarer

- Alm. sodavand → Light sodavand
- Appelsinjuice → Friskpresset saft fra appelsiner
- Saftevand → Light saftevand

NB! Husk der er lige så meget tilsat sukker i saftevand og det meste juice som i sodavand

Alkohol

- ♦ 1/2 fl. rødvin dækker ca. 10 % af den mængde energi en voksen skal have på en dag
- ♦ 1/2 fl. rødvin svarer i kJ til det samme som 1 nektarin, 200 g jordbær og 1 flødebolle
- ♦ 1/2 l. rødvin svarer i kJ til det samme som 2,5 alm. pilsnerøl
- ♦ 5 rom og cola dækker 25 % af den mængde energi en voksen skal have på en dag