**Kunskaper om näringslära**

**Grundläggande näringslära**

Det finns några grundläggande förutsättningar för att kroppen ska fungera och må bra. För det första bör kosten ha ett energiinnehåll som är i balans med individens behov, dvs att man äter lika mycket som man gör av med. Vid risk för undernäring är det extra viktigt att energin även är fördelad på ett lämpligt sätt över dygnet. För det andra ska energifördelningen vara i lämpliga proportioner mellan fett, protein och kolhydrater. En obalans i dessa kan resultera i brist på livsnödvändiga näringsämnen.

**Fett är en livsnödvändig energikälla** som främst finns i animalier (kött, fisk, fågel), mejeriprodukter (smör, ost, grädde), nötter, frön och olja. Det finns olika typer av fett, vilka har olika påverkan på kroppen. En tumregel är att alltid välja så mjukt fett som möjligt. Det är det mest energitäta näringsämnet och innehåller dubbelt så mycket energi som de övriga. Om en person behöver gå upp i vikt kan det därför vara bra att tillsätta extra fett i maten.

**Protein måste, precis som fett, tillföras via maten.** Det är livsviktigt för cellernas uppbyggnad, bildandet av hormoner, enzymer och delar av immunförsvaret. Bra proteinkällor är animaliska livsmedel (kött, fisk, fågel), mejeriprodukter (smör, ost, grädde) och vissa vegetabilier så som bönor, linser, ärtor och spannmål (mjöl och gryn).

**Kolhydrater finns** **framför allt i växtriket.** Många kolhydratrika livsmedel (frukt, grönsaker, spannmål) innehåller även rikligt med vitaminer och mineraler. Precis som med fett finns det olika typer av kolhydrater. Socker (godis, glass, läsk) är en mindre bra kolhydrat, som inte innehåller någon näring och kan ge hål i tänderna. Kostfiber (frukt, grönsaker, fullkornsprodukter) däremot är viktigt för en god tarmfunktion.

**Vitaminer och mineraler finns i de flesta livsmedel.** En person som äter en varierad kost ska inte behöva äta några kosttillskott. Undantag gäller för barn och äldre, som kan behöva extra vitamin D. Vitaminer kan vara både fett- och vattenlösliga, vilket betyder att de behöver vatten respektive fett för att kunna tas upp av kroppen. Morot innehåller tillexempel vitamin A, vilket är en fettlöslig vitamin. För att kunna tillgodose vitaminen bör morötter därför ätas tillsammans med någonting fett. Vattenlösliga vitaminer finns det gott om i grönsaker. När man kokar en grönsak urlakas de och vitaminförlusterna kan bli stora. Försök därför att inte koka eller varmhålla grönsaker för länge och finfördela dem efter att de har tillagats.

**Järn, natrium, jod, kalcium och zink** är exempel på några viktiga mineraler. Precis som med vitaminer måste mineraler tillföras via maten. Äter man en balanserad kost får kroppen i regel den mängd som den behöver för att må bra.

Hur skall vi äta för att må bra?