

Det grundlæggende om sund kost og din væskebalance

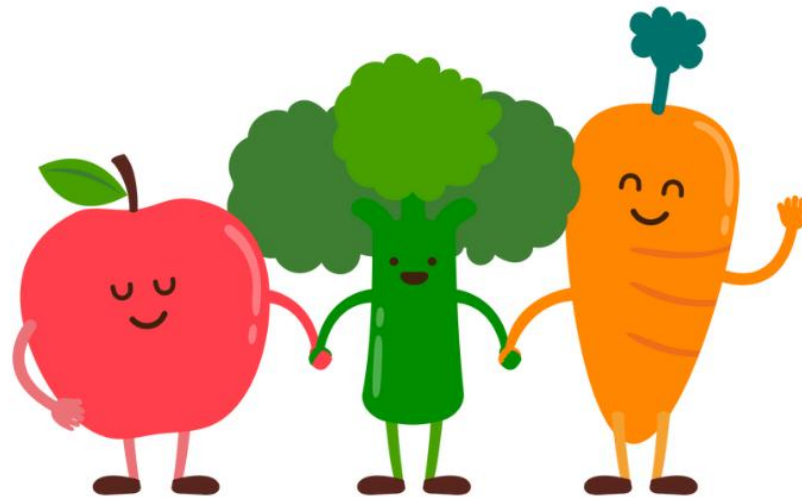


Indhold

- **Det grundlæggende**
Velvære og fysisk præstation
- **Vores måltider**
Morgenmad, frokost og aftensmad
- **Væskebalance**
Hvorfor er vand så vigtigt
- **Drikkeanbefaling**
og tips til at drikke mere

Det grundlæggende ^(1,2)

Velvære og fysisk præstation



What does healthy eating mean?

It means a low-fat, high-carb and balanced diet with sufficient fluid intake.

Målet er at sikre en optimal tilførsel af makro- og mikronæringsstoffer, da vi er afhængige af disse næringsstoffer som brændstof for at opretholde vitale funktioner, vækst og aktivitet.



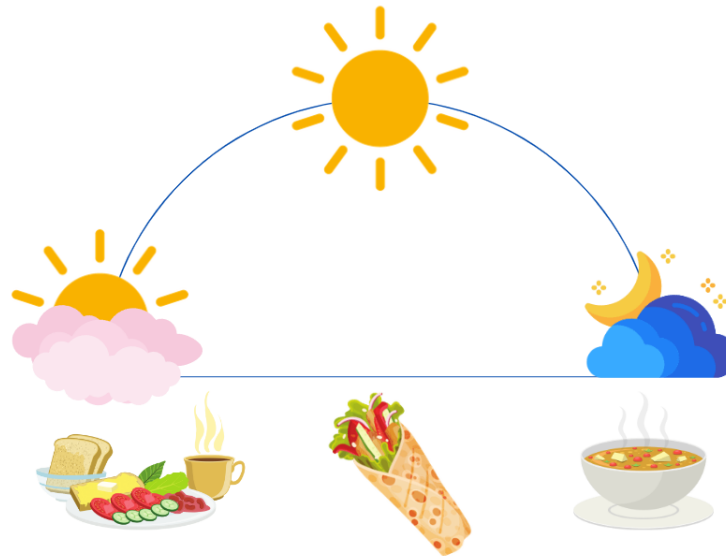
10 regler for sund kost

1. Spis forskellige fødevarer.
2. Spis grøntsager og frugter hver dag.
3. Spis fuldkorn.
4. Spis mejeriprodukter hver dag.
5. Spis sundt fedt.
6. Spar på sukker og salt.
7. Drik meget vand.
8. Tilbered maden nænsomt.
9. Tag dig tid til at spise.
10. Få masser af motion.



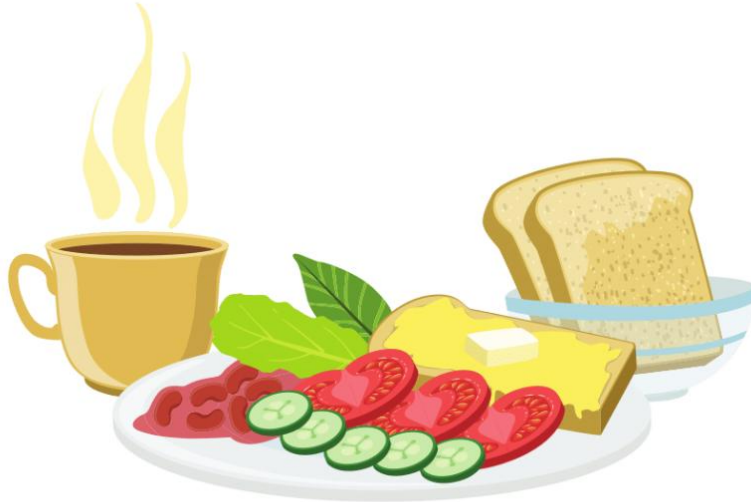
Vores måltider ^(3, 4)

Morgenmad, frokost og aftensmad



Morgenmad

Morgenmad er grundlaget for at absorbere vigtige næringsstoffer, der vil give dig en energisk og afbalanceret start på din dag.

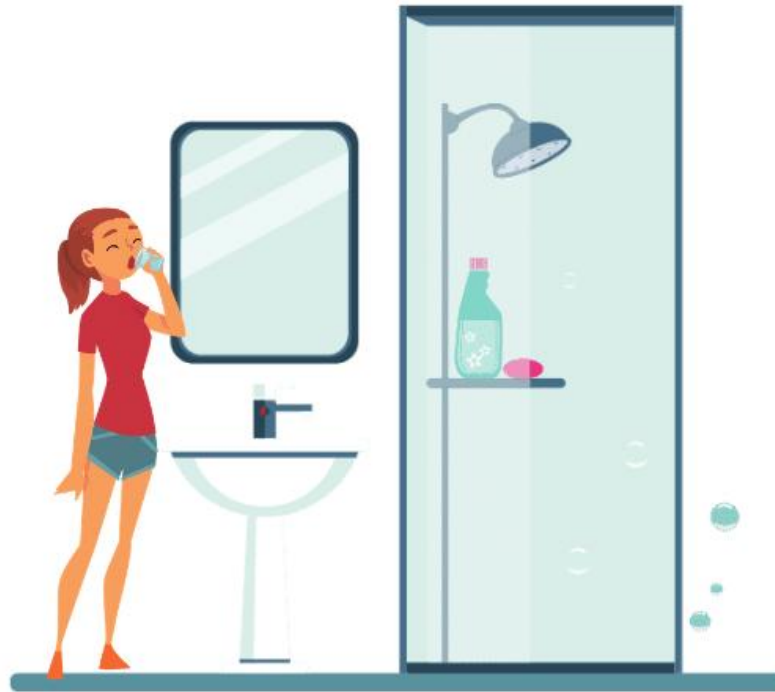


Fødevarer, der kan hjælpe omfatter:

Fuldkornsprodukter, fedtfattig kvark, bær, nødder, havregryn, hørfrø, avocado, æg, grapefrugt og bananer.



At drikke et glas vand som det første, når du står op om morgenen som en rutine, kan også hjælpe med dit vandindtagsmål.



Hvis du ikke kan tåle fast føde om morgenen, kan du også prøve yoghurt, en usødet proteinshake eller en frugtsmoothie for at starte din dag.

Det vigtige er at lytte til din krop.



Hvis du er sulten, så spis din morgenmad. Hvis ikke, behøver du ikke tvinge dig selv til at spise, bare drik noget.

Frokost

- Forberedelse af måltid (Meal prep)
- Eftermiddags-sløvhed
- Sådan organiserer du din frokostpause



Måltidsforberedelse (meal prep) - hvad er det?



- Forberedelse af store portioner, der nemt kan portioneres og transporteres.
- Retterne skal smage godt kolde eller kunne opvarmes kort i mikroovnen.
- Lille indsats for madlavning.
- Du har et godt overblik over, hvad du spiser og behøver ikke ty til fastfood, hvis du mangler tid.

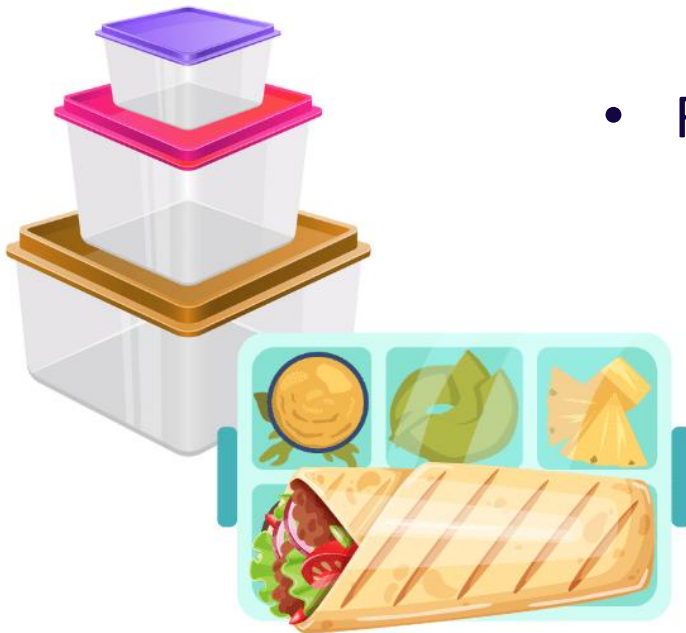
Hvorfor forberede måltider?

- Hjælper med at nå personlige mål (at tabe sig, opbygge muskler osv.)
- Skaber mindre affald
- Sparer tid og penge



Tips:

- Start i det små, med måltider, der ikke kræver omfattende forberedelse
- Find opskrifter, der virker for dig
- Køb genanvendelige beholdere



Eftermiddags-sløvhed

Hvad er det?

- Vores krop bruger meget energi efter et måltid for at fordøje den mad, vi har spist.

→ Så mangler vi energi til andre aktiviteter.

- I mellemtiden har vores hjerne mindre blod til rådighed.

→ Konsekvens: træthed, manglende koncentration, nedsat ydeevne



Hvordan undgår jeg sløvhed om eftermiddagen?

- Dyrk motion! En kort gåtur efter et måltid eller en 5-minutters træning.
- Drik meget! Det er bedst at have vand eller urtete.
- I stedet for 3 store måltider om dagen: små og sunde mellemmåltider
- Let mad, ingen "tunge" retter
- Luft du på dit kontor regelmæssigt
- Hvis det er muligt: power nap (15-20 min)



Tips til at organisere din frokostpause

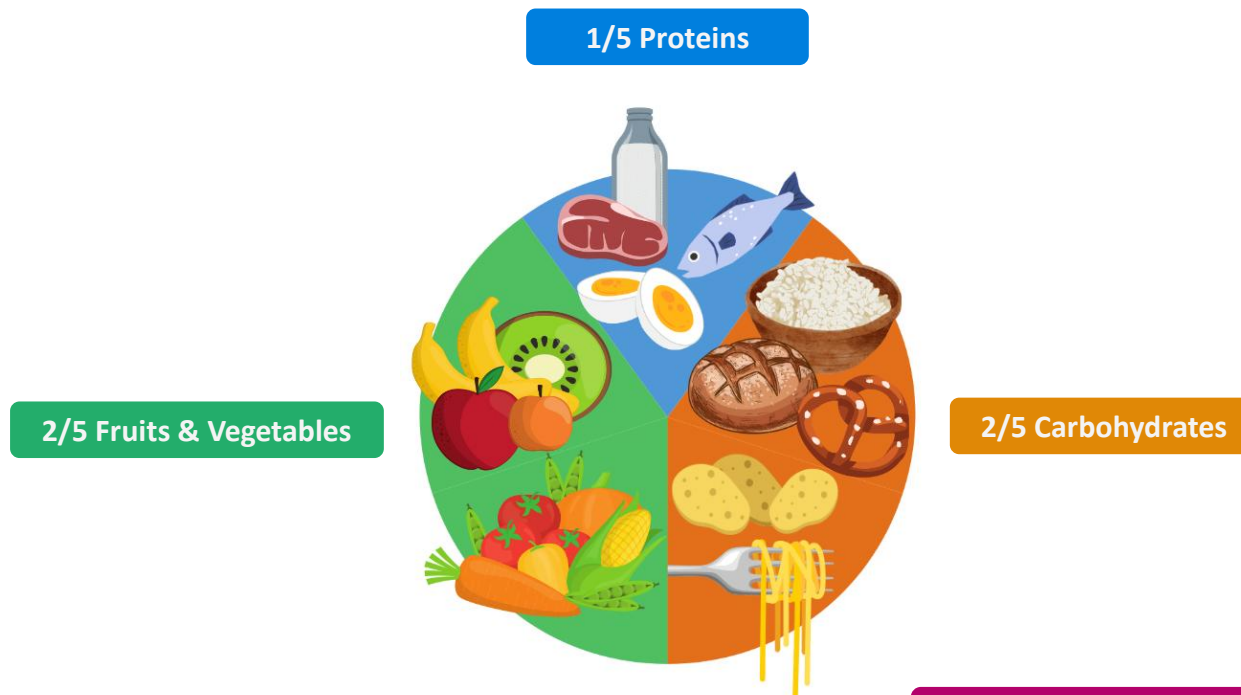
- Spis ikke ved dit skrivebord: Gå helst til et andet rum eller forlad om muligt arbejdspladsen helt og tag ud for at få frisk luft.



- Spis bevidst og tag dig god tid uden forstyrrelser.
- Forbered måltider eller arranger at lave flere måltider med kolleger.

Aftensmad

Sørg for, at dine måltider har en passende fordeling af proteiner, kulhydrater samt frugt og grøntsager.



Cravings om aftenen? Tips til at undgå dem :

- Kroppen forveksler ofte sult med tørst. Du skal blot drikke noget vand, te eller grøntsagsbouillon.
- Børst dine tænder
- Distraher dig selv ved at gå en tur
- Snup lidt nødder eller frugt/grøntsager



Væskebalance ⁽⁴⁾

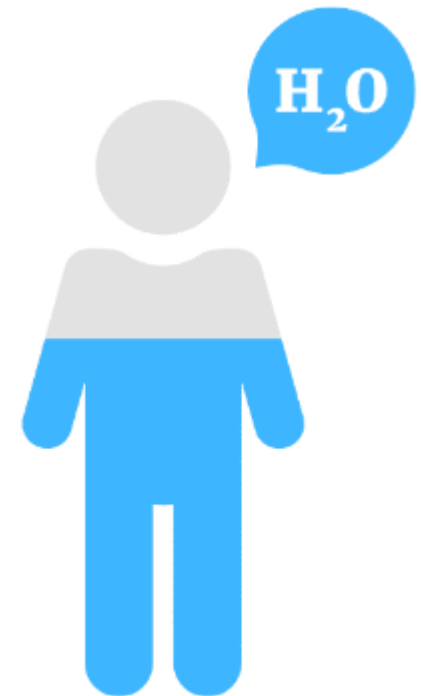
Hvorfor vand er så vigtigt



Da vores krop består af mere end 50 % vand, er det særligt vigtigt at drikke nok.

Vand opfylder følgende funktioner:

- Giver energi til musklerne
- Renser toksiner og bakterier
- Styrker immunforsvaret
- Øger koncentrationsevnen
- Fremmer regelmæssig afføring
- Holder kropstemperaturen konstant
- Vedligeholder væskebalancen



Drikkeanbefaling⁽⁵⁾

og tips til at drikke mere



Den anbefalede drikkemængde er omkring 1,5 til 3 liter om dagen.

Det skal bemærkes, at dette er en retningslinje, dvs. den anbefalede drikkemængde varierer fra person til person, og der er behov for mere væske på varme dage eller under og efter træning.



Det er selvfølgelig bedst at drikke rent vand.

Det er vigtigt, at de 1,5 til 3 liter ikke drikkes på én gang, men derimod portioneres i løbet af dagen.



Drik, selvom du ikke føler dig tørstig, for en følelse af tørst opstår først, når du taber 0,5 % af din kropsvægt i væske.

Tips til at drikke mere vand:

- Indstil en alarm eller download en påmindelsesapp på din telefon.
- Hav altid (afkølet) vand ved hånden.
- Skriv tidspunkter på din flaske, hvormed den markerede mængde vand skal drikkes.
- Tilsæt agurk eller citronskiver i vandet til smag.
- Drik et stort glas vand som det første om morgenen.



Kilder:

1. Baumann, S. (2018, January 25). Grundbausteine der gesunden Ernährung.
<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrungswissen/grundbausteine-der-gesunden-ernaehrung>
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2022, July 28). Gesund essen und trinken 10 Regeln.
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/leichte-sprache/>
3. Technische Universität München. From the students of Health Science. Broschüre zum digitalen Gesundheitstag mit Rezepten, Entspannungstechniken und Bewegungsübungen für zu Hause.
4. Redaktion Fokus Online. (2022, April 21). Gesunde Ernährung: Zehn Lebensmittel für ein ausgewogenes Frühstück.
https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/kalt-oder-warm-geniessen-das-sind-die-zehn-besten-zutaten-fuer-ein-gesundes-fruehstueck_id_34794146.html
5. Verbraucherzentrale. Redaktion. (2021, December 21). Wie viel sollte man am Tag trinken?
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-sollte-man-am-tag-trinken-24202>
6. Vieth, S. (2018, July 21). 10 gute Gründe: Deshalb solltest du mehr Wasser trinken. <https://doli-bottles.com/blogs/inspiration/mehr-wasser-trinken>



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Lana Schneider, student of Health Science,
Technical University of Munich

Redaktion & design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu