

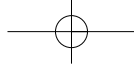
# KOKK- OG SERVITØRFAG

Heidrun Aikio og Pål R. Johansen

## Kosthold, ernæring og helse



*Yrkeslitteratur as*

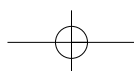


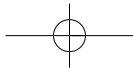
**Heidrun Aikio og Pål R. Johansen**

# **Kosthold, ernæring og helse**

**Vg2 kokk- og servitørfag**

Yrkeslitteratur as



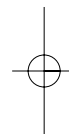
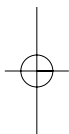


© Yrkeslitteratur as 2008

ISBN 978-82-584-0599-0

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller i strid med avtaler om kopiering som er gjort med KOPINOR, interesseorganisasjon for rettighetshavere til åndsverk. Forbudet gjelder både hele verket og deler av det, medregnet lagring i elektroniske medier, visning på bildeskjerm og innspilling på bånd.

Yrkeslitteratur as  
Postboks 5178 Majorstuen, 0302 Oslo  
Tlf. 23 27 59 00, faks 22 43 02 39  
[post@yrkeslitteratur.no](mailto:post@yrkeslitteratur.no)  
[www.yrkeslitteratur.no](http://www.yrkeslitteratur.no)

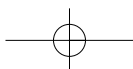


Illustrasjoner/foto:

Axellus/Möllers tran, Fresenius KABI/Thick&Easy, JUPITERIMAGES, Norsk Cøliakiforening, Novartis Nutrition/MiniMax, Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker/Stein Henningsen, Opplysningskontoret for kjøtt/Alf Börjesson/Astrid Hals/Studio Dreyer-Hensley, Rieber & Søn Food Service/TORO, Sven Svensson (Oatly), TINE BA, Unni Baastad

Omslagsbilde: JUIITERIMAGES  
Grafisk tilrettelegging: Interface Media as  
Sats: Novarese Book 10,5 pt  
Trykt på: G-print

Trykk: Interface Media as



# Forord

Denne boka er skrevet for faget Kosthold, ernæring og helse for vg2 kokk- og servitørfag.

Et av hovedmålene i læreplanen er at du skal lære å se sammenhengen mellom kosthold, ernæring, levevaner og helse. På vg1 fikk du grunnleggende kunnskap om disse temaene. I denne boka får du en kort repetisjon – i tillegg gir den mer konkrete råd og kunnskap for hva som skal til for å oppnå god helse og sunne spise- og levevaner.

Del to tar for seg det vi kaller spesialkost – kosthold for friske og syke i institusjoner. Du finner teori, menyforslag, matlagingsråd og kostholdsråd for bl.a. hverdagskost (normalkost), forskjellige sykdommer og lidelser, kulturer og religioner. Du finner oppgaver til alle kapitler og temaer.

Vi håper du får glede og nytte av boka, og at du føler at du får bruk for kunnskapen både i hverdagen og i arbeidslivet.

Oslo, august 2008  
Heidrun Aikio og Pål R. Johansen

# Innhold

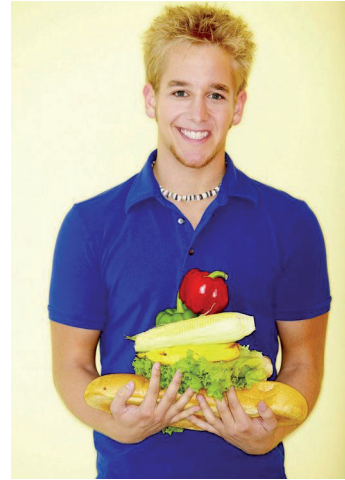
<b>Næringsstoffer og energi – en kort repetisjon</b> .....	7
Karbohydrater .....	8
Fett .....	9
Proteiner .....	10
Vitaminer og mineraler .....	11
A-vitamin .....	11
B-vitamin .....	11
C-vitamin .....	11
D-vitamin .....	12
E-vitamin .....	12
K-vitamin .....	12
Mineral- og sporstoffer .....	12
<b>Spise- og levevaner</b> .....	15
Spisevaner .....	15
Hva skal vi spise? .....	15
Når skal vi spise? .....	16
Kostholdsregistrering .....	18
Mat og fysisk aktivitet .....	20
Mat før trening .....	20
Mat etter trening .....	20
Vann .....	20
Folkehelse .....	21
Norsk ungdoms helse .....	22
Oppskrift for et sunnere kosthold .....	24
KMI, overvekt og fedme .....	26
KMI .....	26
KMI og vurdering av vekt .....	27
Røyking og snusing .....	30
Snusing .....	31
Alkohol .....	32

Psyisk helse .....	33
Hva er depresjon? .....	34
Behandling av depresjon .....	34
Angst .....	35
Spiseforstyrrelser .....	36
Fire typer spiseforstyrrelser .....	36
Behandling av spiseforstyrrelser .....	37
Utbrenthet .....	38
Generelle råd for bedre psykisk helse .....	38
Vis omtanke – hjelp andre .....	38
<b>Spesialkostlære .....</b>	<b>39</b>
Kosthold for friske .....	39
Kostholdet i institusjoner eller i sykehus .....	42
Energibehovet under sykdom .....	43
Ulike serveringssystemer .....	45
Brettservering .....	45
Bufféservering .....	45
Bulk- eller kantineservering .....	45
Karottservering .....	45
Selvserveringssystem .....	45
Måltidsfordelingen .....	46
Matkortet .....	46
Hverdagskost .....	47
Brødmåltidene .....	51
Lunsj .....	53
Middagsmåltidet .....	53
Mellommåltider .....	55
Målgruppene .....	56
Variasjon .....	57
Økonomi .....	57
Økologi .....	57
Kost for forskjellige grupper i samfunnet .....	59
Kost for svangerskap og barseltid .....	59
Kost for barn og unge .....	60
Kost for eldre .....	61
Kost ved diabetes .....	61

Kost i forskjellige kulturer og religioner .....	64
Ulike innvandregrupper i Norge .....	64
Matregler i jødedommen .....	67
Matregler for muslimer .....	67
Andre religioner (hinduisme, buddhisme) .....	68
Vegetarkost .....	69
Kost med annen konsistens .....	71
Flytende kost .....	72
Findelt kost .....	74
Geleringskost .....	75
Ulike spesialkost .....	77
Allergi eller intoleranse mot en eller flere råvarer .....	78
Laktoseredusert kost .....	83
Cøliaki – glutenfri kost .....	91
Fettredusert kost .....	99
Energi- og næringstett kost .....	105
Kost ved nyresykdommer .....	109
Natriumredusert kost .....	109
Kaliumredusert kost .....	114
Proteinredusert kost .....	118
Kostbehandling ved hjerte- og karsykdommer .....	124
Kostbehandling ved kolesterolredusert kost .....	126
Kostbehandling ved kreft .....	128
Stoppekost .....	132
Lettkost .....	134
<b>Stikkord .....</b>	<b>136</b>

# Kapittel 1

## Næringsstoffer og energi – en kort repetisjon



Et av hovedmålene i læreplanen for vg2 er at du skal lære å se sammenhengen mellom kosthold, ernæring, levevaner og folkehelse. Det du lærte på vg1 har gitt deg noe av grunnlaget for å forstå disse temaene. Du lærte blant annet om næringsstoffene. Husker du alt du lærte da? Vi starter for sikkerhets skyld med en kort sammenfatning.

Vi deler næringsstoffene i energigivende næringsstoffer og ikke-energigivende næringsstoffer.

De energigivende næringsstoffene er (skriv inn svaret før du leser videre):

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Svarene står på neste side.



## Kapittel 2

# Spise- og levevaner



Hva betyr ordene *spisevaner* og *levevaner*? Bruk gjerne noen minutter for deg selv, eller sammen med noen andre i klassen og sett opp noen punkter.

### Spisevaner

Du er *hva du spiser*, sier et uttrykk. Tenker du etter hva du spiser? Hva er viktigst når du velger mat? Skal den først og fremst være sunn? Billig? God? Det ene utelukker selvsagt ikke det andre, det fins god mat som er sunn, og billig mat som er god. Og vi skal ikke hele tiden bare tenke på om maten vi spiser er sunn. Hovedpoenget er at vi til daglig skal velge god, sunn og variert mat. Når det er fest og selskap en sjelden gang, så velger vi det vi har mest lyst på.

**Spisevaner** kan forklares med **hva og når** vi spiser og drikker.

**Levevaner** kan forklares med hva vi gjør i løpet av et døgn, bl.a. spisevaner, søvn og fysisk aktivitet.

### Hva skal vi spise?

Stikkordet er **variasjon**. Det betyr ikke at man skal spise forskjellig hver dag, men heller ikke nøyaktig det samme hver dag, til alle måltider. Spiser du havregryn med bananer og melk til frokost hver dag, så er det en sunn start på dagen, selv om du spiser det nesten hver dag. Det viktigste er å variere det totale kostholdet. Til middag kan du variere mellom fisk, kylling og kjøtt. Du kan velge mellom ris, pasta og poteter, og mange slags grønnsaker. Til lunsj kan du velge mange sorter pålegg og du kan avslutte lunsjen med forskjellig frukt.

Det fins noen hovedregler og – hvis du følger disse – så får du langt på vei til en god helse:

- 5 om dagen – spis fem porsjoner frukt og grønnsaker hver dag. Det kan være et glass appelsinjuice til frokosten, en banan som mellommåltid, en gulrot sammen med



Registrering av rett/måltid

Hjelp

egne retter

innhold

Navn: FROKOST ONSDAG

ingredienser	mengde	gram
1 Brød, 1/2 sammalt mel, sk melk	2 sk	60 g
2 Lettmeik, 1,5 %	1 gl	150 g
3 Brunost, Gudbrandsdalsost	1 p	15 g
4 Nøttepølegg, type Nugatti	2 p	20 g
5 Brennrikt	2 p	10 g

beregning

Næringsstoffer	Totalt	Merket matvare
mengde	255 g	
EnergikJ	1900	
Protein.g	13,6	
Fett.g	20,7	
Karbohydrat.g	51,2	

Velg matvare

Grupper

Meik, fete, rømme, yoghurt	Ost	Egg
Kjøtt, kjøttprodukter	Fisk, fiskeprodukter	Mel, gryn, korn, ns og pasta
Brød, rundstykker m.m.	Kaker	Poteter
Grønnsaker	Frukt, nøtter	Bær, syltetøy
Margarin, olje, majones	Sukker, søtpølegg	Drikkevarer
Godter, snacks	Ferdige retter, sauser	Dessertar
Spedbarnsmat	Diverse	<b>EGNE RETTER</b>

Brød, rundstykker m.m.

Glutenfritt brød, fint, vann

Glutenfritt brød, grovt, lettmeik

Glutenfritt brød, grovt, vann

Grovbrød ekstra grovt, 75% sammalt mel

Grovbrød, halvsteikt type, steikt

Grovbrød, med sirup, kjøpt

Grovbrød, uten sirup, kjøpt

Helkornbrød, 20% sammalt mel, kjøpt

Husholdningsbrød, finbrot, kjøpt

Hvetskake

Kneippbrød, Bakers

Kneippbrød, grovt, 50% sammalt mel, kjøpt

Kneippbrød, kjøpt

Landbrød, halvsteikt type, steikt

Loff, hvitt brød, formsteikt, kjøpt

Loff, hvitt brød, halvsteikt type, steikt

Loff, hvitt brød, kjøpt

Loff, hvitt brød, sk melk

Sett sammen kosthold

Hjelp

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	menndt	gram	lørdag	søndag	gj snitt
Måltid 1			FROKOST	FROKOST	FROKOST	FREDAG	1 stk	225 g		237 g
Måltid 2			LUNSI	ON	LUNSI	TC	LUNSI	FREDAG	1 stk	255 g
Måltid 3			MELLOM	MELLOM	MIDDAG	FREDAG	1 stk	850 g		355 g
Måltid 4			MIDDAG	C	MIDDAG	T	SNOP	FREDAG	1 stk	160 g
Måltid 5			KVELDSM	KVELDMA						252 g
Måltid 6										
Annet										

Mat på Data 5.0

Hjelp

Registrer e rett måltid

Se på matvare e rett måltid

Sett sammen kosthold

Næringsstoffer	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	gj snitt
Mengde.g			1345	1345	1490			1393
EnergikJ			6864	6527	10317			7902
Protein.g			57,5	60,5	74,7			64,2
Fett.g			66,7	48,2	109,5			74,8
Karbohydrat.g			194,8	208,3	285,7			229,6

Mat på Data 5.0

Hjelp

Registrer e rett måltid

Se på matvare e rett måltid

Sett sammen kosthold

EnergikJ	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	gj snitt
Mengde			1345	1345	1490			1393
EnergikJ			6864	6527	10317			7902
Protein			14	16	12			14
Fett			37	28	40			36
herav mettet+trans*			17	15	20			17
*transfett			1	1	1*			1
herav enumettet			13	9	13			12
herav flerumettet			4	3	4			4
Karbohydrat			49	56	48			50
herav tilsatt sukker			9	7	19			13

Anbefalinger E%

Protein: 10-20%

Fett: 25-35%

herav mettet+trans\* < 10%

\*transfett: < 1%

herav enumettet: 10-15%

herav flerumettet: 5-10%

Karbohydrat 50-60%

herav tilsatt sukker: < 10%

Her ser du skjermbilder fra et eksempel på registrert kosthold av ei midtels aktiv jente på 17 år.



## Spiseforstyrrelser

Boka *Kosthold og livsstil*, som du kanskje brukte i fjor, forteller om spiseforstyrrelser, men vi kan repetere litt her.

Hvis hverdagen din stort sett handler om tanker og følelser om mat, kropp og vekt, så har du sannsynligvis en såkalt spiseforstyrrelse.

Spiseforstyrrelser rammer i stor grad jenter i tenårene og unge kvinner, men nyere forskning viser at andelen gutter og menn er økende.

I Norge er det ca. 27 000 personer mellom 15–44 år som har anoreksi, ca. 8 000 har bulimi og ca. 28 000 lider av tvangsspising. De fleste er i aldersgruppen 12–19 år, men det kan også starte senere i livet. De aller fleste er kvinner.

Spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, og det er veldig viktig at men ber om hjelp til å komme ut av det.

### Fire typer spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser deles gjerne inn i tre typer: **anoreksi**, **bulimi** og **tvangsspising**. I tillegg har vi det som ofte kalles *den fjerde spiseforstyrrelsen*, **ortoreksi**.

#### Anoreksi

- Begrenser du hva du spiser og hvor mye du spiser? Anoreksi er motstand mot å opprettholde en kroppsvekt over minimal normalvekt for alder og høyde.
- Har du intens frykt for å legge på deg?
- Har du en forstyrret opplevelse av kroppens vekt, størrelse eller form? Eller oppleves kroppen eller deler av den som fet, selv om andre sier du er tynn?
- Har du hatt fravær av minst tre påfølgende menstruasjonssykluser (for kvinner)?

#### Bulimi

- Har du gjentatte episoder med overspising (raskt konsum av store mengder mat over en bestemt tidsperiode)?
- Opplever du tap av kontroll over matinntaket (en følelse av at du ikke kan stoppe å spise eller regulere matmengden)?

## Hverdagskost

Dette er den kostformen de fleste bruker.

Kosten brukes til de fleste som bor på:

- Alders- og sykehjem
- I psykiatriske institusjoner
- Vernet bofellesskap
- Skoler, internater, forsvaret
- Andre institusjoner

Hverdagskost blir altså brukt av de fleste pasienter som ikke trenger spesialkost, men som lider av:

1. Infeksjonssykdommer
2. Hudsykdommer
3. Sykdommer i hjerte- og karsystemet
4. Lungesykdommer
5. Muskel- og skjelettsykdommer
6. Nevrologiske sykdommer
7. Sykdommer i fordøyelsesorganene



Hverdagskosten skal være i samsvar med Sosial- og helsedirektoratets anbefalinger for sammensetning av kostholdet. Hverdagskosten vil derfor også passe til folk med:

- Diabetes
- Overvekt
- Forstoppelse
- Gravide og barselkvinner

Det vil være små endringer i hverdagskosten til de forskjellige gruppene.

På de neste sidene ser du eksempler på menyer for hverdagskost (normalkost) fra Rikshospitalet i Oslo.

I fruktdesserter som kokes, f.eks. rabarbrasuppe, bør frukten kokes og jevnes ferdig før sukkererstatningen tilsettes og smakes til. Koks sukkererstatning gir en bitter smak.



### Arbeidsoppgaver

1. Hva er grunnen til at noen får diabetes type 1?
2. Hva kan vi gjøre for å regulere sykdommen diabetes type 2?
3. Hva er viktigst for pasienter med diabetes type 1 og type 2?

## Kost i forskjellige kulturer og religioner

Hva som regnes som spiselig mat er forskjellig fra kultur til kultur. Det vi spiser betyr mer enn bare å gi kroppen den energien og næringsstoffene den trenger.



Maten vi spiser kan også være med å gi oss en identitet som medlem av en bestemt gruppe, samtidig som den gir en bestemt stemning. Derfor er det vanlig at viktige hendelser i et menneskes liv blir feiret med et måltid mat.

Råvarer som en kultur regner for delikatesse er utenkelig som mat i en annen kultur. I Norge er det utenkelig å spise marsvin, men i Ecuador holdes marsvin som matdyr. Både kinesere og indianere spiser hundekjøtt, og katter regnes som en delikatesse i det afrikanske landet Lesotho. Samtidig har vi matretter her i Norge som er utenkelig å spise for andre, som f.eks. rakefisk og lutefisk.

Enkelte religioner har forbud mot å spise visse råvarer, og for rettroende er det viktig å overholde påbudene om mat. Andre grupper lar være å spise animalsk føde på grunn av et spesielt livssyn. De gruppene vi tar med her er:

1. Ulike innvandrergupper i Norge
2. Matregler for rettroende jøder
3. Matregler i den muslimske verden
4. Det hinduistiske kostholdet

### Ulike innvandrergupper i Norge

For å gi kostveiledning til personer med innvandrerbakgrunn er det viktig å kjenne til de kulturelle og religiøse føringene som påvirker

Bruk pynt på maten, det gjør den delikat og pasienten kan bare legge det til side hvis vedkommende ikke klarer å spise den.

### Menyforslag til findelt kost

#### Frokost

- 4 halve skiver brød eller grøt
- Plantemargarin
  - ½ med smøreost
  - 2 halve med leverpostei
  - ½ med syltetøy
- 1 glass lettmeik
- 1 glass juice
- Te/kaffe

#### Mellommåltid

- 1 fruktyoghurt eller
- 1 smoothie

#### Lunsj

- 2,5 dl blomkålsuppe
- 1 hel brødkive
- Plantemargarin
  - ½ med smøreost
  - ½ med leverpostei (kyllingpostei)
- 1 glass lettmeik

#### Middag

- 2 poteter (pasienten kan mose dem selv)
- 150 g godt kokte grønnsaker
- Kjøtt- eller fiskerett (kjøttet må være findelt eller opplaget)
- Rikelig med saus
- Dessert

#### Kaffe

- Kaffe
- affemat (formkake, kringle e.l.)

#### Kvelds

- 4 halve skiver brød
- plantemargarin
  - 2 halve med fiskepudding med majones
  - ½ med smøreost
  - ½ med banan og syltetøy
- 1 glass lettmeik
- Kaffe/te



### Geleringskost

Geleringskost brukes til pasienter som har svelgeproblemer. Det er ofte lettere å spise mat som lar seg forme enn flytende kost. Geleringskost har bløt konsistens, men fast form. Eksempler på slik mat er: puddinger, gelé, fromasj, grateng uten klumper, mousse, krem. Denne kosten skal ha samme næringsinnhold som hverdagskosten, men kan berikes ut fra den enkeltes behov. Utfordringen er å variere tilbudet slik at de samme rettene ikke serveres flere ganger samme uke.

## Stikkord

### A

acesulfam K 63  
Addisons sykdom 115  
aldershjem 43  
alfa-linolensyre 52  
alkohol 23, 32  
alkoholmisbruk 33  
allergi 78  
aminosyrer 10  
amming 25  
anbefalinger, kostholds-  
sammensetning 44  
angst 35  
animalsk 10  
anoreksi 36  
antioksidanter 12  
arteriosklerose 124  
aspartam 63  
A-vitamin 11

### B

barn 60  
barseltid 59  
betakaroten 11  
binyrebarksvikt 115  
biotin 11  
blodsukker 9  
brettservering 45  
brun saus 111  
brødmåltider 51  
buddhisme 68  
bufféserving 45  
bulimi 36

bulkservering 45

B-vitamin 11  
bær 55

### C

celler 10  
Crohns sykdom 99  
C-vitamin 11  
cyklamat 63  
cøliaki 91

### D

depresjon 33  
dermatitis herpetiformis 92  
dessert 54  
diabetes 27, 61  
diaré 132  
disakkarider 8  
drikke 51  
druesukker 8  
D-vitamin 12

### E

eggemelk 106  
eldre 61  
energi 7  
energibehov, sykdom 43  
energitett kost 105  
energi 9  
E-vitamin 12

- F
- faste 67
  - fedme 26
  - fem om dagen 15
  - fett 9, 24
  - fettdiaré 99
  - fettreduert kost 99
  - fettsyrer 10, 22
  - fiber 51
  - findelt kost 74
  - flyskrekk 35
  - flytende kost 72
  - folat 41
  - folkehelse 21
  - Folkehelseinstituttet 22
  - folsyre 11
  - forstoppelse 51
  - frokost 17
  - frukt 55
  - fruktose 8
  - fruktsukker 8
  - fysisk aktivitet 20
- G
- galaktose 8
  - gallestase 99
  - geitemelk 80
  - geleringskost, 75
  - glukose 8, 62
  - glutenfri kost 91
  - glutenfritt, oversikt 96
  - glutenintoleranse 91
  - glykogen 8
  - grovbrød, glutenfritt 95
  - gruppeoppgave 29
  - grønnsaker 54
- H
- halal 67, 68
  - handlingsplan 24
  - haram 67
- havremelk 80
  - helseundersøkelse 22
  - hestemelk 80
  - hinduer 66
  - hindusime 68
  - hjerte- og karsykdommer 124
  - hverdagskost 42, 47
  - hvit saus, glutenfri 95
  - hvit saus, laktoseredusert 87
  - hyperkalemi 114
  - hypokalsemi 115
- I
- idrett 23
  - innvandregrupper 64
  - institusjoner 42
  - insulin 62
  - intoleranse 78
- J
- jern 13
  - jod 13
  - jødedommen 67
- K
- kaliumreduert kost 114
  - kalsium 13
  - kalsiumtilskudd 85
  - kantineservering 45
  - karbohydrater 8
  - karottservering 45
  - KMI 23, 26, 27, 28
  - koagulasjon 12
  - kolesterol 124
  - kopper 13
  - kornproduktet 51
  - kostbehandling,
    - kolesterolreduert 126
  - kostbehandling, kreft 128
  - kostbehandling, oversikt 123
  - kostfiber 8, 24



- kostholdsregistrering 18  
kostholdsvariasjon 57  
kostråd arteriosklerose 125  
kostråd, barn 60  
kostråd, barseltid 59  
kostråd, diabetes 62  
kostråd, eldre 61  
kostråd, kreft 129  
kostråd, proteinreduisert 119  
kostråd, stoppekost 132  
kostråd, vegetarianere 70  
kreft 128  
krom 13  
kroppsmasseindeks 23  
K-vitamin 12
- L
- laktase 84  
laktaseenzymer 87  
laktoovovegetarisk 70  
laktoseinnhold, oversikt 85  
laktoseintoleranse 83  
laktoseredusert kost 83  
laktovegetarisk 70  
lettkost 134  
levevaner 15  
lunsj 53  
lysterapi 35
- M
- magnesium 13  
maltose 8  
maltsukker 8  
Mat på data 18  
matallergi 78  
matintoleranse 78  
matkort 46  
matlagingsfett 54  
matlagingsråd, allergi 79  
matlagingsråd, diabetes  
matlagingsråd, energitett 105  
matlagingsråd, fettreduisert 100  
matlagingsråd, findelt kost 74  
matlagingsråd, flytende kost 73  
matlagingsråd, glutenfritt 93  
matlagingsråd, innvandrere 66  
matlagingsråd,  
    kolesterolreduisert 127  
matlagingsråd,  
    laktoseredusert 86  
matlagingsråd, lettkost 134  
matlagingsråd, muslimer 68  
matlagingsråd,  
    natriumreduisert 111  
matlagingsråd, næringstett 105  
matlagingsråd, stoppekost 133  
matlagingsråd, vegetarianere 71  
MCT 100  
melkesukker 8  
mellommåltid 17, 55  
meny, hverdagskost 48  
menyforslag, egg- og  
    melkeproteinallergi 83  
menyforslag, energitett 108  
menyforslag, fettreduisert 104  
menyforslag, findelt kost 75  
menyforslag, flytende kost 73  
menyforslag, geleringskost 76  
menyforslag, glutenfri 98  
menyforslag, hverdagskost 58  
menyforslag, kaliumreduisert 118  
menyforslag, laktoseredusert 90  
menyforslag,  
    natriumreduisert 111  
menyforslag, næringstett 108  
menyforslag, proteinreduisert 122  
menyplanlegging 56  
mettet fett 10  
middag 53  
mineralstoffer 12  
MiniMax 87  
monosakkarider 8

morsmelkerstatning 87  
muslimer 67  
måltidsfordeling 46

## N

NaCl 110  
natriumredusert kost 109  
niacin 11  
nikotin 30, 32  
Norges helse 28  
normalkost 42, 47  
nyresvikt 115  
nyresykdommer 109  
næringsstoffer 7  
næringsstoffer,  
    anbefalt inntak 40, 41  
næringsstett kost 105

## O

omega-3 52  
oppgaver 16, 18, 29, 44, 68, 61,  
    64, 67, 68, 68, 71, 76, 90, 98,  
    104, 108, 122, 128, 132, 133,  
    134  
ortoreksi 37  
overspising 36  
overvekt 26

## P

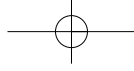
pantotensyre 11  
polysakkarider 8  
poteter 54  
Pro Sobee 87  
proteiner 10  
proteinredusert kost 118  
pro-vitamin 11  
psykisk helse 33  
psykisk helse, råd 38  
pålegg 52

## R

Ramadan 67  
retinol 11  
riboflavin 11  
rismelk 80  
røyk 22  
røykevaner 29  
røyking 30

## S

sakkarin 63  
salt 24, 110  
saltinntak 110  
samtaletterapi 34  
sauser 54  
selen 13  
selvmord 35  
selvservering 45  
serveringssystemer 45  
sink 13  
skolefrukt 17  
skolemat 17  
snus 23  
snusing 30, 31  
soyamelk 80  
spedbarn 25  
spesialkost, oversikt 77  
spisefett 52  
spiseforstyrrelser 36  
spisevaner 15  
sporstoffer 12  
stivelse 8  
stoppekost 132  
sukker 8, 24  
sukruse 8  
svangerskap 59  
sykehjem 43  
sykehus 42  
søtningmidler 63



T  
tannlegeskrekk 35  
tenner 71  
tiamin 11  
tokoferoler 12  
transfett 22  
trening 20  
triglyserider 124  
tvangsspising 37  
tyggeproblemer 72, 74

U  
umettet fett 10  
utbrenthet 38

V  
vann 20  
vegankost 70  
vegetabilsk 10

vegetarianer 69  
vegetarkost 69, 70  
vinterdepresjon 35  
vitamin A 11  
vitamin B 11  
vitamin C 11  
vitamin D 12  
vitamin E 12  
vitamin K 12  
vitaminer 11  
væsketap 20

W  
WHO 26

Ø  
ødem 109  
økologi 57  
økonomi 57

