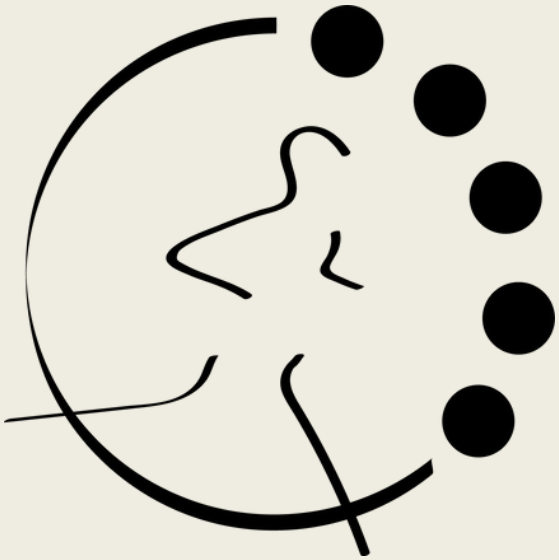
KOSTHOLDSHEFTE

Helse, balanse og varige resultater

En steg for steg guide



Et kostholdsheftet fra E5 Helse

Skrevet og laget av Magnus Hvidtsten og Daniel Angelsen

Opphavsrett
Alt innhold i dette heftet er beskyttet av opphavsrett. Uautorisert deling, kopiering eller distribuering – helt eller delvis – er ikke tillatt uten skriftlig samtykke fra utgiver. Heftet er kun ment til personlig bruk og skal ikke videreformidles i kommersiell eller offentlig sammenheng.

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Hvorfor er kosthold viktig?

Et godt kosthold gir kroppen energi til både trening og hverdagsliv. Det styrker immunforsvaret, hjelper med restitusjon, påvirker humør, søvn og konsentrasjon – og er avgjørende for både fysisk og mental helse.

Dårlige matvaner kan føre til lav energi, dårligere resultater og økt risiko for sykdom. Målet er ikke perfeksjon, men å bygge gode og bærekraftige vaner du kan leve med over tid

Hva er kalorier – og hvorfor teller de?

Kalorier er en måleenhet for energi som kroppen trenger for å opprettholde livsprosesser som pust, hjerteaktivitet, temperaturregulering og fysisk arbeid. Energien kommer fra nedbrytning av protein, fett og karbohydrater i maten vi spiser. Det totale energiforbruket vårt påvirkes av basalstoffskiftet (energien som kreves for å holde livsviktige funksjoner i gang - som pusting og hjerteslag) og fysisk aktivitet. Kaloribehovet varierer mellom individer avhengig av kjønn, alder, høyde, vekt og genetikk.
→ Spiser du **mer** enn du forbruker, øker du i vekt.
→ Spiser du **mindre** enn du forbruker, går du ned i vekt.
→ Spiser du **like mye** som du forbruker, vedlikeholder du vekten.

Når kroppen får mindre energi enn den bruker, henter den energi fra lagret fett – og resultatet blir vektnedgang. Dette prinsippet gjelder uavhengig av hvilken diett / strategi / metode du velger.

Kaloriverdier:
- 1 g protein = 4 kcal
- 1 g karbohydrat = 4 kcal
- 1 g fett = 9 kcal

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Må du telle kalorier?

Nei, du må ikke telle kalorier. For mange kan det å telle kalorier være et nyttig verktøy for å skape oversikt, bevissthet og økt kunnskap om mat, kaloriinnhold og næringsstoffer. For andre kan dette derimot føre til stress, usikkerhet og et usunt fokus på kontroll og perfeksjon. Derfor er det viktig å finne strategier som du faktisk klarer å opprettholde over tid – løsninger som hjelper **deg** å være bevisst på kaloriinntaket og å øke matens kvalitet, uten at du trenger å veie hvert måltid.

Med enkle og smarte grep kan du kutte unødvendige kalorier, holde deg mett lenger og samtidig bevare et sunt, fleksibelt og avslappet forhold til mat – uten å måtte gi opp det du liker.

Et godt alternativ er å lære seg å spise med bevissthet:

- **Øk kvaliteten** på hvert måltid og maten du spiser
- Fokuser på metthet, balanse og næringsinnhold
- Bruk tallerkenmodellen som veiledning (se bunnen av dokumentet)

Dietter

Populære "dietter" som keto, periodisk faste, lavkarbo, middelhavsdietten, steinalderdietten er alle ulike strategier for hvordan du får i deg kalorier – og når du fordeler dem gjennom dagen. Alle diettene kan gi resultater fordi de på **hver sin måte** gjør at du havner i et **underskudd av kalorier** og vil over tid resultere vektnedgang. For å gå ned i vekt må du bruke mer energi enn du inntar. Når kroppen får for lite kalorier, henter den energi fra fettlagrene – og vekten reduseres. Dette prinsippet gjelder uansett hvilken strategi du følger.

Et balansert kosthold med fordeling av protein, karbohydrater og fett er som regel den mest effektive og bærekraftige tilnærmingen, men den beste dietten er den DU klarer å opprettholde over tid.

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Kostholdsvaner

Kostholdsvaner er de små og store valgene du tar hver dag og handler ikke bare om hva du spiser, men hvordan du spiser over tid. Det handler videre om hvilke metoder du bruker for å ta inn et sunt kosthold som en del av din hverdag. Endringer av kostholdsvaner for å oppnå bedre helse og fremgang på trening er en livslang prossess. Du kan ikke gå på en tolv ukers diett og forvente at resultatene vedvarer av seg selv.

Hvorfor?

Fordi om du ikke vet hvordan du kom dit du er, så er det også tilnærmet umulig å forbli der så fort du møter på utfordringer. Eksempel; om du gir én million kroner til Warren Buffet, kanskje tidenes beste investor, så er sjansen for at han hadde klart å holde verdien på de pengene stabilt eller økt verdien, ganske mye større, enn om du hadd gitt det til en person med dårlig forhold til økonomi. Hvorfor? Fordi han vet hvordan han kom dit. Han har erfaringen, strategiene og kunnskapen som skal til for å tilpasse seg når det blir svingninger i markedet og det blåser på dekk.

På samme måte er en ferdigsydd kostholdsplan en bjørnetjeneste som som tar deg fra A til Å, men den forteller deg ikke hvordan du kom dit. Derfor er det viktig å ha kunnskapen, bevisstheten, gode vaner og en tilnærming til kosthold og mat som er bærekraftige og mulig å gjennomføre over lang tid. Da kan du hele tiden navigere gjennom hverdagen, uansett hvilke utfordringer du møter på. Kontinuitet er viktigere enn perfeksjon.

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Hva er et sunt og balansert måltid?

Et slikt måltid gir en god balanse mellom energi og næringsstoffer, og hjelper deg å holde deg mett lenger.

Bruk gjerne tallerkenmodellen som en enkel rettesnor når du setter sammen måltidene:
🥩 1/4 proteiner: kylling, fisk, egg, bønner, linser, tofu, kjøtt
🥕 2/4 grønnsaker og frukt: gjerne fargerike varianter – de gir ulike vitaminer og antioksidanter
🍚 1/4 karbohydrater: Potet, ris, fullkornspasta, grovt brød, quinoa
🥑 1–2 tommelstore mengder fett: avokado, nøtter, olivenolje, frø, fet fisk

Hvor ofte bør du spise?

Det finnes ingen «riktig» rytme – det viktigste er at du finner et mønster som passer din hverdag. For de fleste fungerer 2–4 måltider om dagen, gjerne fordelt slik:

1. Frokost eller lunsj: proteinrik start på dagen
2. Hovedmåltid midt på dagen
3. Kveldsmat eller et lite mellommåltid ved behov

Eksempel:

- Gresk yoghurt med bær og nøtter + Eggerøre med paprika
- Kyllingfilet med poteter, brokkoli og avokado
- Knekkebrød / lefse med ost, skinke og paprika, eventuelt et glass melk eller proteinshake

Makronæringsstoffer

Proteiner, fett og karbohydrater

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Proteiner – byggesteinene

Et tilstrekkelig inntak av protein er viktig både for muskelvekst og for generell helse. Proteiner bidrar til å bygge og vedlikeholde muskelmasse, noe som er særlig viktig ved fysisk aktivitet og styrketrening. I tillegg spiller proteiner en sentral rolle i mange av kroppens funksjoner – de er nødvendige for produksjon av enzymer, hormoner, og for å reparere celler og vev. Et godt proteininntak kan også bidra til bedre metthetsfølelse og stabilt blodsukker, og er viktig for å opprettholde god helse gjennom hele livet.

Anbefalt daglig inntak

Anbefalt daglig inntak av protein for å optimalisere styrke og muskelvekst varierer fra mellom 1,6 til 2,2 gram protein per kilo kroppsvekt per dag For de fleste vil et inntak på 1,6-1,8 gram være tilstrekkelig. Alt over dette gir trolig lite ekstra og gjør det mer krevende å treffe ditt daglig mål. Ta kroppsvekten din og multipliser med 1,6 for å finne daglig protein behov

Eksempel: 80 kg x 1,6 = 128 g

HA EN PROTEINKILDE I HVERT MÅLTID

Gjør det til en vane å inkludere en god proteinkilde til hvert måltid og mellommåltid
→ Frokost: Egg, cottage cheese, gresk yoghurt, proteinshake, havregryn, ost,kyllingpålegg
→ Middag: Laks, kjøttdeig, tofu, bønner, kjøtt, fisk, kylling
→ Kveldsmat: Nøtter, kokt egg, yoghurt, shake, ost, kylling, skinke

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Hvordan treffe ditt daglige proteinbehov - navigere etter porsjonsstørrelse og næringsinnhold

Du trenger ikke telle kalorier for å treffe proteinbehovet ditt – men det lønner seg å ha et bevisst forhold til mengde og næringsinnhold. Slik gjør du det i praksis:

Les på næringsinnholdet til matvaren du skal spise hvor mange gram protein det er per 100 g eller 100 milliliter. Se hvor mye du spiser av innholdet og regn ut proteininntaket derfra.

Eksempel: Du kjøper 400 g kyllingfilé. Du tilbreder og spiser halvparten - 200 gram. På næringsinnholdet for kyllingfilé står det 100 g kylling gir 20 gram protein. Da blir regnestykket enkelt: 200 gram kylling = 2 × 20 gram protein = 40 gram protein

DU TRENGER IKKE VÆRE HELT PRESIS

Det vil ikke bli helt presist med øyemål, men det er ikke farlig. Du skal bare være nærme nok. Over tid vil du oppleve at det blir enklere. Det handler om bevissthet og derfor vil det være krevende i starten. Det kan være lurt å skrive ned i starten sånnn ca hvor mye protein du har spist til hvert måltid. Summer opp på slutten av dagen. Etter hvert vil du få en følelse av hvordan det er å “treffe” sitt daglige innntak.

Spis 2-4 måltider med 20-40 gram protein

Å spise hele ditt daglige proteinbehov i ett til to måltider er veldig upraktisk og krevende. Defor vil det være mer gunstig å fordele dette over 3-4 måltider. Bygg måltider med “protein først”. Når du lager mat eller setter sammen et måltid, start med: Hva er min proteinkilde? Deretter legger du til grønnsaker, karbohydrater og fett.

Summer gjennom dagen

Du trenger ikke treffe nøyaktig – målet er å være nærme nok. Etter noen uker vil du automatisk få en god følelse for hvor mye protein som finnes i maten du spiser.

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Karbohydrater – kroppens viktigste energikilde

Karbohydrater gir rask energi til både hjerne og muskler. Velg grove og fiberrike kilder som gir stabilt blodsukker:
Gode valg:

- Havregryn, fullkornsris, grovt brød
- Poteter, søtpotet, quinoa
- Grønnsaker, frukt og bær

Unngå for mye sukker og begrens ultraprosessert mat i hverdagen. Karbohydrater i riktige mengder gir både energi, prestasjon og metthet.

Fett – viktig for hormoner og helse

Fett er essensielt for kroppen og hjelper med opptak av vitaminer (A, D, E, K). Velg hovedsakelig umettet fett fra naturlige kilder.

Sunne fettkilder:

- Avokado
- Nøtter og frø
- Olivenolje
- Fet fisk (laks, makrell, ørret)

Det kan være lurt å begrense inntak av bearbeidet kjøtt som karbonader, bacon, svin og saltpølse og lignende, da disse har en sterk sammenheng med tykk- og endetarms kreft.

FIBER OG GRØNNSAKER

Fiber er en essensiell del av et balansert kosthold og finnes hovedsakelig i grønnsaker, frukt, bær, fullkorn, belgvekster og nøtter. Fiber er ikke bare viktig for fordøyelsen – det har mange helsemessige fordeler

TARMHELSE

Fiber fungerer som “mat” for de gode tarmbakteriene, noe som fremmer en sunn tarmflora og bedre fordøyelse. Det kan redusere risikoen for forstoppelse, hemoroider og andre tarmproblemer.

HJERTE- OG KARSYKDOM:

Løselig fiber bidrar til å senke LDL-kolesterol (“det dårlige kolesterolet”), som kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdom

BLODSUKKERKONTROLL

Fiber senker hastigheten maten tas opp i blodet, og bidrar til jevnere blodsukker og bedre insulinfølsomhet

METTHETSFØLELSE

Fiber gir volum i magen og øker metthetsfølelsen, noe som kan gjøre det lettere å regulere appetitten og redusere totalt kaloriinntak

VEKTKONTROLL

Mat rik på fiber har ofte lav energitetthet, noe som gjør det lettere å opprettholde et kaloriunderskudd for vektreduksjon uten å føle seg sulten

E5 Helse

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Tips for å øke fiberinntaket

Det anbefales et daglig inntak på 25-35 gram fiber per dag for voksne

- Fyll halve tallerkenen med grønnsaker ved hvert måltid 🥦🥕
- Velg fullkornsprodukter fremfor raffinerte kornprodukter 🍞
- Inkluder belgvekster som linser, bønner og kikerter flere ganger i uken 👄
- Spis frukt og bær som snacks eller som del av måltidet 🍓🍎

Eksempel på fiberinnhold i vanlige matvarer:

- 1 dl havregryn: ca. 3 g fiber
- 1 eple med skall: ca. 2,5 g fiber
- 1 dl kokte linser: ca. 4 g fiber
- 100 g brokkoli: ca. 3 g fiber

Fiber er altså ikke bare viktig for fordøyelsen – det er en kraftfull måte å beskytte hjertet, regulere blodsukkeret og støtte en sunn tarmflora, samtidig som det gir metthet og bidrar til langsiktige kostholdsvaner.

Mikronæringsstoffer

Proteiner, fett og karbohydrater

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

Mikronæringsstoffer

Mikronæringsstoffer er næringsstoffer kroppen trenger i små mengder for å opprettholde god helse og normale kroppsfunksjoner. De deles inn i vitaminer og mineraler, som begge er avgjørende for mange viktige biologiske prosesser. Mikronæringsstoffer er involvert i mange viktige prosesser, som stoffskifte, immunforsvar, cellevekst, hormonproduksjon og vedlikehold av hud og hår.

Vitaminer

Vitaminer er organiske stoffer som kroppen ikke kan produsere nok av selv, og som derfor må tilføres gjennom kostholdet. De deles inn i to hovedgrupper:

Vannløselige vitaminer:
→ Omfatter vitamin C og B-vitaminene (B1, B2, B3, B6, B12, folat og pantotensyre).
→ Disse er viktige for energiomsetning, immunforsvar og nervesystemets funksjon.

Fettløselige vitaminer:
→ Inkluderer vitamin A, D, E og K.
→ De bidrar til syn, beinhelse, antioksidantbeskyttelse og normal blodkoagulering

Mineraler

Mineraler er uorganiske stoffer som også har viktige roller i kroppen. Noen sentrale eksempler:
→ Kalsium: Nødvendig for sterke bein, muskelfunksjon og nerveimpulser.
→ Jern: Viktig for transport av oksygen i blodet (en del av hemoglobin).
→ Magnesium: Deltar i muskelsammentrekning og energiproduksjon.
→ Sink: Støtter immunforsvaret og cellevekst.
→ Selen: Virker som antioksidant og beskytter cellene mot skader.

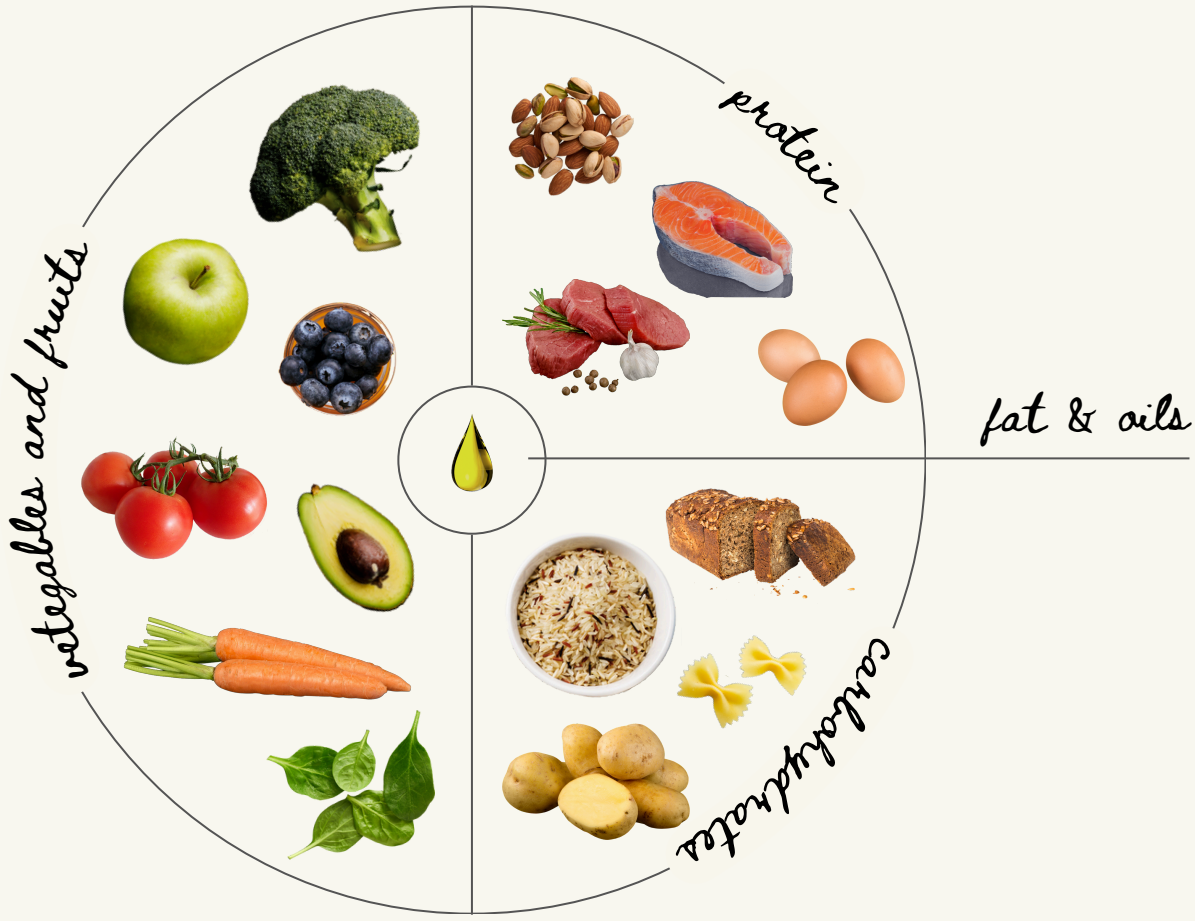
TALLERKENMODELLEN

FRUKT OG GRØNNSAKER

🥕2/4 grønnsaker og frukt: gjerne fargerike varianter – de gir ulike vitaminer og antioksidanter

PROTEIN

🫘 1/4 proteiner: kylling, fisk, egg, bønner, linser, tofu, kjøtt



KARBOHYDRATER

🍚 2/4 karbohydrater: Potet, ris, fullkornspasta, grovt brød, quinoa

FETT

🥑 1–2 tommelstore mengder fett: avokado, nøtter, olivenolje, frø, fet fisk

LIQUIDS

Vann, mineralvann, kaffe og te. Unngå sukkerholdig drikke som juice, brus og energidrikk

E5 Helse

Seks enkle og bærekraftige vaner for varige resultater

FIBER OG GRØNNSAKER

Fiber er en essensiell del av et balansert kosthold og finnes hovedsakelig i grønnsaker, frukt, bær, fullkorn, belgvekster og nøtter. Fiber er ikke bare viktig for fordøyelsen – det har mange helsemessige fordeler

LAG MATEN SELV SÅ OFTE SOM MULIG

Når du lager mat fra bunnen, får du bedre kontroll over ingredienser og mengder. Du får mer næring per kalori og unngår unødvendig energi fra ferdigmat. Hjemmelaget mat gjør det lettere å ta sunne valg – og bygge gode rutiner over tid

PLANLEGG MÅLTIDENE DINE I FORKANT

Planlegging reduserer spontane valg som ofte fører til energirike løsninger. Sett av 20–30 minutter i helgen til å planlegge ukens måltider. Da er sjansen større for at du velger det som faktisk støtter målene dine

FYLL OPP MED PROTEINER OG GRØNNSAKER I HVERT MÅLTID

Protein metter godt og bevarer muskelmasse, mens grønnsaker gir stort matvolum med lite kalorier. Fiber fra frukt og grønnsaker bidrar til bedre fordøyelse, stabilt blodsukker og kontrollert appetitt

SPIS ROLIG OG LYTT TIL KROPPEN

Kroppen trenger tid til å registrere metthet. Når du spiser sakte, tygger godt og er til stede i måltidet, øker du sjansen for å stoppe når du er mett. Dette kalles mindful eating – og er en enkel, men effektiv måte å forebygge overspising på

UNNGÅ FLYTENDE KALORIER

Brus, juice, kaffe med melk og alkohol gir mange kalorier uten å mette. Velg vann, svart kaffe eller sukkerfri drikke i hverdagen – små grep som gjør stor forskjell over tid.

SPIS DEG METT – MEN IKKE STAPPFULL

Å spise til du er 80–90 % mett hjelper kroppen å regulere sult og energi på en naturlig måte. Du skal føle deg tilfreds, ikke overfylt.

KOSTHOLDSHEFTE – EN STEG FOR STEG GUIDE

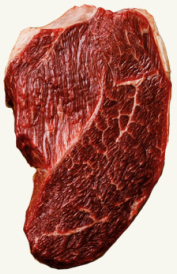
Hva med kos og utskeielser?

Et bærekraftig kosthold handler ikke om forbud, men om balanse. Hvis 80–90 % av maten du spiser er næringsrik, kan de resterende 10–20 % være mat du spiser for nytelse – som kake, snacks eller et sosialt måltid.

Fleksibilitet skaper frihet. Å tillate seg «kos» uten dårlig samvittighet gjør det lettere å opprettholde gode vaner og reduserer risikoen for overspising. Husk: Det er helheten over tid som teller.

Oppsummering

1. Spis 2–4 måltider om dagen
2. Bruk tallerkenmodellen
3. Prioriter protein og grønnsaker
4. Drikk nok vann – unngå mye juice og brus
5. Lag mat hjemme så ofte som mulig
6. Spis sakte og vær til stede i måltidet
7. Tell kalorier kortvarig hvis du vil lære
8. Ikke vær redd for karbohydrater – velg smarte kilder
9. Kos deg med mat – nyt med god samvittighet
10. Husk: Godt nok er mer enn bra nok!



Kosthold i et individuelt helseperspektiv

Kosthold er individuelt
Råd og anbefalinger om kosthold er verdifulle retningslinjer, men de må alltid tilpasses den enkelte. Det finnes ingen universell løsning på et individuelt problem – det som fungerer godt for én person, fungerer ikke nødvendigvis for en annen. Vi er alle ulike, både genetisk, biologisk og livsstilsmessig, og derfor må også kostholdet tilpasses ut fra individuelle behov og mål.

I dag ser vi en økende andel livsstilsrelaterte sykdommer og plager, og kosthold spiller en avgjørende rolle både i forebygging og behandling. Nettopp derfor er det viktig å finne en løsning som fungerer for deg. Noen opplever best effekt ved å gjøre større endringer og bevege seg lengre ut på den «ekstreme» enden av kostholdsspekteret, mens andre trives godt med en mer balansert tilnærming nærmere «midten».

Informasjonen i dette heftet er ikke ment som behandlende tiltak for noen diagnoser. Har du diffuse eller kroniske smerter, utfordringer med fordøyelsen eller andre uspesifikke plager, bør du alltid rådføre deg med kvalifisert helsepersonell før du gjør større endringer i kostholdet ditt.

Til slutt

Gode kostholdsvaner bygges over tid. Det handler ikke om dietter, men om rutiner du faktisk kan leve med. Vær tålmodig, nysgjerrig og lytt til kroppen din. Små endringer over tid skaper store resultater – og du har alt som trengs for å lykkes