



SUND MAD - FLERE FØDSELSDAGE

Gitte Laub Hansen
Email: glh@cancer.dk
Tlf. 35 25 75 47

Forebyggelse og Oplysning
Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø

SUND MAD

FLERE FØDSELSDAGE

TIPS TIL DE MADFRIVILLIGE I STAFET FOR LIVET

Stafet for Livet-frivillige gav i en spørgeskemaundersøgelse udtryk for, at det er vigtigt, at udbuddet af mad og drikke på stafetterne afspejler Kræftens Bekæmpelses forebyggelsesbudskaber. Derfor har vi lavet denne folder med tips til, hvordan det kan gøres i praksis.

Tilbuddet af mad og drikke er med til at sætte rammen om en god Stafet for Livet i de 24 timer, arrangementet varer. Og Stafet for Livet er en god lejlighed til at bruge den viden, vi har om sammenhængen mellem kost og kræft.



KOST, OVERVÆGT OG KRÆFT

Hvert år får 35.000 danskere kræft. Heraf kan 3.100 kræfttilfælde relateres til kosten og 1.900 til overvægt. Desuden lever 267.000 med en kræftdiagnose. Vores mad har betydning for risikoen for at udvikle kræft. Det gælder både, hvad vi spiser, den måde maden tilberedes på, og hvor meget vi spiser.

I Danmark lever 51% med overvægt, heraf 17% med svært overvægt. Mennesker med overvægt har en øget risiko for en række kræftformer, blandt andet brystkræft og tarmkræft. Jo mere man vejer, jo højere er risikoen. Overvægt kan påvirke sygdomsforløbet negativt og give ringere overlevelse efter en kræftdiagnose.

DRIKKEVARER

Vand slukker
tørsten bedst

Vand er en god måde at få tilstrækkeligt med væske på. Vand slukker tørsten effektivt og indeholder ikke sukker, alkohol eller fedt. Sælg derfor vand på flaske, og lad det fylde meget dér, hvor I sælger drikkevarer.

Sælg sodavand og juice i mindre enheder, fx dåse-sodavand på 330 ml i stedet for halv liters flasker. En halv liter sodavand indeholder 25 sukkerknalder, mens en dåse-sodavand indeholder 16 sukkerknalder = besparelse på 9 sukkerknalder. Det tæller også med.



Sukkerindholdet i juice er det samme som i sodavand, men juice indeholder også vitaminer og mineraler og er derfor at foretrække frem for sodavand.

SUNDE SNACKS OG MELLEMMÅLTIDER

Mellemmåltiderne er vigtige, fordi de giver den ekstra energi, som kroppen skal bruge for at holde sig frisk mellem hovedmåltiderne.

Lav sunde snacks. Skær ned på kageudvalget og sælg mindre stykker.

Lysten til at købe og spise frugt og grønt bliver større, hvis I anretter det på en indbydende måde, fx er små poser eller bægre med forskelligt udskåret frugt og grønt et godt alternativ til kage og andre søde sager.



Gnavegodt kan være en lille pose med gulerødder, sukkerærter eller cherrytomater. Det giver masser af sunde fibre.

Frisk skåret blandet frugt kan være en pose med vindruer, udskåret æble og pære til at sætte gang i blodsukkeret. Det kan også serveres i **mundrette stykker på spyd**.

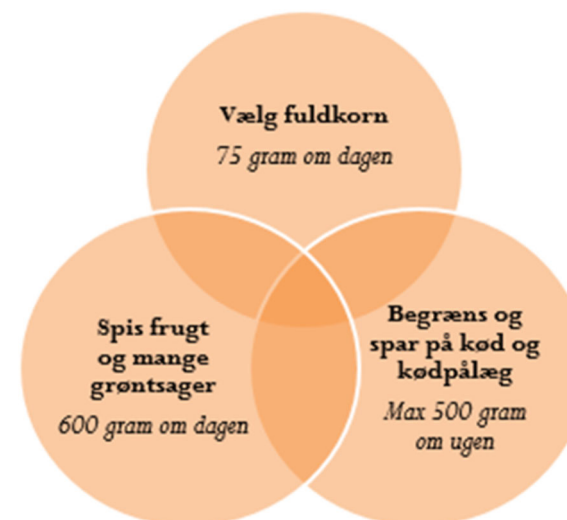


Blandede nødder kan være en pose med ca. en håndfuld usaltede mandler, valnødder, pekannødder og jordnødder. De indeholder både sunde fedtstoffer og proteiner, der giver hjernen ny energi.

FOREBYGGELSESBUDSKABER

En kost med meget frugt, grønt og fuldkornsprodukter gør det nemmere at undgå overvægt og har dermed betydning for at forebygge kræft. De generelle kost anbefalinger lyder:

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv



Fuldkorn *forebygger* kræft
 Frugt og grønt *forebygger* kræft
 Kødpålæg og kød *øger* risikoen for kræft

Kræftpatienter bør følge de generelle kost anbefalinger, med mindre andre forhold gør sig gældende, fx synkebesvær eller uønsket vægttab.

MAD OG DRIKKE PÅ STAFETTERNE

HVERT SKRIDT TÆLLER

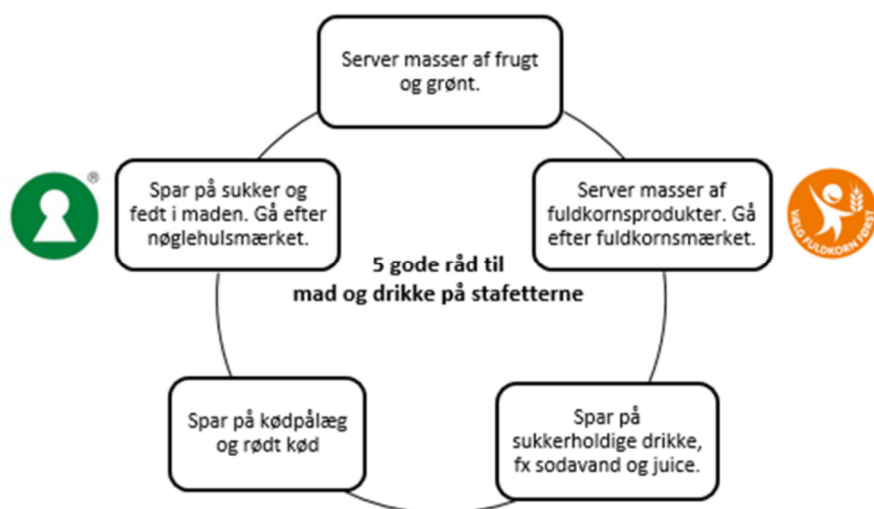
- OGSÅ NÅR DET GÆLDER MADEN

Stafetterne befinder sig i et dilemma mellem at samle penge ind til kræft sagen og ønsket om at servere sund mad. Grillpølser sælger nu engang bedre end en pastasalat, *men hvert eneste skridt tæller, også når det gælder maden.* Det er muligt at gøre maden sundere, uden at det behøver gå ud over indtjeningen, smagen og hyggen.

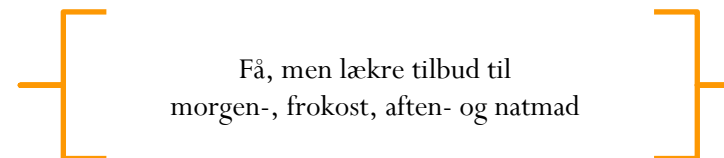


5 GODE RÅD

Stafetterne har meget forskellige muligheder i planlægningen af mad og drikke. Uanset om I laver maden selv eller får den sponsoreret, kan I bruge disse fem gode råd. Måske sælger I allerede sund mad på jeres stafet – så fortsæt endelig med det og del jeres gode erfaringer med andre stafetter.



MORGEN-, FROKOST, AFTEN- OG NATMAD



- Vælg **nøglehulsmærket** 

Det grønne nøglehulsmærke gør det nemmere at vælge de sunde produkter. Fødevarer, madretter og opskrifter med Nøglehullet lever op til sunde kriterier for fedt, sukker, salt eller kostfibre.

- Vælg **fuldkornsmærket** 

Fuldkornslogoet sikrer jer produkter med masser af fuldkorn og stiller krav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre i varen. Fuldkornslogoet findes for brød, pasta, ris, morgenmadsprodukter m.m.

- Husk **vegetarretter**

Flere bliver vegetarer eller er flexitarer (vegetarer på deltid) og kødløse dage er blevet populære. Denne tendens kan I følge, ved også at have vegetarretter.

Madforslag

Morgen	Frokost og aften	Nat
Frisk frugt	Kornsalater	Grøntsagssuppe
Havregryn	Salat/råkost	Rugbrødsadder
Skyr/yoghurt m. müsli	Fuldkornsbrød	
Skummet- og minimælk	Kylling/kalkun	
Rugbrød/fuldkornsbrød	Fuldkornslasagne	
Mager ost (maks. 17 % fedt)	Fuldkornssandwich	
	Fuldkornspastaretter	