

Tricks för att ätanyttigare genom att byta ut produkter



Ta kontroll över ditt ätande

Med hjälp av "substitutionsknep" kan du äta hälsosammare och fortfarande njuta av de flesta av de konsistenser och smaker du vill ha, samtidigt som du kan hantera din vikt och ditt näringsmässiga välbefinnande på ett bättre sätt. Tricket är att byta ut ingredienser och livsmedel med hög halt av socker, natrium, mättade fetter, transfetter och kolesterol mot mer näringsrika motsvarigheter som har nästan samma smak och konsistens.

En plan för "hälsosam kost"¹ håller sig inom ditt dagliga kaloribehov och lägger tonvikten på frukt, grönsaker, fullkorn och fettfri- eller fettsnål mjölk och mjölkprodukter. Den innehåller också en mängd olika proteiner, t.ex. fisk och skaldjur, magert kött och fjäderfä, ägg, baljväxter (bönor och ärtor), sojaprodukter, nötter och frön, och har en låg halt av mättade fetter, transfetter, kolesterol, salt (natrium) och tillsatt socker.

Med det i åtanke kan du ta del av nedanstående tips som hjälper dig att börja göra hälsosammare val.

Observera: Dessa baseras på allmänna hälsobehov. Rådgör med en läkare eller professionell dietist för att få vägledning som är specifik för dina individuella behov.

Berikande recept

Oftast kan du göra byten i det du lagar utan att det påverkar smaken eller konsistensen märkbart mycket. Internet är fullt av råd från sjukvårdsorganisationer och receptwebbplatser, men här följer några vanliga råd:

- I recept kan du ersätta 1 kopp fet mjölk med 1 kopp fettfri eller fettsnål mjölk plus 1 matsked flytande vegetabilisk olja. För 1 kopp gräddfil, använd 1 kopp kondenserad skummjölk eller 1/2 kopp fettsnål yoghurt och 1/2 kopp vanlig fettsnål osaltad keso.
- I bakverk kan du använda 1 kopp osötad äppelmos, mogen och mosad banan eller osaltad, kokt och mosad blomkål, pumpa eller zucchini i stället för 1 kopp vegetabilisk olja. På samma sätt kan du använda 3 matskedar osötat kakaopulver i stället för 1 gram osötad bakchoklad.

Berikande recept (fortsättning)

- Om du gör något som kräver majonnäs, gräddost eller gräddfil, använd då motsvarigheter med låg fetthalt och låga kalorier. Du kan också minska fettet och få lite protein genom att minska det begärda förhållandet med vanlig fettfri grekisk yoghurt.
- Om du vill ha köttgrytor, soppor eller chilifruktar kan du använda ett magrare köttstycke och/eller ersätta hälften av köttet med grönsaker.
- Minska sockret och saltet i recept och i din allmänna användning. Snabbare än du tror kommer dina smaklökar att anpassa sig och få samma tillfredsställelse som tidigare.

Att välja när man äter ute

Även när du äter ute kan du kontrollera vad du äter. Även om dessa idéer inte ger samma förhållande mellan smak och textur hjälper de dig att hålla dig på rätt spår.

De klassiska knepen är att hoppa över friterade pommes frites och i stället välja ångade grönsaker, be om dressing vid sidan av och navigera i menyn för att hitta de mest näringsrika alternativen.

Även när det är svårt att förhandla med dig själv när du har ett intensivt sug eller när du befinner dig på en restaurang som specialiserar sig på en viss specialitet kan du fortfarande vidta åtgärder för att hålla dig närmare hälsospåret.

En strategi är att lura dig själv genom att beställa den nyttigare sidosalladen för att dämpa suget. Några exempel:

- Längtar du efter att knapra på salta pommes frites doppade i ketchup? Köp en bakad potatis i stället och doppa den i ketchup för att få smak.
- Är du sugen på din krämiga favoritsoppa? Ta istället dess buljongbaserade kusin.
- Stirrar du på en stekt kycklingmacka med alla extra tillbehör? Behåll tillbehören och ta grillad kyckling.
- Välj vinaigrette (olivolja och vinäger med kryddor) istället för Thousand Island- eller fransk dressing med hög fetthalt, hög sockerhalt och hög natriumhalt.

Du kan också ta bort saker för att minska fett, natrium och socker. En hamburgare är till exempel fortfarande en hamburgare även om den är upplädd med guacamole, tomat, sallad och rå lök i stället för ost, majonnäs, bacon och friterad lök.

Ett annat smygande drag är att använda klassisk portionskontroll. Det betyder att du beställer din drömmåltid, menberservitören att bara ge dig halva portionen och packa den andra halvan för att ta med dig. Du kan också dela förrätten med en kompis.

Texturstyrda byten

Ibland är det man verkligen letar efter i själva verket en viss speciell känsla av ett livsmedel. Fokusera då på konsistensen för att stilla suget. Till exempel för:

- Krämig, prova färsk avokado, uppvärmt jordnötssmör eller ett glas mjölk med låg fetthalt.
- Knäckigt, prova osaltade nötter, fullkornsfrön, popcorn kryddade med din favoritkrydda eller ört.
- Kladdigt, prova då frysta färska vindruvor, strängost eller fettfri tapiokapudding.
- Många äppelsorter (som Braeburn, Honey Crisp, Fuji eller Gala) är krispiga och fixar det åt dig.
- Segt, prova torkade frukter som aprikoser och fikon.
- Sött, prova mörk choklad eller färsk eller fryst frukt.
- Salt, prova oliver, dillgurka eller lätt saltade popcorn eller nötter.

Censurera dig själv

Det är välkänt att du bör undvika att handla när du är hungrig, eftersom du då tenderar att köpa betydligt mer kaloriska livsmedel. Du är då också mer benägen att göra impulsköp. Men det finns en rad andra sätt som hjälper dig att stoppa dig själv innan du har börjat, som exempelvis:

- Ersätt skräpmat med nyttiga mellanmål - t.ex. osaltade nötter, råa grönsaker, färsk frukt osv. - genom att inte köpa skräpmatöverhuvudtaget. Så när det är dags för mellanmål eller när hungern kallar, kan du mätta dig själv med det du hartill hands.

Censurera dig själv (fortsättning)

- Överlista dig själv genom att använda mindre tallrikar, begränsa din portion och håll extra mat utanför räckhåll. Din hjärna ser en full tallrik med mat, och det är mindre troligt att du överdriver eftersom portionerna är mindre och det är besvärligt att ta en andra portion.
- Byt ut självpåtagna "allt eller inget"-matrestriktioner mot mellanmål och mindre måltider men oftare.
- Ät frukost och några nyttiga mellanmål under dagen. Om du hoppar över frukosten och låter dig bli extra hungrig under dagen är du ofta beredd att äta mer än vanligt senare. Det skickar också din ämnesomsättning på en ineffektiv jojo-resa.

Använd utlösaren för att känna dig mättare

Dra nytta av näringsrika livsmedel som gör att du känner dig mätt för att lura dig själv att äta färre kalorier totalt sett.

- Vissa fetter, enkelomättade och fleromättade, är bra för dig, särskilt för hjärnan och hjärtat. Du hittar dem i olivolja, nötter, frön, vissa typer av fisk och avokado. Dessa typer av fetter hjälper dig också att känna dig mätt och nöjd.
- Det gör även fibrer, som också hjälper till att kontrollera blodsockret och sänker kolesterolnivåerna. Ta mer av färska frukter och grönsaker, fullkorn, bönor och ärtor.

Med denna taktik kan du äta mindre portioner av de livsmedel du älskar och följa ovanstående för att få en känsla av välmående.

Ytterligare resurser

Om något som du älskar inte finns med i listan kan en snabb sökning på Internet ge ännu fler idéer. Skriv bara in "hälsosamma ersättningsför (önskad mat)" så får du några alternativ för mer näringsriktiga ersättningar.

Källor:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>
American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>
American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>
American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>
Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions." <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>
Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>
Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html
Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html
Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html
Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet." <https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnumret (112 i Sverige) om du befinner dig utanför USA, eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att ges i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer får dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller hälsoplan). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2022 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF5978377 216299-012022 OHC