

HELSEVAKTENS *lille* **brugerhåndbok**



*Du finner mer informasjon på vår hjemmeside:
www.helsevakten.com*





serienr.: SN HV-N-_____

(Du finner nummeret midt på CD-skiven, rett ved hullet. Du trenger serienummeret i all kontakt med oss.)

Helsevaktens versjon: _____

(Gå inn i programmet, klikk på: **Tilpasse, Om programmet.**)

HELSEVAKTEN
Sågtorpsvägen 23
S-183 56 Täby



© **HÄLSOVAKTEN**
www.nutris.com



Sverige

Besøk hjemmesiden fra tid til annen, les Helsevaktens-nyheter, diskuter med andre "helsevoktere" og oppdater matvaredata-basen med nye matprodukter!

Hjemmeside: www.helsevakten.com ⇒

E-post: info@helsevakten.com

Det må ikke kopieres fra denne boka i strid med åndsverkloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor, Interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan føre til erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Verdt å vite

Dataprogrammet Helsevakten i alle sine versjoner inneholder data og algoritmer som er basert på seriøs ernæringsforskning. Dette gjelder også programmets persontilpassede ernæringsanbefalinger og de rådene vi gir til brukeren. Programmets standardversjon er utviklet først og fremst med tanke på folk flest, hvor kravet til brukervennlighet er satt i høysetet. De mer avanserte versjonene retter seg mot mer krevende privatpersoner, idrettsutøvere og profesjonelle brukere. Vi er overbevist om at en utstrakt bruk av Helsevaktens av privatpersoner; det offentlige helsevesenet og i bedriftshelse-tjenesten samt i skoleverket vil bidra til økt kunnskap om kosthold og vektkontroll og vil på lang sikt føre til en forbedret folkehelse i Norge.

Men Helsevakten påtar seg ikke ansvar for bruken av programmet og kan ikke gjøres ansvarlig for noen som helst slags erstatningskrav i forbindelse med bruken av programmet. Alle som bruker Helsevakten, og spesielt personer med kostholds-relaterede sykdommer, bør betrakte de rådene programmet gir kun som en hjelp til å lære seg å forstå sammenhengen mellom næringsinntak og helse/velvære, der overvektsproblematikken spiller en viktig rolle. Snakk eventuelt også med legen din.

Da ønsker vi deg lykke til med Helsevaktens, uansett hva du ønsker at den skal hjelpe deg med! Alle tips og kommentarer som angår programmets funksjon, distribusjon og brukermåte, er selvfølgelig svært velkomne, og de som først sender oss tips som vi benytter oss av i neste programversjon, belønnes med gratis oppdatert versjon av Helsevakten så snart den er tilgjengelig. Dette gjelder imidlertid ikke for tips om mye matprodukter som du skulle gjerne vil ha med i Helsevaktens database, men vi tar svært gjerne imot slike tips også.

Helsevaktens matvaredatabase inneholder SEFs "Den store matvaretabellen", 2002. I den forbindelse opplyses følgende: "This publication contains material from the Composition of Foods 5th edition and its Supplements which are Crown copyright and have been reproduced under licence from the Controller of Her Majesty's Stationary Office."

Velkommen til HELSEVAKTENS verden!

Du trenger ikke lese denne BRUKERHÅNDBOKEN før du begynner å bruke din nye venn, dataprogrammet Helsevakten. Men gå videre i brukerhåndboken hvis du vil vite mer om hvordan Helsevaktens ulike deler fungerer, eller om du vil lese om kroppsvekt, kalorier og næringsstoffer.

Ellers kan du nøye deg med bare å lese neste side og så gå rett til programmet! Helsevakten er overbevist om at du kan begynne å bruke det allerede nå, uten noen som helst slags forkunnskaper - enten du vil gå ned i vekt og bli slankere og friskere, eller om du bare har lyst til å lære mer om hva maten du spiser inneholder, slik at du kan spise mer næringsriktig kost.

Lykke til!

Hilsen

HELSEVAKTEN



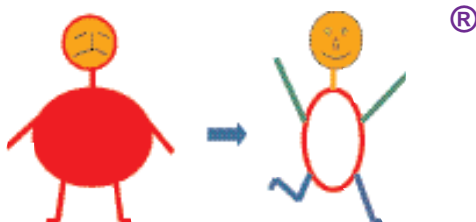
Hvorfor Helsevakten?

I løpet av de siste 10-20 årene har dårlige matvaner og stadig mindre mosjon ført til at mange av oss har det dårligere og veier for mye. Mange trives ikke med kroppen sin. Overvekt og de helseproblemene som den fører med seg, for eksempel hjerte-karsykdommer eller diabetes, er i dag de vanligste folkesykdommene i hele den vestlige verden, og resten av verden følger hakk i hæl.

Helsevakten lover intet underverk. Ikke forvent at du skal gå ned fem kilo på en uke eller ti kilo på en måned og at du skal beholde den vekten. Men Helsevakten kan ganske sikkert hjelpe deg med å endre matvanene dine og lære deg å spise riktig, slik at kroppen din får den næringen den trenger. Etter en stund kommer du til å lære deg hvordan du skal spise for å gå ned i vekt, beholde den vekten du har nå, eller øke den, avhengig av hva du selv ønsker.

Du trenger ikke bruke Helsevakten hver dag, men de dagene du bruker den, bør du bruke den ordentlig. Den absolutt viktigste faktoren for at du skal lykkes i å få kontroll med kroppsvekten din, er at du ikke glemmer - eller "glemmer" - å legge inn nøyaktig alt du har spist i løpet av dagen i programmet. Hvis du spiser ute, kan du skrive det ned i almanakken din og taste det inn når du kommer hjem. Glem heller ikke å ta med dagens mosjon!

Blir du venn med din Helsevakt på lengre sikt, slipper du sannsynligvis matrelaterte helseproblemer. Du får din ønskede kroppsvekt, og du kommer til å få det bedre og bli gladere på kjøpet!



Innhold

Del I Hvordan bruker jeg Helsevakten? 7

Du trenger ikke lese dette nå; du kan starte Helsevakten i stedet og lese Brukerhåndboken senere, når du vet hva du ønsker å vite.

- 1.1 Hvordan installerer jeg programmet i datamaskinen min? 7
- 1.2 Kan andre bruke min kopi av Helsevakten? 8
- 1.3 Noen praktiske tips 9
- 1.4 Helsevaktens ti store knapper 12
 - 1.4.1 Mat 12
 - 1.4.2 Mosjon 15
 - 1.4.3 Info 16
 - 1.4.4 Matforslag 23 *(finnes bare i Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro)*
 - 1.4.5 Kalender 25
 - 1.4.6 Jeg 26
 - 1.4.7 Vekt 28
 - 1.4.8 Oversikt 29 *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*
 - 1.4.9 Skriv ut 31
 - 1.4.10 Avslutt 32
- 1.5 Tilpasse - lyd, passord, skape en ny bruker m.m. 32
- 1.6 Helsevakten på Internett 33
- 1.7 Avanserte funksjoner 34 *(bare i HV-PRO)*



Del II.a Slankerens 7 feller og Helsevaktens tips 37

II.b Helsevaktens ti bud for slankere 38

eller hva jeg gjør for å gå ned i vekt og bli der



Del III. Om kalorier og næringsstoffer 43

- III.1 Energi i mat og mosjon 43
- III.2 Fett 45
 - a. Mettet fett 46 *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*
 - b. Umettet fett 47 *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*
 - c. Kolesterol 47 *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*
- III.3 Karbohydrater 48
- III.4 Proteiner 48
- III.5 Alkohol 49
- III.6 Fiber 49
- III.7 Vann 50 *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*
- III.8 Vitaminer 51
- III.9 Mineraler 52

Del IV. Nyttige adresser, bøker m.m.

for deg som er interessert i kosthold - mosjon - helse - vektkontroll 53

Del V. Alfabetisk register 54

En annerledes innholdsoversikt

<u>Hvis du ønsker å:</u>	<u>Se håndboken, side:</u>	<u>HELSEVAKTEN, klikk på:</u>
• Se diagram over energifordelingen	12, 16	Mat og Info
• Se vektkurven din (bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)	29	Oversikt
• Lese om hvert næringsstoff	14	Mat
• Få et næringsrikt middagsforslag (bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)	23	Matforslag
• Sammenlikne to matvarer, f.eks. fløteis og sorbet	17	Info
• Stille alarmer	25	Kalender
• Se på næringsbehovene dine	14	Mat
• Skape en næringsrik middag	19	Info
• Teste en hel dags meny og mosjon	19	Info
• Se hvor mye du forbrenner ved mosjon	15	Mosjon
• Slette lyd, hjelpebobler	10-11, 32	Tilpasse
• Lagre datene dine	8, 32	Tilpasse
• Regne ut vekten din etter f.eks. 5 ukers slanking	28	Vekt
• Gå ned i vekt og beholde den	37-42	
• Legge inn din vanlige frokost	18	Info, Matrett
• Se en liste over f.eks. jernrike matvarer	16	Info, Liste
• Legge inn egne matretter og nye matprodukter	18-22	Info, Matrett
• Endre passordet ditt	32	Tilpasse
• Se din BMI (Body Mass Index)	26	Jeg
• Vite om man legger på seg av å drikke alkohol	49	Mat
• Være tiltrekkende på det motsatte kjønn	42	

Del I. Hvordan bruker jeg Helsevakten?

1.1 Hvordan installerer jeg programmet i datamaskinen min?

a Hvis du allerede har en tidligere versjon av Helsevakten installert på PC-en din, bør du avinstallere den først, det blir enklest slik. Hvis du ikke har en, går du direkte til punkt **b**.

Avinstaller Helsevakten slik:

Klikk på Windows' Start-tast, Innstillinger, Kontrollpanel, Legg til/fjern programmer, marker Helsevakten, klikk på *Legg til/fjern*. Ferdig.

Nå kan du slette hele Helsevaktens katalog (i *Utforskeren/Denne datamaskinen*).

b Hvis du har noen programmer gående på PC-en akkurat nå, lukker du dem (også anti-virusprogrammer).

c Sett inn Helsevaktens CD-skive i datamaskinens CD-spiller. Installasjonen starter automatisk. Dersom den automatiske intallasjonen ikke fungerer innen 30 sekunder, klikker du på Windows' starttast nederst i venstre hjørne på dataskjermen, velg *Kjør*, skriv *d:\setup.exe* (der d: står for din CD-spiller), dobbeltklikk på *setup.exe* (eller bare på *setup*). Klikk på OK. Installasjonsprogrammet starter.

d Du blir bedt om å lukke alle aktive programmer, men hvis du gjorde det under punkt **b**, klikker du bare på OK (eller trykk på **Enter**-tasten på tastaturet). Nå kommer det opp et forslag om hvor i din datamaskin Helsevakten skal installeres. Har du ingen preferanse her, klikker du bare på den store, rosa tasten (eller trykk på **Enter**). Hvis ikke, skriver du inn en annen katalog.

e Installasjonen starter og tar en kort stund. Den avsluttes med at det kommer opp en rute med teksten som forteller at programmet har blitt vellykket installert. Klikk på OK (eller **Enter**).

f Nå er installasjonen klar. Slå på datamaskinens høyttalere. Start programmet ved å dobbeltklikke på Helsevaktens fargeglade ikon på Skrivebordet. Hvis du har problemer med å dobbeltklikke, kan du klikke en gang på ikonet og så trykke på **Enter**. Du kan også starte programmet ved å klikke på Windows' Start-tast (helt nederst til venstre på skjermen): velg **Programmer**, Helsevakten.

Problemer?

• **Du får feilmelding under installasjonen eller ved programstart.** Trolig er det et program som kolliderer med Helsevakten. Begynn med å omstarte datamaskinen, steng deretter alle aktive programmer og forsøk å installere (eller starte) Helsevakten igjen. Hjelper det ikke? Da kan det være at en eller annen Windows-fil på maskinen din er blitt skadet. Sett inn den Windows-CD-en som fulgte med da du kjøpte maskinen, velg *Reparere filer* (eller tilsvarende) på den menyen som da kommer opp. Forsøk deretter med Helsevakten igjen.

• **Skjermopplosning.** Programmet krever en skjermopplosning på minst 800 x 600 punkter. Hvis du har en moderne skjerm, kan du endre til en høyere oppløsning (dvs. flere punkter) slik: Klikk på **Start**, velg **Innstillinger**, **Kontrollpanel**, dobbeltklikk på **Skjerm**, velg **Innstillinger**. Nå kan du endre skjermopplosningen med musen og klikke på OK. Start **Helsevakten** igjen.

• **Dårlige farger.** Synes du at fargene blir dårlige på dataskjermen din? Det ordner du enkelt (se avsnitt 1.3.).

• **Dato.** Hvis det vises feil dato i Helsevakten, er det fordi du har feil dato i Windows. Gå til **Start**, **Innstillinger**, **Kontrollpanel**, **Dato/Tid** og endre datoen der.

• **Helsevaktens ikon kommer ikke opp på skrivebordet under installasjonen.** Du kan gjøre det manuelt ved å åpne Windows i *Utforskeren* - klikke på *helsevakten.exe* med høyre museknapp, holde den inne mens du drar filen over til Skrivebordet, der du slipper tasten. Du kan endre teksten under ikonet ved å klikke på den en gang, deretter en gang til; nå kan du skrive det navnet du vil. Avslutt med **Enter**.

I.2.a Kan andre bruke min kopi av Helsevakten?

Ja.

Man trenger ikke kjøpe et program til hver av familiens medlemmer. Opptil fem personer kan bruke samme installasjon av Helsevakten. (NB! I Helsevakten Pro er antall brukere/pasienter/kunder per installasjon ubegrenset.) Det finnes også nettversjoner for et fritt valgt antall brukere, kontakt oss gjerne for tilbud.

Hvis du vil opprette Helsevakten for en ny bruker, gjøres det innenfra programmet ved å gå inn på **Tilpasse, Skape en ny bruker**. Etter noen sekunder er det klart, og den nye brukeren kan begynne å bruke Helsevakten.

All håndtering av brukere finnes under **Tilpasse**, så prøv ikke å endre eller slette noen brukerfiler manuelt. Det kan skape problemer.

I.2.b Kan jeg installere Helsevakten både hjemme og på jobben?

Ja,

hvis du for eksempel ønsker å legge inn det du spiser på jobben i Helsevakten før du glemmer det. Ta med deg CD-en på jobben og installer den der. Ved arbeidshagens slutt kan du ta med deg en utskrift (gå til Mat, Skriv ut) hjem.

Eller enda bedre: Vil du heller fortsette med innmatningen hjemme uten å måtte taste inn samme mat en gang til? Da bør du ta med deg en diskett på jobben med dine personlige data fra hjemme-PC-en din (**Tilpasse, Lagre dataene dine**). Om morgenen legger du inn disketten i datamaskinen på jobben. (**Tilpasse, Hente opp dataene dine**). I løpet av dagen taster du inn alt du spiser og drikker. Når du skal dra hjem, lagrer du den oppdaterte datafilen på samme diskett og laster inn filen tilbake i PC-en din hjemme. Siden kan du fortsette som vanlig - all informasjon er kommet med. (I stedet for diskett kan du sende dine personlige data via e-post til deg selv - dine brukerfiler begynner på *user...* og ligger i samme mappe som Helsevakten på harddisken).

Det kan også være praktisk å kunne handle mat på veien hjem fra jobben. Helsevakten-Pluss/Aktiv/Pro gir deg næringsrike middagsforslag som er tilpasset etter det du hadde spist og mosjonert før på dagen, og som i tillegg er innenfor ditt kaloribehov. Du kan få så mange forslag du vil. Ta en utskrift og ta den med deg til matbutikken.

MEN:

Du må ha med deg CD-skiven der du vil bruke programmet.* Alternativt kan du prøve å overtale arbeidsgiveren din eller bedriftshelsetjenesten til å skaffe Helsevakten til alle de ansatte, så slipper du å bære med deg CD-skiven fram og tilbake. Og så får du friskere kolleger med på kjøpet! Det regnes som forebyggende helsevern; kostnaden er fradragsberettiget for arbeidsgiveren. Det er en fordel som er helt skattefritt for deg som ansatt.

** Vi har følt oss tvunget til å legge inn en kopieringsbeskyttelse i Helsevakten. Faktisk er minst halvparten av alle dataprogrammer i Norge piratkopierte. Vi har jobbet svært hardt for å få fram Helsevakten, og synes ikke vi har råd til å la folk piratkopiere programmet. Det er synd at dette skal være nødvendig. Men det er omtrent på samme måte som at vi må låse utgangsdøren med nøkkel når vi går hjemmefra. Det er en stor kostnad for samfunnet som ideelt sett ikke burde være nødvendig.*



I.3. Noen praktiske tips

(De trengs egentlig ikke, for når du bruker Helsevaktens, får du tips i programmet om hva du kan gjøre i hvert tilfelle, men ...)

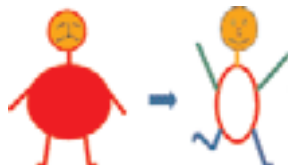
- Helsevaktens er din venn: snill ♥ og tilgivende. Så ikke vær redd for å prøve deg fram, du kommer ikke til å ødelegge noe.
- Du kan når som helst klikke på en av Helsevaktens store knapper.
- Hvis du er usikker på hva du skal gjøre på et eller annet sted i programmet, kan du lese teksten i Tips.
- Helsevaktens lagrer alt du har tastet inn, du trenger ikke tenke på det.
- Folk er forskjellige - mange liker å jobbe med musen, mens andre synes det går raskere å gjøre den samme operasjonen med taster på tastaturet. I de fleste tilfeller fikser Helsevaktens begge deler. For eksempel når du blar i lister, både for mat og mosjon, kan du gjøre det enten med musen eller med piltastene (nedover-pil ↓ og oppover-pil ↑) på tastaturet. Velg det som passer deg best.
- Du kan bruke funksjonstastene F1-F10 øverst på tastaturet i stedet for å museklikke på Helsevaktens ti store knapper.
- Når du vil slette en matvare eller endre mengden av den, markerer du matvaren med musen eller med piltastene, og deretter har du to muligheter:

- dobbeltklikk med musen, eller


- trykk på Enter-tasten (eller Return på noen datamaskiner).

Bruk den du vil.

- Vil du slette flere matvarer i Mat? Marker dem med musen samtidig som du holder Ctrl-tasten inne (eller Shift). Det fungerer omtrent som i Windows - test det selv!
- Men i noen tilfeller er musen uunnværlig, for eksempel når du skal gå til et spesielt sted på dataskjermen.



- Har du tastet inn noe feil, finnes det flere måter å slette det på:

- 1 Ved å trykke på tasten **Backspace** på tastaturet. 
- 2 Ved å gå inn med musen midt i ordet og slette bokstaver, enten med **Backspace**-tasten eller med **Delete**-tasten.
- 3 Ved å klikke på en av Helsevaktens store knapper, f.eks. **Mat**.



- I **BRUKERHÅNDBOKEN** har vi stort sett brukt kalorier som energienhet (egentlig mener vi alltid kilokalorier, forkortet som kcal), siden de fleste bruker dette uttrykket. Men alt går, selvfølgelig, selv om du har valgt kJ (kiloJoule) i stedet for kcal. Du kan alltid endre energienheten i **Jeg**.

- Du kan alltid klikke i diagrammet for å gjøre stolpene større eller mindre.

- Du kan legge inn matvarer/matretter både i porsjoner (enklest for de fleste) eller i gram. Hopp mellom porsjoner og gram med **Tab**-knappen på tastaturet. Tasten er vanligvis

merket med  eller med .

- Hvis du synes fargene i Helsevakten ser stygge ut, eller om prosenttallene under diagrammet ikke synes hvis du har spist mer enn 100 % av et næringsstoff, kan det tyde på at dataskjermen din er innstilt på for få farger. For å endre på dette, klikker du på **Start**-knappen i nederste venstre hjørne, velg **Innstillinger**, **Kontrollpanel**, **Skjerm**, **Innstillinger**, velg i fargepaletten: *High Color* (16 biter) eller *True Color* (24 biter), aksepter endringen ved å klikke på **OK**. Du kan få spørsmål om du vil ta en omstart på datamaskinen, svar i så fall **OK**. Klart! Deretter kjører du Helsevakten igjen.

• Lyden i Helsevakten

- 1 Du kan dempe eller slå av lyden i alle programmer i datamaskinen ved å skru ned høyttalernes eller Windows' lydregulator. Hvis du bare vil skru av lyden på Helsevakten, klikker du på **Tilpasse** øverst til venstre og deretter på **Lyd**, slik at haken forsvinner.

- 2 Du kan bytte ut lydfiler du er blitt lei av. Gå til Helsevaktens katalog, klikk på *Lyd* og bytt den lydfilen du er lei av mot en annen fil med samme navn (men med en annen lyd). Hvis du for alltid vil slippe å høre enkelte lyder, kan du slette lydfilen du vil erstatte, lage en kopi av filen *silent.wav* og bytte navn på *silent.wav*-kopien til den slettede lydfilens opprinnelige navn.

- Hvis du ikke vil se hjelpeboblene, klikker du på **Tilpasse** øverst til venstre, og deretter på **Hjelpebobler**, slik at haken forsvinner.



- **NB!** Vanligvis er det ikke mulig å gå inn og endre dato på datamaskinen din. Men hvis du (eller noen annen) gjør det, og du kjører Helsevaktens programvindu er for lite, kan du gjøre det større ved å endre til Store tegnsnitt i Windows: Klikk på **Start**, velg **Innstillinger**, **Kontrollpanel**, dobbeltklikk på **Skjerm**, og velg **Innstillinger**. Nå kan du endre tegnstørrelse og klikke på **OK**. Så kan du starte Helsevaktens igjen.
- Og til slutt: Du kan alltid klikke deg inn på Helsevaktens hjemmeside, www.helsevaktens.com og lese brukernes spørsmål og våre svar. Inne i programmet klikker du bare på "Helsevaktens på Internett".

I.4. Helsevaktens ti store knapper

I.4.1. Mat



Her kan du:


- *Legge inn det du har spist og drukket i løpet av dagen.*
- *Sjekke hvor mange kalorier og hvor mye av hvert næringsstoff som maten din inneholder, både for det du samlet har spist i løpet av hele dagen, og for hver matvare eller matrett for seg.*
- *Se denne informasjonen i et diagram som viser hvor mye av ditt dagsbehov du allerede har dekket.*
- *Se hvor mye av de forskjellige næringsstoffene du har igjen å spise den dagen for å fylle dagsbehovet ditt.*
- *Se ditt anbefalte dagsbehov av forskjellige næringsstoffer.*
- *Lese mer om hvert næringsstoff*
- *Se energifordelingen for enkelte matvarer eller for hele dagens meny*



Husk at det absolutt viktigste for at du skal lykkes med å ta kontrollen over kroppsvekten din, er at du mater inn ALT du har spist, drukket og mosjonert i løpet av den aktuelle dagen. Du inngår en avtale med Helsevakten, og til gjengjeld får du hjelp og gode råd som er tilpasset akkurat dine egne forutsetninger. Du behøver derimot ikke bruke Helsevakten hver dag, dersom du av en eller annen grunn ikke vil eller er forhindret. Det bestemmer du selv. Men du må selvfølgelig ikke sortere bort alle de dagene som du har spist "feil", for da blir Helsevaktens råd feil også!

I.4.1.a. Søking i Helsevaktens matvaredatabase



Det er egentlig ikke nødvendig med noen introduksjon. Det holder at du skriver noen få bokstaver for at den maten du vil legge inn skal komme opp på listen i Helsevaktens informasjonsrute. Har du skrevet feil, så er det enklest å slette det med tasten **Backspace** på tastaturet. 

Deretter velger du matvaren:

- enten ved å bla gjennom listen med piltastene (nedover-pil ↓ og oppover-pil ↑) på tastaturet og trykke på **Enter**-tasten når matvaren din blir fargemerket,
- eller ved å dobbeltklikke med musen på matvarens navn på listen.

Du kan også skrive hele eller større deler av navnet på matvaren, og når du ser at den er fargemerket, aksepterer du det med **Enter**.

Du kan søke på hvilken som helst del av matvarens navn. Den listen som Helsevakten viser, er ordnet slik at matvarer som begynner med de bokstavene du har tastet inn, kommer øverst, og de øvrige kommer i alfabetisk rekkefølge. Derfor, hvis du for eksempel vil taste inn appelsinjuice, er det bedre å taste inn **ap** og ikke **ju**. Da kommer appelsinjuice høyt opp på listen.

Hvis du har spist helkornbrød, kan du godt taste inn brød, men da får du se listen over alle brødsortene og alle andre matvarer som inneholder ordet brød, også *Hamburger med brød*, forskjellige smørbrødsorter osv., og du kan velge i den. Men det er enklere å skrive direkte **he**, så kommer helkornbrød høyt opp på listen.

For å gjøre det enklest mulig for deg, har vi forenklet stavingen av enkelte matvarer som har navn som inneholder aksenttegn som é, à, ü osv. Dette betyr at hvis du vil mate inn

- paté, skriver du bare pate
 - à la Malta, så skriver du a la Malta (men så mye trenger du aldri å skrive)
 - müsli, så skriver du musli
- og så videre.



I.4.1.b. Skal jeg ta med vekten av hele frukten?

Helsevakten vet hvor mye en vanlig porsjon eller en "standardbanan" veier.

Standardporsjoner er den enkleste måten å legge inn maten på. Da trenger du ikke tenke på hvor mye den veier. Men hvis du i stedet vil taste inn hvor mange gram av en matvare eller matrett du har spist, *må du huske på å bare ta med den spiselige delen av matvaren.*

Det kan bety en hel del. Den spiselige delen av f.eks. en "standardappelsin" utgjør bare 70 % av hele appelsinens vekt, den spiselige delen av en banan bare 65 % av dens totale vekt, og av et eple spiser man ca. 80 %. Av kyllingdeler som lår eller bryst, spiser man vanligvis bare ca. 60 % av den totale vekten. Eksempel: Hvis en hel appelsin med skall veier 215 g, så veier den spiselige delen 150 g (70 % av 215 g).



Men Helsevakten tar hensyn til dette i sine standardporsjoner. Så hvis du velger *Appelsin*, 1 stk., blir det notert at du har spist 150 g. Størrelsen på porsjonen ser du alltid når du skal legge inn hvor mye du har spist. Men, det er klart, også standardporsjoner er litt ulike for forskjellige mennesker eller på forskjellige restauranter, så hvis du vil være helt nøyaktig, må du bruke en matvekt. De fås kjøpt blant annet i jernvarehandelen. Snart lærer du deg å vurdere hvor mye en porsjon veier.

I.4.1.c Smørbrød

Du kan alltid legge inn smørbrød ved å taste inn dets bestanddeler, dvs. valgfritt brød, matfett og pålegg. Men for å gjøre inntastingen lettere, har vi lagt inn noen ferdigsmurte smørbrød som du ganske enkelt søker på smørbrød.

Dessuten har vi lagt inn *Smørbrød, eget valg*. Den inneholder brød (du velger selv hvilken sort) og 5 g smør, du velger selv pålegg. Helsevakten går alltid ut fra at pålegget veier 30 g.

Men det beste for deg som spiser smørbrød ofte, er å legge inn og lagre de smørbrødtypene du spiser oftest i Helsevaktens minne. Du kan skape så mange av dine egne smørbrød du vil (klikk på **Info**, **Matrett**).

I.4.1.d Ditt anbefalte dagsbehov av næringsstoffer

Disse kan du se hver dag før du har tastet inn noe mat. Se under det tomme diagrammet, til høyre for rubrikken **Igjen**. I Helsevakten Aktiv/Pro kan du dessuten endre dine kostanbefalinger i **Avanserte funksjoner**, **Tilpasse brukerens ADI**. Les mer under **Avanserte funksjoner**, avsnitt 1.7.

I.4.1.e Les mer om hvert næringsstoff ...

... ved å klikke på det enkelte næringsstoffets navn under stolpediagrammet.

I.4.2. Mosjon



Her kan du:

- legge inn din mosjon

- se hvor mye du forbrenner når du mosjonerer

Helsevaktens energiverdier for ulike mosjonstyper gjelder bare for deg, med din kroppsvekt. Det er nemlig slik at hvis en person som veier 100 kg jogger, forbrenner vedkommende betraktelig mer enn en person som veier 60 kg og jogger nøyaktig like lenge og like fort. Selvfølgelig er forbrenningsverdiene ved mosjon bare en vurdering, ettersom man kan jogge, spille badminton eller svømme med ulik intensitet. Du må selv bedømme om du f.eks. svømmer i et rolig tempo eller du svømmer intensivt. Er det et eller annet sted midt imellom, kan du taste inn at du svømmer rolig, men hvis du f.eks. svømmer i 60 minutter, kan du i stedet legge inn 80 eller 90 minutter.

Helsevaktens forbrenningsverdier er lavere enn i mange andre tabeller. Årsaken er at vi ikke vil gi deg falske forhåpninger om rask nedgang i vekten på den måten. Helsevakten vil gi deg en reell sjanse til å få kontroll over kroppsvekten din, og det oppnår du bare hvis du innser hvordan tilstanden egentlig er, uten å overvurdere mosjonens kortsiktige betydning. Vi forbrenner faktisk kalorier selv om vi ikke mosjonerer, f.eks. når vi sover eller ser på TV. (Det kalles BMR på fagspråket, *Basic Metabolic Rate*). Denne verdien har vi trukket fra den forbrenningen som mosjonen din innebærer.

På den andre siden ligger mosjonens store verdi, også for den som vil ned i vekt, ikke først og fremst i at vi forbrenner et antall kalorier mens vi mosjonerer, men snarere i det økte stoffskiftet som mosjonen fører til på lengre sikt. Dessuten føler vi oss mer vel etter å ha mosjonert, og da lar vi kanskje være å trøstespise ...?

Generelt kan vi si at det er mye bedre med daglig, naturlig mosjon enn med et antall ganger i uken på et treningsstudio. Forsøk å benytte alle muligheter til hverdagsmosjon: sykle i stedet for å kjøre bil, ta trappene i stedet for å ta heis eller rulletrapp osv. Men du trenger ikke slutte å gå på gym eller Friskis-og-Svettis bare for det (dette er jo Helsevaktens 8. bud, se Del II).

1.4.3. Info



Her kan du:

- se næringsinnholdet i forskjellige matvarer og matretter
- legge inn nye matprodukter, dine egne retter og hele måltider i Helsevaktens database, og se deres energi- og næringsinnhold
- komponere nye måltider, næringsrike og med et valgt antall kalorier
- planlegge menyen for en hel dag
- sammenlikne to matvarer med hverandre, for å se f.eks. hvilken som inneholder mindre fett eller mer fiber eller jern
- se lister med matvarer som er rike på jern eller C-vitamin, fettfattige osv.
- se liste med og lese om glykemisk indeks (bare i Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro)
- se energifordelingen i matvarer og matretter

1.4.3.a. Hvordan vet Helsevakten hva maten min inneholder?

- eller litt om matvare databasen

Det finnes over 2000 matvarer og matretter i Helsevaktens database, og antallet vokser hver gang vi slipper ut en ny matvare database som er oppdatert med nye matprodukter og matretter (besøk gjerne Helsevaktens hjemmeside av og til og last ned den siste databasen!). Dataene for næringsinnholdet i hver matvare gjelder for den mengden av et næringsstoff som finnes i den spiselige delen av matvaren, og inkluderer eventuell vitaminberikelse tilsatt av produktets produsent. Det er selvfølgelig ikke det samme som den mengden av næringsstoffet som kroppen din kan oppta.

Opplysningene i databasen bygger på et enormt, mangeårig analysearbeid. De baserer seg på den siste utgaven av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitets matvare database (2002). Men Helsevaktens database er økt med mange matvarer fra den store USA-databasen og tilpasset våre forhold. (Kilde: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA Nutrient Database for Standard Reference). Enkelte matvarer kommer fra noen vesteuropeiske lands databaser. Dessuten legger vi kontinuerlig inn nye matvarer, dels for nye matprodukter som jevnlig kommer ut på markedet, og dels ferdige matretter som vi selv regner ut næringsinnholdet av.

Helsevaktens verdier er enten gjennomsnittsverdiene for flere produkter på det norske markedet, eller, for merkevarer, eksakte verdier fra produktets produsent eller distributør.

Vi har lagt til flere typisk norske matvarer og ferdige matretter for å gjøre det lettere for deg. Våre oppskrifter tilsvarer den vanligste tilberedningsmetoden for den enkelte matrett. Dessuten kan du selv legge til dine egne matretter (se avsnitt 1.4.3.c.) og nye matprodukter (1.4.3.f.).

Opplysninger i matvaredatabaser varierer noe, avhengig av hvor og når man foretok næringsstoffanalysen, tilberedningen av matproduktet, når og hvor matvaren ble kjøpt, hvordan man lager matvaren m.m. Et par eksempler:

- Frukt inneholder ulike mengder C-vitamin og karbohydrater, avhengig av hvilket land den kommer fra, årstid og modenhetsgrad.
- Vi spiser mye poteter; om våren er potetens innhold av C-vitamin betraktelig lavere enn om høsten fordi C-vitamin er et flyktig stoff som går tapt under lagring.
- Næringsinnhold i melkeprodukter, kjøtt og egg avhenger av årstid, fôr og rase.

Dette pleier likevel ikke å føre til noen større problemer. Resultatet blir likevel pålitelig, siden usikkerheten i næringsverdiene totalt sett er relativt liten, vanligvis mindre enn usikkerheten i porsjonenes størrelse for forskjellige personer.



1.4.3.b Skal jeg skrelle eplene? *Å sammenlikne to matvarer med hverandre*

I **Info**, velg *Eple med skall*, **Enter**. For å sammenlikne med et skrelt eple, trykk på **Enter** igjen, velg *Eple uten skall* og trykk på **Enter**. Det viser seg at eplet med skall inneholder mye mer C-vitamin. Ut fra dette kan vi trekke den slutningen at det er bedre ikke å skrelle eplet (men pass på å skylle frukten først, den har ofte blitt fraktet lange veier med båt eller lastebil, og det kan finnes både skitt og annet på skallet som du vel ikke vil spise!). Hvis du synes stolpene er for små eller for store, klikker du bare med musen hvor som helst i diagrammet.

Hvis du ikke vil sammenlikne, men bare sjekke næringsinnholdet i matvarene enkeltvis, skriver du navnet på matvaren (eller klikker på **Info** igjen).

I.4.3.c Kan jeg legge inn mine egne matretter i Helsevaktens database?

Javisst! Mange. Du kan legge inn en hel kokebok, hvis du vil. Gå til **Info**, klikk på **Matrett** (eller skriv bare +). Deretter følger du instruksjonene på skjermen. Så lenge du kan finne din matretts ingredienser i Helsevaktens database, er alt veldig enkelt. Hvis du ikke finner en ingrediens, kan du prøve med noe som likner. Det går som regel helt fint.

Derimot kan du ikke endre på noe i Helsevaktens opprinnelige database. Vi har gjort dette for å beskytte databasen mot ufrivillig sletting. Men ettersom du kan opprette mange av dine egne matretter, er det sannsynligvis ikke noe problem.

Når du legger inn dine egne, lagde matretter, er det nyttig å vite følgende: energistoffer (fett, karbohydrater, proteiner) og mineraler (f.eks. kalsium, jern) finnes fortsatt i maten etter tillagningen (men alkoholen kan delvis forsvinne ved koking). Enkelte vitaminer (f.eks. B6-vitamin, B12-vitamin og C-vitamin) er flyktige og forsvinner under oppvarmingen av maten. Så når f.eks. poteter inngår i matretten din, bør du bruke kokte poteter som en ingrediens når du skal mate inn retten, og ikke rå.

I.4.3.d Jeg spiser som regel det samme til frokost hver dag. Må jeg taste den inn hver gang?

Nei, det trenger du ikke. La oss si at frokosten din vanligvis består av et smørbrød (f.eks. helkornbrød, smør og leverpostei), en fruktyoghurt, en kopp kaffe med melk og en grapefrukt. Gå til **Info**, klikk på **Matrett** (eller skriv bare +), kall måltidet f.eks. *Min frokost*, trykk på **Enter**, velg komponentene (dvs. smørbrød, fruktyoghurt, kaffe og frukt) og deres mengde som vanlig, og avslutt med **Enter**. Nå kan du velge *Min frokost* i **Mat** hver morgen i stedet for å taste inn disse komponentene. Du kan også se at frokosten din er godt sammensatt: den gir ca. 25 % av dagens behov av både energi og flere næringsstoffer for en person som vil spise for ca. 1200 kcal per dag. Hvis du spiser for mer, f.eks. 1500-1600 kcal per dag, bør du legge på en brødskive til.

Hvis dine vaner endrer seg med tiden, kan du når som helst gjøre endringer i *Min frokost*. Kanskje har du sluttet å spise fruktyoghurt og begynt å spise Cornflakes med melk i stedet. Da er det bare å dobbeltklikke på *Min frokost*, slette yoghurten og legge til Cornflakes og melk. Trykk deretter på **Enter**, og saken er biff! Du kan se at frokosten din har blitt enda bedre sammensatt ut fra en ernæringsmessig synsvinkel.

1.4.3.e Skap dine egne næringriktige måltider, eller planlegg en hel dagsmeny

Du vil komponere din egen middag slik at den blir ernæringsmessig riktig sammensatt. Eller du har lyst til å planlegge en hel dag i forveien.

Gjør slik:

- Klikk på **Info**, velg **Matrett** (eller skriv +). Kall den f.eks. *Sunn middag* eller *Onsdagsmeny*.
- Legg inn den maten du vil ha i passende mengder. Når du er ferdig, trykker du på **Enter**.
- Nå kan du se hva middagen din inneholder, både av energi og næringsstoffer, ved å markere *Sunn middag* i listen (med musen eller med piltastene på tastaturet). Hvis du vil bla blant de ulike delene av middagen og se hva hver ingrediens inneholder, kan du trykke på **Enter** på den markerte *Sunn middag* og bla i listen. Du ser straks hvilke næringsstoffer matvarene i middagen din inneholder, og hvilke som mangler. For å se hele middagen i diagrammet, avmerker du matvarene ved å klikke på den fargemerkede matvaren.
- Hvis du mangler f.eks. kalsium, kan du be Helsevakten om å vise en liste med mat som inneholder mye kalsium (Info, **Liste**, **Kalsiumrik**). Klikk i **Kalsiumrik**-listen på noen matvarer som passer for deg; du ser hvilke næringsstoffer matvarene inneholder.

Nå kan du velge en matvare fra listen som passer best til din middag. Hvis du senere ønsker å slette en ingrediens i *Sunn middag* som inneholder f.eks. for mye fett, er det bare å markere den og dobbeltklikke på den (eller trykke på **Delete**-tasten på tastaturet).

På samme måte som med et måltid, kan du teste en hel dags matinntak og mosjon. Noen vil gjerne planlegge og teste dagens meny slik at de på forhånd vet at det de har tenkt å spise den dagen, ikke overskrider det valgte kalorimålet, samt at maten er ernæringsmessig riktig sammensatt.

1.4.3.f Hvordan legger jeg inn nye matprodukter eller vitamintabletter?

Før eller senere skjer det sikkert at du finner et nytt produkt som du gjerne vil ha med i Helsevakten. Eller at et produkt har fått en endret sammensetning. Da kan du gjøre slik:

I Ofte finnes det opplysninger om næringsinnholdet på produktets innpakning. Da kan du selv legge inn produktet i Helsevaktens database, omtrent på samme måte som for dine egne matretter (se over). Den eneste forskjellen blir at i stedet for matvarer, taster du inn produktets næringsinnhold per 100 g, som fett, karbohydrater, proteiner, alkohol, fiber, C-vitamin, kalsium og jern. (NB! Energi (kalorier) regnes automatisk ut av Helsevakten, så den skal du ikke legge inn!) Og glem ikke å legge inn vann (se nedenfor, **Eksempel 1**), det står vanligvis ikke på forpakningen! Da får du en standardporsjon på 100 g. Hvis du ønsker en annen vekt på standardporsjonen, f.eks. 150 g, multipliserer du alle verdiene med 1,5. I HV Pluss/Aktiv/Pro finnes det betydelig flere næringsstoffer som skal legges inn. Derfor har vi gjort innmatingen av dem på en oversiktlig måte (i Info, **Produkt**). Test selv!

2 Hvis et næringsstoff ikke er oppgitt på forpakningen, kan du som regel la være å mate det inn, for da inneholder det sannsynligvis ingen større mengder av det. For å være sikker, kan du kontakte produktets produsent eller distributør (du finner vanligvis telefon og adresse på forpakningen).

3 Klarer du ikke å skaffe disse opplysningene, kan du bruke et liknende produkts sammensetning, eller ...

4 ... i programmet, klikk på **Helsevakten på Internett**, klikk på **Gi forslag om nye matvarer**, så kommer du enkelt ut på Helsevaktens hjemmeside. Der kan du skrive til oss om dette. Vi lover ingenting, men vi prøver å legge inn produktet i neste versjon av databasen.



Eksempel 1: Innmatning av et nytt matprodukt

Du har fått tips om en kjempegod fruktyoghurt, kalt *Fest*, som du er blitt begeistret for og har begynt å spise ofte. Den finnes i begre på 100 gram og passer deg som mellommåltid. Men du ser at de fruktyoghurtene som finnes i Helsevakten, har en noe ulik sammensetning. I og for seg kan du godt velge en av dem i stedet for *Fest*, for feilen blir ikke så stor.

Men hvis du vil, kan du legge inn *Fest* i Helsevaktens database. Nå viser det seg at det på begeret bare står oppgitt: energi (97 kcal/407 kJ), fett (3,1g), karbohydrater (13,0 g) og proteiner (4,2 g), og ingen andre næringsstoffer. Da er det enklest å gå til **Mat** og legge til de tre fruktyoghurtene som allerede finnes i databasen (foruten lettvariantene, for *Fest* er så visst ikke noe lettprodukt). Velg 100 g av hver, ettersom *Fest* selges i 100 gramsbegre, og næringsinnholdet er oppgitt per 100 g. Nå markerer du disse tre yoghurtene i tur og orden med piltasten og sjekker hvilken av dem som har en sammensetning som ligger nærmest *Fest*. (Du kan også gjøre det i **Info**.)

Aha, så det var ingen særlig forskjell! Da tar du hvilken som helst av disse, f.eks. den som bare heter *Fruktyoghurt*, og skriver opp de verdiene som ikke finnes på *Fest*-beget. I dette tilfellet gjelder det bare kalsium (100 mg), de øvrige er ganske små og kan vanligvis sløyfes. Men du kan ta med dem også: fiber 0,5 g, og jern 0,1 g.

Nå klikker du på **Info**, **Matrett**, skriver *Fest fruktyoghurt*, **Enter**. Skriv næringsstoffene: fett 3,1 g, **Enter**, karbohydrat, 13 g, **Enter**, protein 4,2 g, **Enter**, kalsium 100 mg, **Enter**. For at størrelsen på porsjonene skal stemme, legger du til vann opp til 100 g (alle stoffene i mg kan du sløyfe eller regne summen av dem som 0,1 g), det blir $100 - (3,1 + 13 + 4,2 + 0,1) = 79,6$ g. Det vil si, du legger til vann, 79,6 g, **Enter**. Nå er du ferdig og trykker på **Enter** ifølge anvisningen på skjermen.

Hvis du vil sammenlikne *Fest* med de øvrige yoghurttypene og sjekke at næringsinnholdet stemmer med det som står på forpakningen, legger du inn *Fest* i *Mat* (der de andre yoghurtene fremdeles står oppført, 100 g av hver). Det viser seg at *Fest* likner de andre, men inneholder litt mer fett og proteiner, og mindre karbohydrater. Energien blir 96 kcal, og i praksis det samme som de oppgitte 97 kcal.

Når du er ferdig, må du ikke glemme å slette yoghurtene fra dagens mat.

Eksempel 2: Innføring av en ny tablett

Du vil legge inn en ny tablett. Næringsinnholdet for vitamin- og kosttilskuddtabletter står nesten alltid på forpakningen. Legg inn hvert næringsstoff per tablett; antakelig inneholder tablettene bare jern, kalsium og C-vitamin av de vitaminene og mineralene som Helsevaktens grunnversjon bruker (for Helsevakten Pluss/PRO-versjoner blir det flere komponenter å legge inn). Gjør slik:

- 1 Klikk på **Info, Matrett.**
 - 2 Skriv tablettens navn, avslutt med **Enter.**
 - 3 Skriv *jern*. Øverst på listen ser du *Jern* (1 mg), som allerede er fargemerket. Velg det ved å trykke på **Enter.**
 - 4 Skriv antall mg jern per tablett, f.eks. 10, avslutt med **Enter.**
 - 5 Skriv *kals*, velg Kalsium (1 mg) ved å trykke på **Enter.**
 - 6 Skriv antall mg kalsium per tablett, f.eks. 200, avslutt med **Enter.**
 - 7 Skriv *c*, velg C-vitamin (1 mg) ved å trykke på **Enter.**
 - 8 Skriv antall mg C-vitamin per tablett, f.eks. 30, **Enter.**
- Ferdig!

I HV Pluss/Aktiv/Pro kan du gå fram på samme måte, men det er enklere å gå inn på **Info, Produkt.**

Eksempel 3: Innføring av et nytt produkt, hvis næringsinnhold bare delvis er oppgitt på forpakningen

Tenk deg at det har kommet en ny appelsinjuice som er tilsatt kalsium. Hvis næringsinnholdet er oppgitt på forpakningen (som oftest angis det per 100 g juice), taster du inn alle næringsstoffene (men ikke energi, den regnes ut automatisk av Helsevakten!) som finnes i 100 g av juicen.

Men hvis ikke noe annet står på forpakningen enn at juicen inneholder 300 mg kalsium per 100 g av juicen (kalsium er jo det spesielle for den nye juicen), og du ikke har lyst til å kontakte produsenten, kan du gjøre slik:

- 1 Klikk på **Info, Matrett.**
- 2 Skriv navnet på juicen eller bare *Appelsinjuice med kalsium*, trykk så på **Enter.**

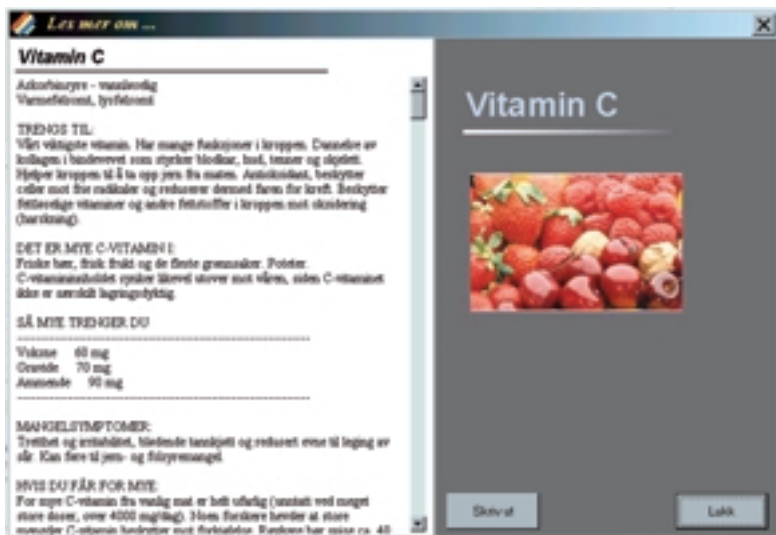
3 Legg inn appelsinjuice, 100 g (gjør som vanlig, dvs. skriv *ap*, gå ned ett trinn på listen med piltasten, trykk på Enter, trykk på Tab-tasten for å velge i gram, velg 100 g, Enter).

4 Legg inn kalsium som Kalsium, dvs. skriv *kalsium* (eller bare kals). Nå ser du to poster, velg Kalsium (1 mg), det er allerede fargemerket, så bare trykk på Enter, skriv 300 i mg-ruten, Enter.

Nå kan du se hele næringsinnholdet for den nye kalsiumberikede juicen ved å markere den i listen (med piltastene eller med musen). Hvis du i stedet vil ha den nye juicen i en porsjon på f.eks. 200 g, som tilsvarer ett glass, kan du selvfølgelig regne om og mate inn alle verdiene per 200 g.

1.4.3.g Informasjon om hvert næringsstoff

Du kan lese mer om hvert næringsstoff hvis du klikker på næringsstoffets navn under stolpediagrammet.



Vitamin C

Aktorhøyere - væsnelig
Vannløslig, tyktvædig

TREKKS TEL:
Vår viktigste vitamin. Har mange funksjoner i kroppen. Dessuten er kollagen i huden avhengig av styrken Medlar, bær, citrus og skjoldet. Hjelper kroppen til å ta opp jern fra maten. Antikreft, beskytter celler mot free radikaler og reduserer dermed faren for kreft. Beskytter fettløslige vitaminer og andre fettstoffer i kroppen mot oksidering (danning).

DET ER MYE C-VITAMIN I:
Frukt bær, frukt bær og de fleste grønnsaker. Poteter. C-vitamininnholdet synker litt etter maten, siden C-vitaminet ikke er svært lagringsdyktig.


SÅ MYE TREKGER DU

Voksne	60 mg
Grunn	70 mg
Arbeidende	90 mg

MANGELSYMPTOMER:
Tretthet og utmattethet, bløtende tannkjøll og redusert evne til legning av sår. Kan føre til jern- og folatmangel.

HVIS DU FÅR FOR MYE:
For mye C-vitamin fra vanlig mat er helt ufarlig (usattelt ved meget store doser, over 4000 mg/dag). Store doser kan føre til store mengder C-vitamin beskytter mot forkjølelse. Bredbein har ca. 40

Vitamin C



Skriv ut Lukk

1.4.3.h Sammenligning av to matvarer

Du kan sammenligne næringsinnholdet i to matvarer: klikk på Info, velg den første matvaren, trykk Enter en gang til og velg så den andre matvaren.

1.4.4. Matforslag

(finnes bare i Helsevakten Plus/Aktiv/Pro)



Her kan du:

- få næringsriktige måltidsforslag for resten av dagen, både lagde, ikke-lagde og vegetariske
- få måltidsforslag for et visst antall kalorier

Helsevakten tar hensyn til hvem du er og dine behov, både når det gjelder næringsstoffer og energi, men også hva du har spist og hvor mye du har mosjonert før på dagen. Helsevakten er din rådgiver og vet hva du trenger (selv om vi nok må innrømme et det finnes visse begrensninger ...!).

Helsevaktens matforslag er ment som en hjelp til deg som kanskje spiser "litt feil" til frokost og lunsj, og som kommer trett og sliten hjem fra jobben.

Da kan Helsevakten hjelpe deg: Du får forslag til en helt næingsriktig middag som "retter opp" dine synder og fyller opp dine dagsbehov, samtidig som du holder deg innenfor et visst antall kalorier.

NB! Ikke ta det første middagsforslaget du får! Helsevakten kan gi deg et ubegrenset antall forslag - fortsett med nye forslag til du får ett du liker. Du kan alltid gå tilbake til tidligere forslag hvis du angrer.

Det finnes ingen liknende mulighet i noe annet kostholdsprogram, verken i Norge eller i andre land, så vidt vi vet. Men det kan være at enkelte middagsforslag ikke er så gode. Da er det bare å ta det neste. Eller det neste ... til du får et som du liker. Eller bytt fra **Lagd** til **Ikke-lagd** eller **Vegetarisk** mat. Det kan gjøre susen!

Men av og til kan det være vanskelig, for eksempel hvis du allerede hadde spist mye og ensidig den dagen, kanskje mest potetgull, godterier og brus, eller hvis du er på en hard slankekur og ikke har mosjonert før på dagen. Da kan det være vanskelig eller til og med umulig å finne matretter som fyller dine ernæringsbehov, og som samtidig ikke inneholder for mye av f.eks. energi eller fett. I et slikt tilfelle er det nok bare vitamin- og mineral-tabletter som hjelper den dagen, og det vil ikke Helsevakten oppmuntre til! Det er alltid bedre å spise allsidig kost, det smaker bedre og er sunnere for kroppen din. Så hvis du blir "utsatt" for kaloririke kaker på jobben (og det skjer jo en gang iblant!), og du ikke har så mange kalorier igjen til dagens middag, kan vi bare håpe at det ikke skjer for ofte!

Men selv i vanskelige tilfeller kan du be Helsevakten om å gi deg måltidsforslag; sannsynligvis passer det best med **Ikke-lagd** eller **Vegetarisk** mat.

Men for det meste er forslagene svært anvendelige. Test selv! Pass på å be Helsevakten om å jobbe for deg! Du kan få et ubegrenset antall middagsforslag. Velg ut det forslaget du liker best, skriv det ut på papir og bruk utskriften som innkjøpsliste på vei hjem fra jobben.

Middagsforslagene stemmer stort sett overens med kostsirkelen og tallerkenmodellen, men tas fram på en litt forskjellig måte. I hvert forslag ser du i diagrammet hvor mange kalorier og hvor mye av hvert næringsstoff måltidene inneholder. Du kan også bla i listen over måltidets komponenter og se hvilke næringsstoffer de inneholder. På denne måten kan du kanskje lære deg å komponere din egne næringsriktige måltider?

1.4.4.a. Middagsforslag kan inkludere mat som du vil spise bare i dag!

Du kan også få matforslag som inneholder noe du absolutt vil spise akkurat den bestemte dagen. Du har kanskje lyst på det (f.eks. et glass rødvin til maten), eller så har du kanskje oksefilet eller potetgrateng i kjøleskapet som du vil utnytte til middag. Det er enkelt: I **Matforslag** legger du inn det du vil spise eller drikke (f.eks. potetgrateng) før du ber Helsevakten om forslag. Nå kan du få en rekke middagsforslag som alle inneholder potetgrateng.



1.4.4.b. Middagsforslag for f.eks. 500 kcal

Si at du har valgt å spise 1500 kcal om dagen, og du allerede har spist for 700 kcal i dag. Da har du 800 kcal igjen å spise for, men du vil bare bruke 500 kcal på middagen. Du ønsker ikke å komponere middagen din selv, men at Helsevakten skal gi deg forslag.

Gjør slik:

- I **Matforslag**: Før du ber Helsevakten om matforslag, skriver du "energi", ta 300 kcal. (Forklaring: Nå har du sagt til Helsevakten at du har spist for 700 + 300, dvs. 1000 kcal den dagen. Altså får du forslag for $1500 - 1000 = 500$ kcal.)

- Klikk på den typen mat du ønsker å spise (dvs. lagd, ikke-lagd eller vegetarisk). Du kan få et ubegrenset antall forslag.

Merk at du kan få matforslag for et bestemt antall kalorier selv om du ikke hadde spist noe den dagen. Det fungerer på samme måte som beskrevet over.

I.4.5. Kalender



Her kan du:

- sjekke hva og hvor mye du har spist og mosjonert på andre dager
- se dag for dag hvordan dine mat- og mosjonsvaner er blitt påvirket i løpet av den tiden du har brukt Helsevaktens
- legge til og slette mat og mosjon for tidligere inntastede dager
- sette på alarmen, som minner deg om når du skal spise mellommåltid (eller gjøre noe annet)
- skrive dagbok (bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)



Å sette på og skru av alarmen

Klikk i ruten *Innstill alarm*. Skriv inn alarmtiden, f.eks. 14.15. Trykk på **Enter**. Ferdig! (Hvis du ikke har skrudd på lyden i Helsevaktens, kan du aktivere den ved å klikke på **Tilpasse, Lyd**. Hvis du ikke gjør dette, vil du se på dataskjermen at alarmen er blitt utløst, uten at du kan høre den.)



For å stenge av alarmfunksjonen, klikker du på haken i den lille ruten til venstre for alarmtiden. Haken forsvinner. Det blir ingen alarm før du har klikket inn haken igjen. Hvis du vil slette en alarmtid, klikker du på den.

Når du har satt på alarmen og vil stenge programmet, får du spørsmål om du fortsatt vil at Helsevaktens varsler deg via alarm. Hvis svaret er JA, legger Helsevaktens seg pent ned i aktivitetsfeltet nederst på dataskjermen din og venter. Den ser ut som en rute med Helsevaktens ikon og navn. Det kan være praktisk å ha den liggende der, selv om du ikke har alarmen på; da kan du når som helst klikke på denne ruten og straks fortsette med Helsevaktens. Vil du selv legge Helsevaktens i venteleie, klikker du bare på den lille streken i øverste høyre hjørne.

Når alarmen utløses, hører du, foruten hanen, et musikkstykke. Vil du ha annen musikk, se side 10.

1.4.6. Jeg



Her kan du:

- **regne på kalorier og kroppsvekten din**
- **endre dine personopplysninger, f.eks. alderen din**
- **legge inn din aktuelle kroppsvekt** (bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)
- **se hvem du er** (men det vet du kanskje allerede?), **endre dine data, og annet personlig**
- **se din egen BMI**
- **legg inn dine kroppsmål og se ditt hofte/midje-forhold** (bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)

Å endre alder eller høyde ...

... er veldig enkelt. Du blir kanskje eldre med tiden? Gå til **Jeg**, klikk i den hvite ruten der din alder vises, skriv din nye alder, trykk på **Enter**. Ferdig!

Å endre den valgte energienheten ...

... er enda enklere. Gå til **Jeg**, klikk på den lille ruten til høyre for *Energienhet*. Ferdig!

Å legge inn din endrede vekt og dine mål (bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)

Her kan du legge inn din endrede kroppsvekt en gang i uken, eller oftere, hvis du vil. Senere kan du se på vektkurven din i **Oversikt**, sammenlikne vektendringen med hvor mye du har spist i samme periode av f.eks. karbohydrater. Det samme gjelder kroppsmålene dine (se neste side).

Hva er BMI?

BMI = Body Mass Indeks = kroppsvektindeks. Det er et mål på om du veier for mye, passe eller for lite. Men BMI-tallet sier ikke alt, og det er bedre for deg å sjekke din idealvekt med Helsevaktens. Helsevaktens tar hensyn til hvem du er - om du er kvinne eller mann, ung eller gammel, gravid eller idrettsutøver, og så videre.

Men hvis du vil ha en omtrentlig tolkning av BMI, så les her: Hvis din BMI er:

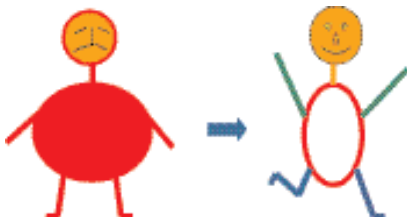
- Mindre enn 15 - du veier altfor lite og bør straks gjøre noe med det. Stor risiko for mangelsykdommer!
- Mellom 15 og 19 - du veier for lite og bør gå opp i vekt.
- Mellom 19 og 25 - du veier passe.
- Mellom 25 og 30 - du er litt overvektig, men noen alvorlig helserisiko er det ikke. Du kommer antakelig til å trives bedre med kroppen din om du går ned noen kilo.
- Mellom 30 og 35 - du er overvektig og bør gå ned i vekt. Ellers er det stor risiko for at du får problemer med helsen din.
- Over 35 - sterkt overvektig. Du bør absolutt gjøre noe med det.

Dette er ifølge Verdens Helseorganisasjon (WHO). Men: BMI er ingen lov. Kroppene våre

er forskjellige. To personer kan være like høye og veie like mye, mens den ene har en stor andel fettmasse og den andre en stor andel muskelmasse og en liten andel fett. Begge kommer til å ha samme BMI, men likevel er de svært ulike, også ut fra et helsemessig synspunkt.

Midjemålet og forholdet mellom midje og hofter *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*

Dette er to andre mål på om du er overvektig, eller et mål på dine muskler. Man er i dag enige om at det ikke bare er kroppsvektens forhold til kroppslengden (se BMI, forrige side)



som varsler om en potensiell helserisiko. Kroppsvekten din påvirkes også av hvor mye muskler og fett du har. Muskelceller veier mer enn fettceller. Hvis du er fysisk aktiv og får mer muskler, veier du mer, men blir slankere. Derfor finnes det en mulighet for å legge inn egne kroppsmål i Helsevaktens og følge dem med tiden i **Oversiktsdiagrammet** *(bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*.

Også fordelingen av de ekstra kiloene er viktig: fedme rundt magen er betydelig farligere enn fett som legger seg over bak og hofter. Menn blir ofte fete rundt magen, mens kvinner samler fettet vanligvis rundt baken. Derfor har man nylig begynt å anvende et par andre mål som er enklere enn kompliserte BMI-tabeller, samtidig som de avspeiler graden av magefett.

1 Selve midjemålet tar hensyn til både den totale overvekten og til fettfordelingen i kroppen og er enklere å anvende enn BMI. For kvinner bør midjemålet ligge på under 80 cm, og en verdi på over 88 cm tyder på en generell fylldighet eller på at fettet har samlet seg rett over magen. For menn bør midjemålet være under 94; ligger du over 102 cm, er du i faresonen.

2 Forholdet mellom midjemålet og hoftemålet gjenspeiler graden av buk fett. For kvinner bør forholdstallet ligge under 0,8; da er det ingen større helserisiko, og fettfordelingen er bra. For menn bør forholdstallet ligge under 1,0 for at man skal unngå helseproblemer.

Begge disse verdiene ser du nederst i **Jeg**, og du kan taste dem inn fra tid til annen og skrive dem ut sammen med dine personlige data. Men du ser dem best i **Oversikt**.

I.4.7. Vekt



Her kan du:

- se hvor mye du kommer til å veie hvis du spiser f.eks. 1200 kcal per dag i 5 uker
- regne ut vekt- og kaloridata for dine venner (det kan være artig for dem!)



1.4.8. Oversikt

(finnes bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)



Her kan du:

- se hvordan din vekt og BMI forandres etter hvert som du bruker Helsevakten
- se hvordan matvanene dine forandres
- se hvordan vekten din forandres, avhengig av hvor mye du spiser av fett, proteiner, karbohydrater, vitaminer, mineraler, vann m.m.
- se hvordan kroppsmålene dine forandres hvis du mosjonerer mer eller mindre

I Oversikt får du se hvordan vekten din og kroppsmålene dine forandres med tiden, avhengig av hva du spiser og hvor fysisk aktiv du er. Det kan f.eks. være at du får i deg for lite av et viktig mineral eller vitamin, noe som fører til at din forbrenning hemmes.

Det finnes mange variasjonsmuligheter for hvordan du kan bruke programmet. Test ulike måter å tegne diagrammet på, så finner du sikkert et og annet som kommer til å interessere deg. På Helsevaktens hjemmeside www.helsevakten.com kan du finne tips fra oss og fra andre brukere på hva man kan gjøre med diagrammet i Oversikt.

Det som kreves for at diagrammet skal "si sannheten", er:

- for det første at du har lagt inn kroppsvekten din i Helsevakten (Jeg, tast inn vekten i den lille ruten "Vekt: kg") med jevne mellomrom, f.eks. en eller flere ganger i uken, eller så ofte du vil. Vil du bruke dine kroppsmål, må du legge inn dem også.
- for det andre at du har vært ærlig og redelig og har matet Helsevakten med alt du har spist, drukket og mosjonert i løpet av den aktuelle perioden.
- for det tredje, at du har brukt Helsevakten lenge nok, minst i noen uker, men helst lenger, slik at trendene blir tydelige.

Hvis du finner noen interessante sammenhenger, kan du fortelle oss om det. Ta gjerne en skjermdump av diagrammet og faks det til oss med dine kommentarer. Eller enda bedre: Ta en skjermdump av diagrammet (f.eks. med programmet LVIEW, som du kan søke opp og hente gratis på Internett, www.lview.com) og sende skjermdumpen over e-post til oss, så legger vi den ut på Helsevaktens hjemmeside. Da kan andre "Helsevoktere" lære seg hvordan du gjør det, og du kan få andres kommentarer på dine observasjoner.

På neste side kan du se et par eksempler på hvordan du kan bruke funksjonen OVERSIKT.

Beate ser sin vektkurve i OVERSIKT. Hennes vekturve har minsket med 2 kg i løpet av den tiden hun har brukt Helsevakten. Stolpene i diagrammet viser hennes kaloriinntak (minus mosjon) i løpet av den samme tiden.



Også Beates kroppsmål har minsket. Det kommer sannsynligvis delvis av hennes (nesten) daglige mosjon (stolper).



I.4.9. Skriv ut



Her kan du:

- *skrive ut det du ser i Helsevaktens, både tekst og diagram*
- *skrive ut kroppsvektdiagrammet ditt for å feste det på kjøleskapsdøren (diagrammet finnes bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)*

Av og til ønsker du kanskje å skrive ut enkelte ting på papir for å ha et minne om hva du har gjort, eller hva Helsevaktens har regnet ut for deg. For eksempel:

- Skriv ut vektogrammet og heng det på kjøleskapsdøren, så øker du din motivasjon for å nå ønskevekten. (**Oversikt**, finnes bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro).
- Skriv ut dine personlige data (Jeg) og ta vare på dem for å sammenlikne i fremtiden.
- Når du har matet inn det du har spist på jobben for ikke å glemme det, og så vil ta det med deg hjem.



Hvis du heller vil fortsette med innmatningen uten å behøve å taste inn samme mat en gang til, bør du ha hatt med deg user-filer på f.eks. diskett fra hjemme-PC-en din på jobben (klikk på Tilpasse, Lagre dataene dine). Du laster filen inn i datamaskinen på jobben om morgenen (klikk på Tilpasse, Hente opp dataene dine). I løpet av dagen har du spist lunsj og hatt kaffepauser og tastet alt inn i Helsevaktens. Når du er ferdig på jobben og skal dra hjem, lagrer du den oppdaterte user-filen på samme diskett og laster filen tilbake i PC-en din hjemme. Siden kan du fortsette som vanlig - alle dine opplysninger er kommet med. (I stedet for diskett kan du sende dine personlige data via e-post til deg selv mellom hjemmet og arbeidet - dine brukerfiler begynner på *user ...* og ligger i samme mappe som Helsevaktens på harddisken).

I.4.10. Avslutt



Her kan du:

- lukke Helsevaktens

Det kan du også gjøre ved å klikke i krysset øverst i høyre hjørne . Hvis du vil ha Helsevaktens i hvileposisjon, klikker du bare på . Da legger den seg nede på verktøylisten, og du kan enkelt og greit aktivisere den ved å klikke på den.

I.5. Tilpasse



Her finner du:

- Lommeregner
- Passord: endre, opprette, slette
- Skape en ny bruker, veksle mellom å skape og slette brukere
- Velge hvilke næringsstoffer som vises i diagrammet (bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)
- Vise et sammendrag for et valgt antall dager
- Lagre og hente opp dataene dine
- Informasjon om Helsevaktens, f.eks. programmets versjon
- Mulighet til å stenge av "hjelpebobler" og lyd

Du kommer til Tilpasse ved å klikke på teksten Tilpasse øverst i venstre hjørne. Deretter klikker du på en av mulighetene.

Hvis du foretrekker å bruke tastaturet fremfor musen, kan du gjøre nøyaktig det samme ved å trykke på **Alt**-tasten, holde den inne og trykke på **T**. Så velger du videre ved å bare skrive noen av de understrekte bokstavene som synes i "rullegardinen", dvs. L, A, N, S, V, L og så videre.

Under passordet kan du både endre, slette eller lage nytt passord. Hvis du har glemt passordet ditt, kan du likevel komme inn i programmet. Skriv da:

vitamin

som ditt passord i stedet. Ditt gamle passord forsvinner, og du kan legge inn et nytt.

I.6. Helsevakten på Internett



Her kan du:

- *komme ut på Internett rett fra programmet med ett eneste museklikk*
- *registrere deg som Helsevakten-bruker, slik at du kan få gratis support og gode tilbud*
- *komme til Helsevakten FORUM, der du kan stille spørsmål og diskutere med andre «helsevoktere»*
- *lese de siste Helsevakten-nyhetene*
- *komme med forslag til nye matvarer som du ønsker at vi skal legge inn i Helsevaktens database*

Disse funksjonene forutsetter at du har en fungerende Internett-oppkobling. Uten det kan ikke engang Helsevakten få deg ut på Internett!

NYHET!

Vil du heller kjøre Helsevakten direkte på Internett uten overhodet å måtte installere programmet i datamaskinen din? Det fungerer slik at du tegner et abonnement og får tilgang til «Helsevakten på Internett». (I norsk versjon fra 2003.)

Det finnes flere fordeler med denne måten å kjøre Helsevakten på:

- Du får alltid tilgang til den siste programversjonen, og til en stadig oppdatert matvaredatabase, og trenger aldri tenke på å skaffe deg en oppdatering.
- Du kan kjøre Helsevakten hvorfra du vil: hjemme, jobben, et hotell i Bodø eller i New York uten at du trenger å ta med deg dataene dine, alt finnes der, alltid klart til bruk.
- Du kan kjøre Helsevakten fra alle slags datamaskiner – nå også Mac!; alt du trenger er en Internett-oppkobling.
- Du trenger ikke installere noe på datamaskinen din, og unngår eventuelle konflikter. Din datamaskins harddisk, minne og øvrige kapasitet kan spares til annet bruk.
- Du trenger ikke å sette inn noen CD-skive i datamaskinen for å kjøre programmet.
- Du har alltid tilgang til dine personlige data så snart du har koblet deg opp mot Internett!
- Du kan la din lege, personlige trener eller kostrådgiver få kikke på dine mat- og mosjonsvaner, hvis du vil.

Helsevakten på Internett vil finnes i samme programversjoner som på CD, dvs. Helsevakten Standard, HV Pluss, HV Aktiv og HV Pro, det er bare å velge!

Høres det interessant ut? Du finner mer informasjon på vår hjemmeside, www.helsevakten.com

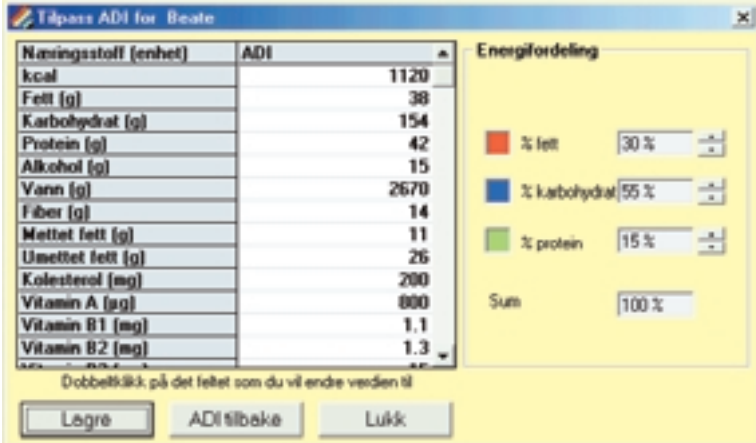
1.7. Avanserte funksjoner *(bare i Helsevakten Aktiv/Pro)*

Her kan du:

- Endre næringsanbefalinger (ADI) for deg eller dine klienter/pasienter
- Legge til en ny fysisk aktivitet
- Planlegge uken – både mat og mosjon
- Skrive ut en innkjøpsliste for en dag eller en hel uke
- Eksportere brukerdata til Excel
- Gå gjennom pasientens mat- og mosjonsvaner
- Pasienthåndtering (bare i Helsevakten Pro)
- Andre funksjoner kan tilkomme, se hjemmesiden www.helsevakten.com for siste nytt

Tilpasse brukerens Anbefalt Daglig Inntak (ADI)

I Helsevakten Aktiv: Du kan endre forholdet fett/karbohydrat/protein i kosten din. Det kan være praktisk for alle, men er spesielt aktuelt for deg som driver med intensiv trening (f.eks. før en konkurranse). Du kan også endre anbefalingene for ditt væskeinntak og alkoholinntak. Funksjonen er nyttig også for personlige trenere, helseinstitusjoner og andre.



Næringsstoff (enhet)	ADI
kcal	1120
Fett [g]	38
Karbohydrat [g]	154
Protein [g]	42
Alkohol [g]	15
Vann [g]	2670
Fiber [g]	14
Mettet fett [g]	11
Umettet fett [g]	26
Kolesterol [mg]	200
Vitamin A [µg]	800
Vitamin B1 [mg]	1.1
Vitamin B2 [mg]	1.3

Energifordeling

- % fett: 30%
- % karbohydrat: 55%
- % protein: 15%
- Sum: 100%

Dobbelklikk på det feltet som du vil endre verdien til

Lagre ADI tilbake Lukk

I Helsevakten Pro: Du kan endre alle næringsanbefalinger (ADI), for deg selv eller for dine klienter/pasienter. Utviklet primært for profesjonelle brukere (leger, kostveiledere m.fl.) og andre avanserte brukere som vet hva de gjør når de endrer

næringsanbefalingene. Ellers er det fare for at du endrer til en feilaktig næringsanbefaling, med risiko for å få helseproblemer.

Som lege eller kostveileder kan du endre næringsanbefalingene for dine pasienter:

- Enten når de kommer til deg med jevne mellomrom og har notert ned hva de har spist/drukket/mosjonert i løpet av et visst antall dager eller uker.

Eller enda bedre:

- Hvis de har Helsevakten hjemme eller på jobben og bruker den regelmessig, kan de ta med seg en diskett eller et annet lagringsmedium til deg der de har lagret sine personlige data inklusive den mat/drikke/mosjon de har lagt inn i løpet av den aktuelle tidsperioden. Da kan du selv eller sammen med pasienten gå gjennom hans/hennes mat- og mosjonsvaner og illustrere med diagrammer (**Oversikt**). Pasienten kan også sende sine brukerfiler til deg via e-post. Filene heter «user ... » og ligger i samme mappe som Helsevakten på harddisken.

Legge til en ny fysisk aktivitet

Her kan du selv legge inn nye aktiviteter, både de vanlige, daglige og de spesielle som du liker og praktiserer mer eller mindre ofte. Men du må selv vite hvor mye energi per time disse aktivitetene krever av kroppen din.

Eksportere brukerdata til Excel

Her kan du eksportere dine detaljerte mat-, mosjon- og persondata til Excel, der du kan bearbeide dem både som tabell og i grafisk form på en rekke ulike måter som det avanserte databearbeidingsprogrammet Excel kan tilby.

Denne funksjonen kan også være praktisk for bedriftsleger som ønsker å sammenligne de ansattes data på ulike måter, f.eks. følge deres kost- og mosjonsvaner og relatere disse til deres kroppsvekt, både for alle ansatte og for utvalgte grupper innen bedriften, f.eks. kvinner mellom 25 og 35 år, eller for alle på en avdeling.

Pasienthåndtering *(bare i Helsevakten Pro)*

I Helsevakten Pro finnes det også et annet verktøy for dette, «Pasienthåndtering», der legen/kostveilederen kan samle alle sine pasienter i forskjellige grupper og lett kunne plukke fram hver pasient for gjennomgang.

Planlegging av uken

Av og til vil du kanskje planlegge kostholdet og/eller mosjonen din for en hel uke fremover (eller bare noen dager). Da kan det være praktisk å gjøre det med Helsevaktens, slik at du ser at du får i deg riktig mengde energi og av de viktigste næringsstoffene.

Har du planen klar, kan du også skrive ut en innkjøpsliste for en hel dag eller for en hel uke, og handle inn mat på forhånd. Eller du kan lage en treningsliste for hele uken.

Planlegging av uken

Søndag 11 aug Mandag 12 aug Tirsdag 13 aug Onsdag 14 aug Torsdag 15 aug Fredag 16 aug Lørdag 17 aug

Legg til matvare:

Legg til mosjon:

Matvarer for 2002-08-11

- Special K, frokostblanding, 2 dl (30 g)
- Kulmelk, 1 glass (200 g)
- Eple, med skall, 1 stykk (120 g)
- Kaffe med melk, 1 kopp (150 g)

Dagens mosjon:

Gymnastikk, lett (35 min)

Slett Skriv ut Kopier dagen til HV Slett Skriv ut

%ADI

Næringsstoff	%ADI
Energi	30
Fett	20
Karb	40
Prot	35
Fiber	30
C-vit	15
Kals	30
Jern	30

Ukeplanlegging kan være et utmerket verktøy for leger, kostveiledere, personlige trenere m.fl. som ønsker – kanskje sammen med pasienten/klienten – å planlegge matinntaket for kommende uke. Siden kan pasienten/klienten ta med seg ukeplanleggingsfilen hjem på diskett eller på en annen måte (f.eks. som e-post) og bruke den hjemme. Dette forutsetter naturligvis at pasienten/klienten har Helsevaktens Aktiv eller HV Pro hjemme.

Del II.a. Slankerens 7 feller - og Helsevaktens tips

1

Du spiser for mye om kvelden



Tips: Spis alle dagens måltider - både frokost, lunsj og mellommåltider. Bruk enkle triks om kvelden, f.eks. vann, salat, riskjeks, popcorn, gulrøtter eller agurk. Spis ubegrenset med grønnsaker.

2

Du har for mye sjokolade, nøtter og kaker i huset

Tips: Ikke kjøp mye av disse varene, og oppbevar dem helt nederst i skapet.

3

Du er stresset og orker ikke bry deg med hva du gjør

Tips: Når du er stresset (og helst ellers også) bør du ha faste tider for mat og mosjon.

4

Perioder hvor du mister motivasjonen



- Tips:**
- a Sett opp ett bilde der du er slank og ett hvor du er tykk.
 - b Prøv et gammelt skjørt, kjole eller bukser.
 - c Vei deg hver morgen, og legg vekten inn i Helsevaktens *(bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)*
 - d Sett opp din vektkurve fra Helsevaktens Oversikt *(bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)*
 - e Gå til Helsevaktens Forum på hjemmesiden. Der kan du få hjelp av andre «Helsevoktere»

5

Du spiser for fort

Tips: Spis sakte, tygg ordentlig, les mens du spiser, prat eller gjør noe annet.

6

Du er i dårlig humør



Tips: Gå på kino eller teater, svøm, bryt deppetrenden.



7

Du setter deg for høye mål

Tips: Vær utholdende - det er det eneste som gir resultater.

Del II.b. Helsevaktens ti bud for slankere

- eller hva jeg må gjøre for å gå ned i vekt og beholde den



1 *Ikke spis mer enn du forbruker!*

Det er den enkleste sannheten for alle som vil beholde vekten, eller som vil slanke seg. Hvis den maten du spiser inneholder mer energi (måles i kilokalorier eller i kiloJoule) enn det kroppen din forbruker, så går du garantert opp i vekt. Det finnes ingen snarveier her, dette er en grunnleggende lov.

Det er bare å bestemme seg for om du vil gå opp eller ned i vekt. Bruk Helsevaktens regelmessig, så vet du både hvor mye energi maten din inneholder, og hvor mye kroppen din forbruker!

2 *Du trenger ikke slutte med alt som er godt - du må trives med livet også! Er ikke et godt liv like viktig som et langt liv, kanskje?*

Her kan du virkelig få hjelp av Helsevaktens, som gir dig personlig tilpassede og næringsriktige middagsforslag (bare i HV Pluss/Aktiv/Pro. Ta fram flere forslag og velg så det du synes ser best ut.

3

Ingen brå kast når du slanker deg!

Du kan legge om kostvanene dine, men det må skje gradvis og langsiktig. Når du har gjort det, kommer du til å få det bedre og bli friskere!

Hvis du går ned i vekt for raskt, er faren stor for at du mislykkes. Du kommer sannsynligvis ikke til å beholde vekten din på lengre sikt. De ulike slankekurene fungerer bare kortsiktig, hvis de i det hele tatt fungerer. Derfor vil Helsevakten bare hjelpe deg med å oppnå trivselsvekten din hvis du ikke prøver å gå ned mer enn maks ti kilo om gangen. Når du har lyktes med det, blir du så glad og får selvtilit til eventuelt å forsøke å ta ti kilo til. Men ikke alt på en gang!

De fleste klarer seg uten slankepiller. For dem som er alvorlig overvektige, kan mulighetsrisikoen, prisen og enkelte bivirkninger ved en sår medisinering være verdt innsatsen, men selv de må endre kostvanene sine for at tablettene skal fungere.

4

Fordel maten over hele dagen, i stedet for å spise sjelden og mye

Mange tror at de er smarte slankere når de bare spiser frokost og hopper over lunsjen. Men når de kommer hjem etter jobben, melder den ville appetitten seg, og da kan de spise alt, nærmest ubegrenset. Og da har hele dagens oppofrelse vært forgjeves.

Det finnes to viktige faktorer som sender signaler til hjernen din: "Nå vil jeg ha mat!" Takler du dem, har du kommet et godt stykke på veien til å gå ned i vekt:

I. Magen er tom

For å unngå det, bør du spise fem ganger om dagen. Ikke hopp over noe måltid i håp om å spare noen kalorier. Helsevakten kan minne deg om måltidene dine: Klikk på **Kalender** og still inn alarmen på passende tider.

II. Sukkernivået i blodet er lavt

Også her gjelder det at du spiser fem ganger om dagen. Du trenger ikke spise mye til mellommåltidene, men ikke hopp over dem. Her holder det ikke med bare vann. Du bør spise noe som gir litt energi også, for eksempel grønnsaker, frukt eller knekkebrød, og drikke vann eller sitronvann.

Mange blir ikke overvektige fordi de spiser store måltider, men av alt det de spiser og drikker mellom måltidene. Ved å fordele maten på fem måltider om dagen, vil du se at det blir lettere å holde vekten. Faren for småspising blir mindre. Dessuten tar kroppen opp næringsstoffene bedre enn om du bare spiser tre store måltider per dag.

5 *Ikke lur deg selv ...*

... eller Helsevakten! Du kan bare få kontroll over vekten din hvis du mater Helsevakten med nøyaktig alt du spiser og drikker, og i riktige mengder. Også det du spiser mellom måltidene. Ærlighet mot deg selv og mot Helsevakten er en grunnforutsetning. Fusker du her, kan du heller bruke Helsevakten til noe annet, f.eks sjekke hva maten din inneholder eller lære deg å spise ernæringmessig riktig, men du kommer ikke til å gå ned i vekt i den takten som du ønsker.



Inngå en avtale med Helsevakten! Til gjengjeld kommer du til å få hjelp til å nå din ønskevekt, samt gode råd som er tilpasset dine personlige forutsetninger.

6 *Spis mye fiberrik mat!*

Her inngår f.eks.:

- fiberrikt brød, grøt og frokostblandinger
- bær og frukt
- erter, bønner og linser
- grønnsaker

Du får bedre fordøyelse, og faren for hjerte-karsykdommer avtar, samt for visse kreftsykdommer. Helsevakten advarer deg når du får i deg for lite fiber. (Les mer om fiber på side 49.)

7 *Spis mindre fett!*

Visst trenger vi fett for at vi skal kunne nyttiggjøre oss enkelte vitaminer. Men de fleste av oss spiser for mye fett, som jo er den mest energitette matkomponenten. Normalt skal ikke mer enn 30 % av energien komme fra fett, og idrettsutøvere bør spise enda mindre.

Også her får du hjelp av Helsevakten: Den fastsetter fettprosenten din ut fra ditt aktivitetsnivå. Den passer også på at du holder deg innenfor denne grensen og varsler deg hvis du slurver.

I Helsevakten Aktiv/Pro kan du dessuten endre dine kostholdsanbefalinger, for eksempel fettprosenten, eller forholdet mellom fett/karbohydrater/protein. Det kan være bra for deg som er aktiv idrettsutøver, eller står foran en fysisk anstrengelse. Men da må du selvfølgelig vite hva du gjør. (Les mer om fett på side 45.)

8 *Rør på deg!*



Benytt alle mosjonsmuligheter som hverdagen byr på! Det er mye bedre med daglig, naturlig mosjon enn med gym en gang i uken.

Gå eller sykle hvis du kan, og la bilen stå i garasjen. Bruk trapper i stedet for å ta heis eller rulletrapp. Gå daglig, i det minste til og fra bussen. Eller hvorfor ikke gå til neste holdeplass i stedet for til den nærmeste? Spesielt om morgenen kan det være herlig, vi blir piggere før vi begynner på jobben og rekker å tenke igjennom ett og annet på veien. Du kan også forsøke å gå selv, eller overtale en kollega til å bli med på et kvarters tur etter lunsjen. Det kan bli en flott vane. Men du trenger ikke slutte å gå på gym eller Friskis-og-Svettis bare for det.

Dette budet gjelder fremfor alt for deg som har stillesittende arbeid. Du kan også gjøre det til en vane å gå fra skrivepulten eller PC-en en gang i timen og røre på deg i noen minutter, det kommer du til å ha godt av. (Les mer om mosjon på side 15.)

***En god vane, som også styrker karakteren, er at hver gang du spiser søtsaker, mosjonerer du bort samme antall kalorier allerede samme dag. Prøv det!
Konkurrer med deg selv om hvem som bestemmer - ditt svake eller ditt sterke JEG.***

9

Spis "langsomme" matvarer (med lav GI), så beholder du metthetsfølelsen lenger

Forskjellige matvarer tar ikke like lang tid å forbrenne. Med til "langsomme" matvarer hører:

- bønner, erter, linser, grønnsaker
- pasta, ris
- melkeprodukter
- grovt brød

Med til "raske" matvarer hører:

- poteter
- hvitt, mykt brød
- godterier

I Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro kan du se glykemisk indeks (GI) for mange matvarer (**Info, Liste, Glykemisk indeks**). GI er et mål på nettopp dette - hvor raskt et næringsmiddel forbrennes i kroppen din. Langsomme matvarer holder sukkernivået oppe i blodet i lengre tid, og da blir du ikke sulten så fort.

10

Jovisst er kroppen viktig, men ...



... engelske forskere spurte nylig 40 mannlige studenter: Hva er det hos kvinnen som får deg til å tenne seksuelt?

Studentene fikk se på 50 fargebilder av forskjellige kvinner. Kvinnenes høyde og vekt varierte kraftig. Men mennenes smak var svært konsekvent. Mennene valgte gjennomgående kvinner med en kroppsvekt som lå innenfor de anbefalte grensene. Ikke for tynn, ikke for kraftig. Men passe.

Hvorfor velger mannen slik? Hvorfor er de så nøye med kvinnens vekt - men ikke alltid med sin egen?

Jo, tydeligvis er menn gjennom evolusjonen preget av å søke kvinner som kan føre gene deres videre. Den sjansen er størst hvis man velger en partner med normal vekt, det signaliserer god helse.

Men:

Menn tenner på kvinner som er glade, lykkelige og har god selvtillit. Blir man det av god mat, så har en viss overvekt mindre betydning.

En annen undersøkelse blant 30 kvinnelige engelske studenter viste at kvinner synes at en mannlig kropp er tiltrekkende hvis formen ser ut som en V, med brede skuldre, kraftig brystkasse og smal midje. Det forbindes med fysisk styrke. Forholdet mellom høyde og vekt spiller liten rolle her.

Del III. Om kalorier og næringsstoffer

Du kan se hvor mye akkurat du, med ditt kaloriinntak og dine forutsetninger, bør spise av ulike næringsstoffer hver gang du bruker Helsevakten, uten at du har lagt inn noe mat eller mosjon den dagen. Kikk på tallene helt nederst under det tomme diagrammet. De bygger på Nordiske Næringsrekkommendationer, NNR, som stort sett er sammenfallende med de amerikanske (RDA).

III.1. Energi i mat og mosjon

Mye av den maten du spiser, omdannes til energi i kroppen din. Energi måles vanligvis i kalorier og kilokalorier (forkortet kcal), Joule og kiloJoule (kJ). Siden de fleste snakker om kalorier (men mener egentlig kilokalorier, kcal), bruker vi stort sett kilokalorier her i Brukerhåndboken også.

Folk har forskjellig energibehov, avhengig av kjønn, alder, høyde, vekt, mosjon m.m. Kvinner som slanker seg, spiser av og til mindre enn 1000 kcal per dag, mens aktive idrettsutøvere forbruker oppimot 6000 kcal per dag. Energien i maten din bør komme fra fett (30 %), karbohydrater (55 %) og proteiner (15 %). Noen få prosent kan komme fra alkohol (les om **Alkohol** på side 49). For de fysisk mest aktive endres prosenttallene til 15 % fra fett, 65 % fra karbohydrater og 20 % fra proteiner. Men de fleste av oss ligger et sted mellom disse tallene. Helsevakten setter inn de verdiene som er riktige for deg, avhengig av hvem du er og ditt aktivitetsnivå.

NB! Profesjonelle brukere, f.eks. leger, ernæringsfysiologer, idrettsutøvere og aktive mosjonister: I Helsevakten Aktiv/Pro kan du selv endre denne fordelingen, samt anbefalingene for andre næringsstoffer (les om **Endre brukerens ADI** på side 34). Helsevakten går ut fra at du vet hva du gjør.

Selvfølgelig trenger kroppen din mer enn bare energi. Det finnes et stort antall mer eller mindre viktige næringsstoffer som du må få i deg for å leve og være frisk. Energiforbruket avtar med ca. en tredel i løpet av et liv. Men behovet for de livsviktige næringsstoffene er like stort, og av og til større, når man er gammel. Det gjør at kravene til matens kvalitet og allsidige sammensetning øker, og derfor blir valget av matvarer viktigere.

- Du bestemmer selv hvor mange kcal du skal spise per dag. Selv om det finnes anbefalte verdier basert på mange tusen forsøkspersoner, har alle mennesker litt forskjellig forbrenning avhengig av genetiske faktorer og oppvekstmiljø.

- Den viktigste faktoren for hvor mange kalorier du "forbruker" per dag, er likevel ditt aktivitetsnivå - hvor mye du beveger deg og arbeider fysisk. Hvis du utfører et arbeid (og i denne sammenhengen er mosjon likestilt med arbeid), må kroppen skaffe den energien som den trenger. Det gjør den ved å forbrenne maten eller bruke av energireservene sine, f.eks. fett.

Derfor har Helsevakten fem aktivitetsnivåer (fra 0 til 4), som du velger første gang du bruker programmet, og som du kan endre når du vil. Helsevakten anbefaler alle som har stillesittende arbeid og ikke mosjonerer regelmessig minst 3-4 ganger i uken, å velge aktivitetsnivå 0 til å begynne med.

Men hvis du beveger deg mye og regelmessig, bør du velge et høyere aktivitetsnivå enn null. Det skal dekke den faste mosjonen. Ekstra trim (altså ut over det vanlige) legger du inn i Helsevakten de dagene du har trimmet (**Mosjon-knappen**).

I dagens samfunn er det flere og flere som har stillesittende arbeid. Dessuten har vi alle slags hjelpemidler i hjemmet, på jobben og ute i samfunnet. Vi kjører heis, rulletrapp, bruker bil, vaskemaskin, fjernkontrollerer våre fjernsyns- og radioapparater uten å reise oss fra sofaen osv. Mange av oss sitter stille og ser på TV flere timer om dagen.

Alt dette gjør at forbrenningsverdiene som ble registrert for vanlige mennesker for 10-20 år siden, er for høye i dag. Skulle vi bruke dem, ville vi alle bli enda tykkere. Vi har jo ikke begynt å spise mindre i takt med at makeligheten har økt. Derfor benytter Helsevakten gjennomgående et lavere kaloriinntak enn tidligere tiders statistikk tilsier når man skal oppnå en bestemt kroppsvekt. Vår erfaring er at Helsevaktens kalordata fungerer for de fleste. Men du merker selv allerede etter noen uker hvor mange kcal per dag som er passe for deg.

- Noen få kilokalorier eller kilojoule per dag spiller ingen rolle, og Helsevakten vil ikke gi deg inntrykk av falsk nøyaktighet. Husk at 10-25 kcal (50-100 kJ) per dag er godt innenfor den feilmarginen som uansett finnes, fordi vi ikke forbrenner det samme selv om vi gjør og spiser nøyaktig det samme.

- Helsevakten gir deg en mulighet for å bli bevisst dine kost- og mosjonsvaner slik at du selv vet hva du trenger. Allerede etter noen dagers bruk av Helsevakten kan du se hva du kan endre på hvis du vil endre vekten din (opp eller ned). Etter noen uker vet du også hvordan kroppsvekten din påvirkes hvis du spiser så og så mange kalorier per dag med ditt mosjonsnivå og dine fysiske forutsetninger. Samtidig lærer du deg å spise ernæringsmessig riktig sammensatt kost.

III.2. Fett



Fett finnes først og fremst i smør, margarin og olje. Men det finnes også i fett kjøtt, fete sauser, chips, kaker og sjokolade. Fett er det mest energirike næringsstoffet i maten vår. Hvert gram fett inneholder 9 kcal. De fleste mennesker som bor i de rike landene, spiser for mye fett. Åreforkalkning burde egentlig hett åreforfetting! For det er akkurat det det dreier seg om! For mye fett i maten vår er hovedgrunnen til den viktigste dødsårsaken i vesten, nemlig hjerte-karsykdommer.

Men altfor lite fett er heller ikke bra: Dels øker fett smaken på det meste, og dels er det visse vitaminer, f.eks. A og E, som bare løser seg opp i fett. Dessuten er fiskefett sunt på grunn av sitt rike innhold av flerumettede fettsyrer, og det sies å være årsaken til at japanerne lever så lenge, faktisk lengst i hele verden. Gjennomsnittlig levealder i Japan er 84 år for kvinner og 77 år for menn, mens i Norge lever kvinner i gjennomsnitt i 81 år og menn i 76 år. Japanere som har flyttet til USA (og gradvis gått over til amerikanernes matvaner med mye fett og betydelig mindre fisk) har fått økt hyppighet av hjerteinfarkt og lavere gjennomsnittlig levealder. Selv fett i olivenolje er sunt i denne sammenhengen. Det bidrar trolig til å øke gjennomsnittlig levealder i middelhavslandene.

Spis slik at du maksimalt får 30 % av energien din fra fett. Helsevakten hjelper deg gjerne med det, og hjelper også til hvis du er fysisk aktiv og bør spise mindre fett og mer karbohydrater.

Det fett du spiser skal hovedsakelig være mykt (umettet), bortsett fra til steking, der den høye temperaturen krever hardt fett. Endrer du matvanene dine i retning av mer umettet fett, bremser du ikke bare forkalkningen, den kan til og med gå tilbake.

I Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro kan du se fordelingen mellom mettet og umettet fett. Se det slik: Du bør spise maksimalt så mye mettet fett som Helsevakten anbefaler, og minst så mye umettet fett som Helsevakten viser.

Også grønnsaker og frukt har evnen til å redusere faren for "åreforfetting".

Fett gir kroppen energi i konsentrert form. Fettstoffer inngår i celledemembraner og lagres i fettvevet som energireserve. Fettvevet er dessuten varmeisolerende og beskytter de indre organene. Sammen med fett i maten får vi i oss essensielle fettsyrer og fettløselige vitaminer. Fett er også bærer av smaksstoffer og påvirker matens konsistens.

I mage-/tarmkanalen brytes fett ned til mindre enheter som opptas i tynntarmen. Fett er uløselig i vann og må derfor bindes til proteiner i form av såkalte lipoproteiner (blodfettstoffer) for å kunne transporteres med blodet.

Kjemisk består naturlig forekommende fettstoffer av ca. 97 % ulike triacylglyceroler, dvs. estere av glycerol med alifatiske ugrenede fettsyrer. I matvaresammenheng anvender man begrepet FETT som totalfett, dvs. summen av alle typer fett, og inkluderer både fettsyrer og glycerol. Men når vi snakker om mettet og umettet fett, så angir vi bare mengden mettet respektive umettede fettsyrer (dvs. uten glycerol). Forskjellen er vanligvis ikke så stor, ca. 5-15 %, men gjør at summen mettede (**Mett** i diagrammet) pluss umettede (**Umet**) fettsyrer er mindre enn totalfettet (**Fett**). Dette er allment akseptert, så det kan være greit å kjenne til.

Det meste av fettene som forekommer i naturen, er blandinger av triglyserider. En triglyserid er bygd opp av glycerol og fettsyrer. Triglyseridene egenskaper bestemmes av de kjemiske egenskapene til de fettsyrene som inngår.

En fettsyres viktigste kjemiske egenskap bestemmes av lengden og metningsgraden til karbohydratkjeden. Umettede fettsyrer kjennetegnes av mange dobbeltbindinger mellom fettsyrenes atomer.

Naturlig forekommende umettede fettsyrer fra planter og fisk omdannes delvis til transfettsyrer gjennom industriell herding, f.eks. når det lages margarin. Transfetsyrer dannes også naturlig hos drøvtyggere, og små mengder fins i melken og fettene til kyr, sauer og geiter. Bruken av herdet fett har gått tilbake de siste årene. Mettet fett og transfett har liknende funksjoner i kroppen.

III.2.a. **Mettet fett** *(finnes bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)*

Mettet fett er fett der fettsyremolekylene inneholder bare enkeltbindinger mellom karbonatomene. Det er påvist at mettet fett øker det totale blodkolesterolnivået. Spiser vi for mye mettet fett eller kolesterol, øker faren for hjertesykdommer.

Det anbefalte daglige inntaket av mettet fett er egentlig en øvre grense. Maten din bør inneholde mindre enn 10 % av energi fra mettet fett.

METTET FETT FINNES I:

Produkter fra dyreriket, f.eks. melkeprodukter (som smør, fløte, is), kjøtt og kjøttvarer. Det finnes også i sjokolade, kaker og bakverk.

III.2.b. Umettet fett *(finnes bare i Helsevaktens Pluss/Aktiv/Pro)*

Umettet fett er en type fett der fettsyremolekylene inneholder dobbeltbindinger mellom karbonatomene. Umettet fett regnes for å være sunt, det kan forhindre åreforfetning (populært kalt "åreforkalkning"). Vi bør derfor spise mer umettet fett og mindre av mettet fett.

Olivenolje, som inneholder mye umettet fett, og som er et vesentlig innslag i middelhavsdietten, regnes for å være årsaken til at hjerteinfarkt er mindre vanlig i middelhavslandene.

I Helsevaktens *Pluss/Aktiv/Pro* kan du se fordelingene mellom mettet og umettet fett. Se det slik: Du bør spise maksimalt så mye mettet fett som Helsevaktens anbefaler, og minst så mye umettet fett som Helsevaktens viser.

De flerumettede fettsyrene linol- og linolensyre er essensielle, dvs. at de ikke kan dannes i kroppen, men må tilføres via maten. Flerumettet fett er mykt eller flytende i konsistensen. Bordmargariner og oljer inneholder linol- og linolensyre.

UMETTET FETT FINNES I:

Enumettet fett: olivenolje, rapsolje, nøtter, oliven, sesamfrø.

Flerumettet fett: maisolje, soyaolje, solsikkeolje, flytende margarin og fet fisk (f.eks. laks og makrell).

III.2.c. Kolesterol *(finnes bare i HV Pluss/Aktiv/Pro)*



Kolesterol er et fettliknende næringsstoff som er nødvendig for å danne f.eks. gallesyre. Det finnes først og fremst i animalske matvarer, men når vi spiser fett, dannes det drøyt ett gram per dag, hvilket er to-tre ganger mer kolesterol enn vi får i oss gjennom maten. I blodet transporteres kolesterol i form av små blodfettpartikler.

En type kolesterol er LDL, som ofte kalles det farlige kolesterolet. LDL transporterer kolesterol til blodkarene. En annen type er HDL, som i stedet transporterer kolesterolet bort fra blodkarene til leveren, der det brytes ned. HDL kalles det gode kolesterolet. Selv om kolesterol er nødvendig for kroppen, kan for høye verdier være skadelige. Hvis innholdet av LDL øker i blodet, kan kolesterol lagres i veggene til blodårene. Sammen med andre stoffer danner det da en hard fortykning som gjør blodårene tette. Det kalles åreforkalkning, men er egentlig åreforfetning. Det kan danne seg blodpropper i disse fortetningene og gjøre det vanskelig for blodet å passere. Proppene kan også løsne og føres av blodet til hjertet eller hjernen, der de kan forårsake hjerteinfarkt eller slag.

ULIKE BEHOV

Siden inntaket av og behovet for fett varierer fra person til person, er det vanskelig å fastsette en "normalverdi" for kolesterol. Fettinntaket er viktig, fordi det meste av kolesterolet dannes i kroppen av fett og ikke gjennom kolesterol som vi får i oss med maten.

Det anbefales:

Under 5,0 mmol/l = ønsket nivå

5,0-6,4 mmol/l = grensenivå

6,5-7,9 mmol/l = behandles

Over 8,0 mmol/l = årsakene må utredes og behandles

III.3. Karbohydrater



Ett gram karbohydrater inneholder 4 kcal. Det er den viktigste energikilden i maten vår, både i form av vanlig sukker (glukose) og andre sukkerarter. Drøyt 50 % av energien bør komme fra karbohydrater. For personer som har meget tungt fysisk arbeid samt for toppidrettsutøvere, stiger tallet til 65 %.

Nå vil du kanskje stille et spørsmål: Hvorfor har så mange mennesker trang til søtsaker? Overraskende mange av dem er kvinner, særlig kvinner som prøver å gå ned i vekt. Søtsaker inneholder jo mye energi. Helsevaktens svar: Du behøver ikke å slutte helt med å spise søtsaker. Bruker du Helsevaktens, ser du hvor mye du kan tillate deg. Et godt tips er at du gjør siste delen av Helsevaktens 8. bud til ditt:



En god vane, som også styrker karakteren, er at hver gang du spiser søtsaker, mosjonerer du bort samme antall kalorier allerede samme dag. Prøv det! Konkurrer med deg selv om hvem som bestemmer - ditt svake eller ditt sterke JEG.

Men tenk på hvor lett det er å la seg lure med sukker. Gjør en liten øvelse nå: Klikk på Info og sammenlikne vanlig lys sjokolade (en plate på 100 g) med sjokolade uten ekstra sukker (100 g). Legg merke til at kalorimengden er nesten den samme i begge tilfellene. Men hvordan er det med fettinnholdet?



III.4. Proteiner

Protein er kroppens byggestoff. Det finnes som støtte i kroppsvevet, som hormoner og enzymer. Dessuten står proteinene for transporten av jern og oksygen i blodet. Noen ganger kan proteinene også utnyttes som energireserve. Proteinene er bygd opp av 20 såkalte aminosyrer, hvorav åtte ikke kan dannes i kroppen, men må tilføres gjennom maten. De kalles derfor livsnødvendige eller essensielle aminosyrer. Kvaliteten av et protein er avhengig av hvor mye essensielle aminosyrer det inneholder.

Hvert gram protein inneholder 4 kcal. Men proteinenes oppgave er ikke bare å bidra med energi; de er viktige for oppbygningen og fornyelsen av cellene. Personer som har tungt fysisk arbeid, eller som driver med kraftidretter, trenger mer protein enn andre. Helsevaktens vet alt om dette og legger inn de riktige verdiene for deg. Mat som inneholder mye protein, er kjøtt, fisk, belgfrukter, eggehvite og melkeprodukter.

III.5. Alkohol *(vises bare i Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro)*



Alkohol inneholder mye energi, 7 kcal/gram, dvs. mindre enn fett, men betydelig mer enn proteiner og karbohydrater. Nå viser det seg at av disse 7 kcal/gram omdannes det meste raskt til kroppsvarme, noe som gjør at vi ikke går opp i vekt av å drikke alkohol, men blir varme. Varmen avgir kroppen så til omgivelsene. Det finnes faktisk vitenskapelige studier som viser dette. Dette vet Helsevakten om, og regner derfor med at bare ca. 25 % av alkoholens kalorier blir igjen i kroppen.

Men det skjer noe annet når vi drikker alkohol, og det er at appetitten øker. Og det kan jo føre til økt kroppsvekt!

I de siste årene har det kommet fram at å drikke alkohol med måte, la oss si ett glass vin om dagen for kvinner og to glass for menn, er sunt for de fleste og reduserer faren for hjerte-karsykdommer.



III.6. Fiber

De karbohydratene som når tykktarmen nesten helt upåvirket, kalles kostfiber. Kostfiber regnes ikke for å gi energi. Det meste består av vegetabiliske cellevegger som for det meste er bygd opp av fibertypene cellulose, hemicellulose, pektin og lignin.

Kostfibrene er viktige for den normale tarmfunksjonen. De reduserer fettinnholdet i blodet, stimulerer fordøyelsen og gir metthetsfølelse. Mange fibertyper binder vann, noe som gjør at avføringens volum øker og gjør den løsere. Bløtlagt hveteekli er av den grunn anbefalt ved forstoppelse.

Fiber finnes i mat fra planteriket, som f.eks. frukt og bær, grønnsaker og kornprodukter. Fiberrike matvarer tillaget av rug, hvete, frukt, grønnsaker, poteter og rotfrukter gjør deg mer mett enn fiberfattig kost. Du må tygge mer, spyttutsondringen øker og vann bindes i magesekken. Fiberrik kost er også bra for tennene.

Fiberrik mat gjør at blodsukkeret stiger langsomt. Visse kostfibre, f.eks. pektin i frukt og grønnsaker samt havrekli, senker kolesterolnivået i blodet hvis de spises i store mengder. Fiberrik mat inneholder som regel lite fett.

Store mengder fiber kan føre til mage-/tarmbesvær, f.eks. gasser, oppblåsthet og diaré, særlig hos små barn.

III.7. Vann *(finnes bare i Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro)*

Drick 8-10 glass væske (dvs. minst to liter) om dagen. Du kan drikke vann, sitronvann, vann med agurkskiver i, eller noe liknende til alle måltider. Det inneholder nesten ingen kalorier.

Du består for det meste av vann. Omtrent 60 % av deg består faktisk av vann, hvorav det meste finnes i de cellene som kroppen er bygget opp av. Vann trengs til alle kroppens funksjoner, og det er vann i alle cellene våre. Vannet transporterer næring til cellene og avfallstoffer fra dem. Det er vannet som hjelper deg å regulere kroppstemperaturen ved at du svetter når det er varmt. Vann holder også magen i gang og gjør dessuten at du føler deg mett. Vannet er så viktig at selv om du kan klare deg uten mat i et par måneder, kan du ikke overleve uten vann i mer enn en uke.

Videre bør du huske at hvis du drikker kaffe, te eller alkohol, så driver disse væske ut av kroppen. Den enkleste måten å kompensere for dette på, er å drikke et glass vann for hver kopp - da gjenoppretter du væskebalansen.

Naturligvis bør du drikke mer vann hvis du er i varme land og svetter mye. Også når du trener og svetter, bør du drikke en gang imellom. Hvis du legger inn din mosjon i Helsevakten, legger programmet til litt vann til dagsrasjonen din.



III.8. **Vitaminer** (i Helsevakten Standard finnes bare C-vitamin)

Inne i programmet kan du lese om hvert vitamin, hva det er bra for, hva som skjer hvis du får i deg for lite eller for mye av det m.m. Klikk på vitaminets navn under diagrammet.

a	A-vitamin	<i>retinol, karoten</i>
b	B1-vitamin	<i>tiamin</i>
c	B2-vitamin	<i>riboflavin</i>
d	B3-vitamin	<i>niacin</i>
e	B6-vitamin	<i>pyridoxin</i>
f	B2-vitamin	<i>kobalamin</i>
g	Folsyre	<i>folat, folacin</i>
h	C-vitamin	<i>askorbinsyre</i>
i	D-vitamin	<i>calciferol</i>
j	E-vitamin	<i>tokoferol</i>



Hva er egentlig vitaminer?

Vitaminer er organiske stoffer som vi (og andre dyr) må ha for at kroppen vår skal fungere på riktig måte. De må vanligvis tilføres kroppen gjennom maten, ettersom de ikke i det hele tatt - eller bare i utilstrekkelige mengder - dannes gjennom egen fordøyelse. Vitaminene trengs normalt i svært små mengder, men en mangel på visse vitaminer kan føre til alt fra lette mangelsymptomer (f.eks. sprekker i munnvikene, B2) til alvorlige sykdommer (f.eks. skader i nervesystemet, B12).

Vitaminenes navn har ofte historisk opprinnelse og er ikke helt systematiske. De kan deles inn i vannløselige og fettløselige. Med til de vannløselige høres det såkalte B-komplekset (B1, B2, B3 = niacin, B6 og B12) og C-vitamin. De fettløselige er A, D, E og K. Også pantotensyre (av og til kalt B5) og biotin kan regnes inn her. Alle disse vitaminene er tatt med i Helsevakten Pluss/Aktiv/Pro, bortsett fra K-vitamin, pantotensyre og biotin. Mangel på de tre sistnevnte forekommer nesten aldri, derfor har ikke Helsevakten tatt dem med.

Dagsbehovet av vitaminer og andre mikronæringsstoffer uttrykkes som ADI = Anbefalt Daglig Inntak, enten i milligram per dag, eller i mikrogram per dag (µg/dag). (På engelsk heter det RDA, Recommended Daily Allowance.)

Hvis vi spiser variert og næringsriktig, trenger vi normalt ikke ta noe kosttilskudd. Da tilføres alle vitaminer og næringsstoffer gjennom den maten vi spiser. Dette er egentlig det beste, ettersom vitamintablettene ikke tilfører kroppen alt den trenger, men bare visse spesielle komponenter som vi i dag vet at kroppen vår trenger. I morgen kan vår viten endres. Kroppen vår har vent seg til mat i fra noen hundre til noen millioner år, og tar til seg passe mengder med nødvendige næringsstoffer. Dessuten synes nok de fleste at det smaker bedre med ordentlig mat enn med tablett og andre kosttilskudd!

III.9. Mineraler *(i Helsevakten Standard finnes det bare kalsium og jern)*

Inne i programmet kan du lese om hvert mineral, hva det er bra for, hva som skjer hvis du får i deg for lite eller for mye av det m.m. Klikk på mineralets navn under diagrammet.

a	Kalsium	- Ca
b	Jern	- Fe
c	Natrium	- Na
d	Kalium	- K
e	Fosfor	- P
f	Magnesium	- Mg
g	Sink	- Zn
h	Selen	- Se



Hva er mineraler?

Mineraler er uorganiske stoffer som ofte har stor betydning for kroppens stoffskifte. De forekommer naturlig i våre omgivelser, f.eks. i fjell, jord og vann. De finnes også i planter og dyr, men da er de "importerte": planter tar opp stoffene fra jorden, og dyr får dem i seg ved å spise planter.

Flere mineraler er livsnødvendige (essensielle) for mennesker. Enkelte av disse stoffene må tilføres kroppen daglig i større mengder (mer enn 100 mg) og kalles derfor makronæringsstoffer. Med til disse høres kalsium, fosfor, natrium, kalium og magnesium.

De fleste mineraler må tilføres kroppen i mindre mengder (som oftest noen milligram per dag, eller mindre) og kalles mikronæringsstoffer (eller sporstoffer). Med til disse høres f.eks. jern, sink og selen.

Vanligvis får vi i oss alle mineralene gjennom den maten vi spiser, dersom den er variert og ernæringsmessig riktig. Friske mennesker trenger derfor ikke ta tabletter eller kosttilskudd, bortsett fra i noe få spesialtilfeller, f.eks. kalsium for eldre kvinner. Hvis du er helt frisk og har presentert deg for Helsevakten, så vet den dermed hvor mye av hvert mineral og hvert vitamin som nettopp din kropp trenger!

Mangel eller overskudd på mineraler kan føre til ulike forstyrrelser i kroppen, f.eks. pustebesvær ved jernmangel, utkalkning av skjelettet ved fosformangel eller forhøyet blodtrykk ved for mye natrium.

Del IV. Nyttige adresser, bøker m.m.

Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (SEF)

Postboks 8139 Dep. 0033 OSLO

Internett: www.sef.no, E-post: post@sef.no, Telefon: 22 24 90 61, Telefaks: 22 24 90 91



Landsforeningen for kosthold og helse (LKH)

Elisenbergveien 12 0265 OSLO

Internett: www.lkh.no, E-post: post@lkh.no . Telefon: 23 27 25 40, Telefaks: 23 27 25 41

Statens næringsmiddeltilsyn, Trykksaksekspedisjonen

Postboks 8187 Dep, 0034 Oslo

Internett: www.snt.no, Telefon: 22 24 67 22, Telefaks: 22 24 66 99

Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker (OFG)

Postboks 187 Økern, 0510 OSLO

Internett: www.frukt.no, E-post: post@frukt.no, Telefon: 23 24 94 00, Telefaks: 22 64 41 63

Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt (OEH)

Postboks 4233 Torshov, 0401 OSLO

Internett: www.egg.no, E-post: post@egg.no, Telefon: 22 79 87 00, Telefaks: 22 79 87 01

Opplysningskontoret for kjøtt (OFK)

Postboks 395 Økern, 0513 OSLO

Internett: www.ofk.no, E-post: post@ofk.no, Telefon: 22 09 21 00, Telefaks: 22 15 02 20

Eksportutvalget for fisk

Strandveien 106, 9006 TROMSØ

Internett: www.seafood.no, e-post: postmottak@seafood.no, Telefon: 77 60 33 33, Telefaks: 77 68 00 12

BRØDFAKTA – Opplysningskontoret for brød og bakerevarer

Postboks 5472 Majorstua, 0305 OSLO

Internett: www.brod fakta.no, E-post: firmapost@brodfakta.no, Telefon: 23 08 87 00, Telefaks: 23 08 87 10

TINE Norske Meierier BA

Postboks 9051 Grønland, 0133 OSLO

Internett: www.tine.no, E-post: firmapost@tine.no, Telefon: 22 93 88 00, Telefaks: 22 17 22 99

Din kost – Alt om ernæring: www.dinkost.no

Privatpraktiserende Klinisk ernæringsfysiolog: www.kostholdskonsulenten.no

BØKER

Overskudd til livet (av Christine Thune/Kari Bø/Beate Winther, Aschehoug 2002)

Glykemisk indeks (av Fredrik Paulún, 1999)

God mat for klokt folk (av Stephan Rössner, 1996)

Gå ned i vekt (av Stephan Rössner, 1993)



PÅ ENGELSK

Personal Nutrition (av Marie A. Boyle, Gail Zyla, West Publishing, 1996)

Nutrition, Science and Applications (av Lori A. Smolin/Mary B. Grossvenor, Saunders College Publishing, 1997)

www.dietcity.com

www.msue.msu.edu/fnh/adjunct/index.htm

www.innerbody.com/indexbody.html



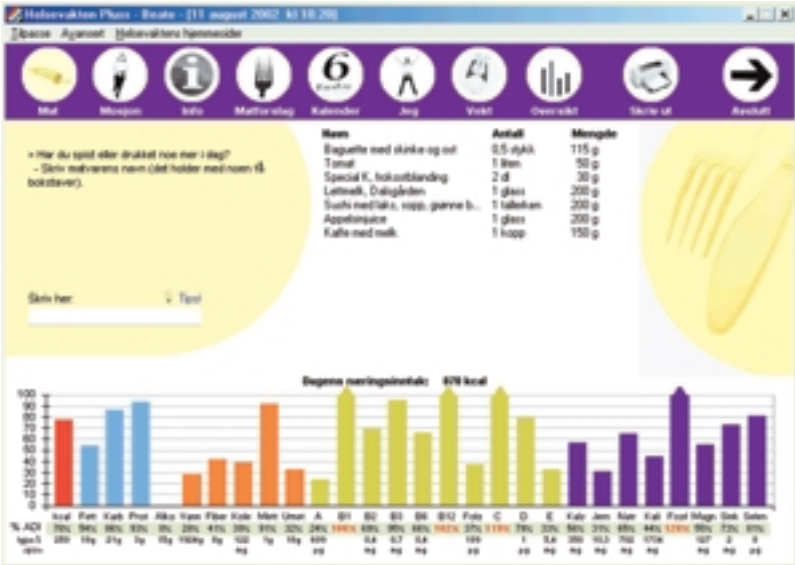
Del V. Alfabetisk register



A		G	
ADI	14, 34, 43	glykemisk indeks	42
aksenttegn	13	H	
alarm	25	Helsevakten på Internett	33
alder, endre	26	Helsevaktens hjemmeside	33
alkohol	49	hjelpobler	11, 32
avinstallere Helsevakten	7	I	
avmarkere matvarer	19	ikon på Skrivebordet	7
B		informasjon om næringsstoffer	22
BMI	26	informasjon om programmet	33
bruker, skape en ny	8, 32	installasjon	7
brødskiver (smørbrød)	14	Internett, gå ut på HVs hjemmeside	33
C		J	
CD-skiver	7, 8	jern	16, 52
D		K	
dagbok	25	kalender	25
dagsbehov	14	kalkulator	32
dagsmeny, planlegge	19	kalorifattig mat	16
databasen	16-17	kalsium	16, 52
dato	11, 25	karbohydrater	48
E		kodeord	32
endre dine personopplysninger	26	kolesterol	47
energi - mat og mosjon	43	kroppsmål, legge inn og se	26, 27, 29, 30
energienhet	26	kroppsvekt, endre og se i diagram	26
energifattig mat	16	L	
energiforbruk ved mosjon	15	lagre data	9
energifordelingsdiagram	12, 16	langsomme karbohydrater	42
ernæringsanbefalinger for deg	14, 34, 43	legge inn egne matretter	18
F		legge inn hele måltider	18, 19
fargeinnstilling	10	lesetips om mat og kroppsvekt	53
feilstaving, rette eller slette	10	lommeregner	32
fett	45	lukke Helsevakten	32
mettet	46	lyd	10
umettet	47		
fettfattig mat	16		
fiber	16, 49		
frukt, vekt	13, 14		

M		T	
markere matvarer	9	tegnsnitt i Windows	7, 11
matvare databasen	13, 16	teste en hel dags meny	19
middagsforslag	23, 38	tidligere dager	25
middagsforslag	23, 38	tilpasse	32
middagsforslag, skriv ut	29	U	
mineraler	52	utskrift på papir	31
mosjon	15	V	
N		vekt, endre	26
ny bruker, skape en	8, 32	vektkurve	29, 30
nye matprodukter, legge inn	19-22	velge matvarer	13
nyheter om Helsevakten	33	vise næringsstoffer	32
næringsanbefalinger	14, 34, 43	vitaminer	51
næringsinnhold i mat	16	vitamintabletter, legge inn i databasen	19
næringsstoffer, informasjon om	22	W	
næringsstoffer, vise	32	Windows' fargeinnstilling	10
P		Windows' tegnsnitt	11
passord	32		
problemer med installasjonen	7		
proteiner	48		
R			
registrer deg som HV bruker	33		
S			
sammenligne to matvarer	17, 22		
skjermopløsning	11		
slankerens 7 feller	37		
slankere, 10 bud for	38		
slanking	4		
er mosjon viktig?	41		
fiberrik mat	40		
ikke spis for mye fett	41		
seksuell tiltrekningskraft	42		
spis det du liker	38		
spis flere måltider	39		
ta det rolig!	39		
vær ærlig!	40		
slette Helsevakten	7		
smørbrød	14		
snarvei til Helsevakten	7		
sukkernivå i blodet	42		
søking i databasen	13		





Eksemplet over er fra Helsevaktens Pluss: Beate har spist frokost og lunsj. I søylediagrammet ser hun hvor mange kalorier og hvor mye av hvert næringsstoff hun har fått i seg.

© HÄLSEVAKTEN
www.nutris.com

HELSEVAKTEN

Sågtorpsvägen 23
 S-183 56 Täby
 Sverige



Hjemmeside: www.helsevakten.com
 E-post: info@helsevakten.com

Besøk hjemmesiden fra tid til annen, les Helsevaktens-nyheter, diskuter med andre "helsevoktere" og oppdater næringsmiddel-databasen med nye matprodukter!