

## Liten näringslära

### Energigivande näringsämnen

Maten innehåller energi – kalorier (kcal) alt kilojoule (kJ). De tre energigivande näringsämnena är kolhydrater, fett och protein.

#### Kolhydrat

Fungerar som kroppens bränsle och återfinns framförallt i växtriket. De bygger upp cellväggar, bildar upplagsnäring och ingår som viktiga beståndsdelar i ämnesomsättningen. De viktigaste kolhydraterna i kosten är sockerarter, stärkelse och kostfiber. Större delen omsätts i kroppen till glukos som behövs för att försörja cellerna med energi.

#### Fett

Fungerar både som bränsle och energiförråd. Fetter ingår i cellmembraner och lagras i fettväven som värmeisolerande och fungerar som ett inre skydd för organen. Förutom att fett ger energi, tillförs med fettet fettlösliga vitaminer och fettsyror. Fett är också en smakbärare och påverkar matens konsistens.

#### Protein

Är kroppens byggnadsmaterial och ingår i alla kroppens vävnadsceller. Proteinerna i kosten kommer från vegetabiliska livsmedel (spannmål, potatis, ärtor och bönor) och animaliska livsmedel (kött, fisk, ägg och mjölk).

### Vattenlösliga vitaminer

#### Vitamin C

Behövs för bland annat immunförsvaret. Det finns i framförallt färsk frukt och färska grönsaker. C-vitamin är känsligt för värmebehandling och även för luftens syre och dagsljus. Således måste man handskas försiktigt med livsmedel som innehåller mycket C-vitamin såsom t ex apelsinjuice och potatis. Undvik långa varmhållningstider.

#### Tiamin

Är ett B-vitamin som behövs för energiomsättningen. Det förekommer i de flesta livsmedel, magert fläskkött är en av de bästa källorna.

#### Riboflavin

Är också ett B-vitamin som deltar i energiomsättningen. Det förekommer allmänt i livsmedel från både djur- och växtriket.

#### Niacin

Är även ett B-vitamin. En kost med tillräckligt mycket protein tillgodoser också behovet av niacin. Proteinrika livsmedel med undantag för mjölk och ägg är rika på niacin.

Samtliga B-vitaminer är känsliga för påverkan av värme, luft och syre. Man skall därför undvika långa tillagnings- och uppvärmningstider.

### Fettlösliga vitaminer

#### Vitamin D

Finns framförallt i bordsmargarin och fet fisk. Det behövs inte minst för upptag av kalk i skelettet. För äldre som inte vistas ute regelbundet och därmed inte får i sig vitamin D via solens ultravioletta ljus, är det extra viktigt att få i sig det genom kosten.

#### Vitamin A

Finns i bordsmargarin och mjölk och är viktigt framförallt för mörkerseendet.

## **Mineralämnen**

### Kalcium

Finns framförallt i mjölk, ost och övriga mejeriprodukter. Kalcium behövs för skelettet och är särskilt viktigt för äldre kvinnor som riskerar att få skört skelett ( osteoporos ) med ökad risk för benbrott som kan bli extra komplicerade vid hög ålder.

### Järn

Finns i kött och inälvsmat. Det behövs bland annat för syretransport i blodet.