

## 10 kostråd

### 1. Spis varieret.

Det første og det vigtigste råd.

### 2. Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg.

Følg årets gang og skift mellem hav og landdyr.

Brug landets bær og grøntsager.

Benyt også fiskepålæg til frokost.

### 3. Spis frugt og grøntsager hver dag.

Ta' et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole

Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.

Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.

### 4. Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta.

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød. Groft knækbrød er også godt.

Skift i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.

### 5. Spis fedt med omtanke.

Spar på fedtet:

Skrab fedtstof på brødet

Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.

Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.

### 6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager.

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.

Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.

Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.

### 7. Drik vand - drik mindre saft og sodavand.

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.

Saft- og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.

### 8. Spis ofte, men ikke meget.

Spis 3 hovedmåltider om dagen.

Morgenmad er den bedste start på dagen.

Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.

### 9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen.

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.

### 10. Tænk over, hvad du spiser.

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.

Lav mad sammen med dine børn.

Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

## Kan vi trygt spise vores traditionelle mad?

Det meste af det.



En diskussion om forurening af den grønlandske mad.

Viden er nødvendig i valg af sund mad !

Grønlands Ernæringsråd 2007

En diskussion om forurening af den grønlandske mad

### **Viden er nødvendig i valg af sund mad.**

#### **MADEN I DAG**

Den grønlandske kost er i dag en blanding af den traditionelle mad og importerede madvarer, og sådan har det været for de seneste generationer.

I de senere år har der været øget fokus på problemer med maden.

I forbindelse med de importerede fødevarer hører vi om kogalskab, salmonella, gammelt kød, for meget sukker og underlødige fastfood produkter.

I forbindelse med vores egen traditionelle mad hører vi om miljøgifte, botulisme og trikiner.

#### **SUND MAD**

Sund mad er mad, der giver tilstrækkeligt med energi, næringsstoffer, vitaminer og mineraler.

Mængden af mad skal stå i forhold til vores arbejde og bevægelse.

Vores traditionelle mad er proteinrig, sukkerfattig og indeholder vigtige vitaminer og mineraler.

De 10 kostråd fortæller om sund mad i forhold til de kostvaner, som er mest almindelige i Grønland i dag.

#### **FORURENING OG GRØNLANDSK MAD**

Grønlandsk mad indeholder mange værdifulde næringsstoffer. Men den indeholder også nogle forureningsstoffer, som kan påvirke sundhedstilstanden.

I spækket fra havpattedyr - sæler og hvaler - i søfugle og specielt i isbjørnens fedt findes der nogle vanskeligt nedbrydelige organiske klorforbindelser. Disse klorforbindelser kaldes med en fælles betegnelse "POP'er".

I indmad og kød fra havpattedyr findes tungmetaller som kviksølv, cadmium og bly.

Fugle skudt med blyhagl har bly i kødet.

Forureningsstofferne kommer fra hele verden og transporteres gennem havet og luften til Arktis, hvor de ophobes i dyrelivet i havet. Der sker en opkoncentrering af forureningsstofferne op gennem fødekæden, når små dyr spises af større dyr, der igen spises af endnu større dyr.

Mennesket er sidste led i fødekæden, da vi spiser de store dyr fra havet samt isbjørn. På den måde får vi forureningsstofferne ind i vores krop.

Det har vist sig, at grønlændere har højt indhold af disse forureningsstoffer i kroppen. Det skyldes ikke, at grønlandske fødevarer er mere forurenede end fødevarer i andre lande, men at grønlændere spiser mere kød og indmad fra havpattedyr, isbjørn og søfugle, end man gør i andre lande.

Der er til dato ikke påvist sygdomstilstande, som skyldes disse forureningsstoffer, men man har i undersøgelser kunnet vise påvirkning på menneskers som skyldes forureningsstoffer. Det er vigtigt at overvåge og undersøge, hvilken betydning forureningsstofferne har for mennesker og dyr. Dertil er der nedsat en gruppe med navnet AMAP (Arctic Monitoring and Assessment Program) med deltagere fra alle de arktiske lande inklusive Grønland. AMAP følger hele tiden forureningsudviklingen og laver nye undersøgelser af de opståede problemer.

#### **HVAD KAN VI GØRE?**

De fleste forureningsstoffer spredes hertil med luft og havstrømme.

Vi må deltage i kampen for at stoppe denne forurening.

Vi må også sikre os viden, så vi kan træffe nogle fornuftige valg med hensyn til madvarer. Så kan vi bibeholde glæden ved vores traditionelle mad.

#### **Grønlands Ernæringsråd anbefaler:**

- . Spis fortsat grønlandsk mad
- . Spis ofte fisk
- . Udnyt bær og grøntsager
- . Spis varieret, skift mellem kød fra forskellige dyr, specielt landpattedyr
- . Bliv ved med at amme spædbørn i mindst 6 måneder.
- . Gravide og ammende kan fortsat spise varieret grønlandsk mad, men skal være tilbageholdende med specielt isbjørn, tandhvaler, søfugle og ældre sæler, disse fødeemner kan for eksempel erstattes med fisk og landpattedyr.
- . Børn og unge anbefales at følge de samme råd som til gravide.
- . Følg de 10 kostråd.

Grønlands Ernæringsråd følger udviklingen omkring forureningsstofferne og vil løbende rådgive omkring problemet.