

## Kostråd

Innan vi fördjupar oss i enskilda näringsämnen, vitaminer och mineraler/spårelement, så kan det vara lämpligt med några grundläggande korta råd för att må bra och för att sträva efter ett balanserat fullvärdigt näringsintag.

- Laga mat på bästa möjliga råvaror.
- Undvik prefabricerad processad och raffinerad mat.
- Ät en stor variation av mat med mycket grönsaker och frukt varje dag och fisk (gärna fet) flera gånger i veckan.
- Överät inte och hoppa aldrig över måltider.
- Försök balansera intaget av lämpliga kolhydrater, fullvärdigt protein och fetter. Var noga med att minimera intaget av vitt raffinerat socker, vitt raffinerat mjöl, var måttlig med det vita saltet och ha ett måttligt intag av mättat fett via kött och mejeriprodukter.
- Drick tillräckligt med vatten och använd vatten med hög kvalitet.
- Servera maten på ett attraktivt sätt.
- Ät sakta, tugga maten väl och njut.
- Ta dagliga balanserade kvalitetskontrollerade tillskott med mikro- och fytonutrierter för att säkerställa tillräckliga intag. Om du gör adekvata analyser av näringsstatus så kan du förfina ditt näringsintag (med kosten och eventuella kosttillskott).
- Omfattande senare forskning visar också att det är lämpligt att ta tillskott med vetenskapligt och kvalitetsdokumenterad probiotika för att förbättra och underhålla ditt mikrobiom och i synnerhet tarmfloran.
- Om du äter lite fisk (vilket de flesta tyvärr gör) så bör man ta ett dagligt tillskott med dokumenterat stabil fiskolja (ej härskningsbenägen) för att erhålla viktiga omega 3-fettsyror. Linfröolja är ett lämpligt vegetariskt komplement eller alternativ med hög andel av den essentiella omega3-fettsyran eller "moderfettsyran" alfa-linolensyra som i viss mån normalt kan omvandlas till de s.k. "fiskfettsyror" EPA och DHA i kroppen.