# Kostrådgivning / Näringslära

Att ge kostråd kan vara så mycket mer än att gå ner eller upp i vikt, kanske vill man bara hitta en balans eller helt enkelt äta bättre och förstå mer vad som händer i kroppen.

Kroppen kräver energi och hur mycket energi är individuellt därför gäller det att anpassa kosten efter människan då bl a ålder, kön och sysslor spelar in.

Energibalans har vi när energi intaget är lika stort som energi uttaget

Energi i mat mäts i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal) där den sistnämnda väl är den mest vanliga
1 kcal = 4,2 kJ
1 kJ = 0,24 kcal

Vi har också energiprocent (E%) som visar hur stor del av energi i maten resp. energigivande näringsämnen har. De energigivande näringsämnen är:

Kolhydrater där 1gram = 4 kcal
Protein där 1 gram = 4 kcal
Fett där 1 gram = 9 kcal
Alkohol där 1 gram = 7 kcal
Fibrer där 1 gram = 2 kcal

Ex om en vara innehåller 12 gram protein där totala näringsvärdet per 100 gram är 93 kcal så blir då E% på protein (12x4)/93 = 0,5161 dvs 51,61 % så våra 12 gram protein är lite drygt hälften

Vår hälsa vinner på att vi försöker balansera vår energi då under eller överskott kan leda till under eller övervikt som i sin tur kan orsaka stora problem för vår hälsa