

Kort om madpyramidens faglige baggrund

FDB har blandt andet samarbejdet med DTU Fødevareinstituttet, VIFFOS – Nationalt videncenter for fødevarer og sundhed, Fødevareøkonomisk Institut - LIFE, Københavns Universitet i arbejdet med madpyramiden.

Fagfolkene har været at sikre, at grundlaget for madpyramiden er ernæringsfagligt korrekt. Fagfolkene har taget udgangspunkt i de officielle kostanbefalinger, så der er overensstemmelse mellem de 8 kostråd og madpyramiden.

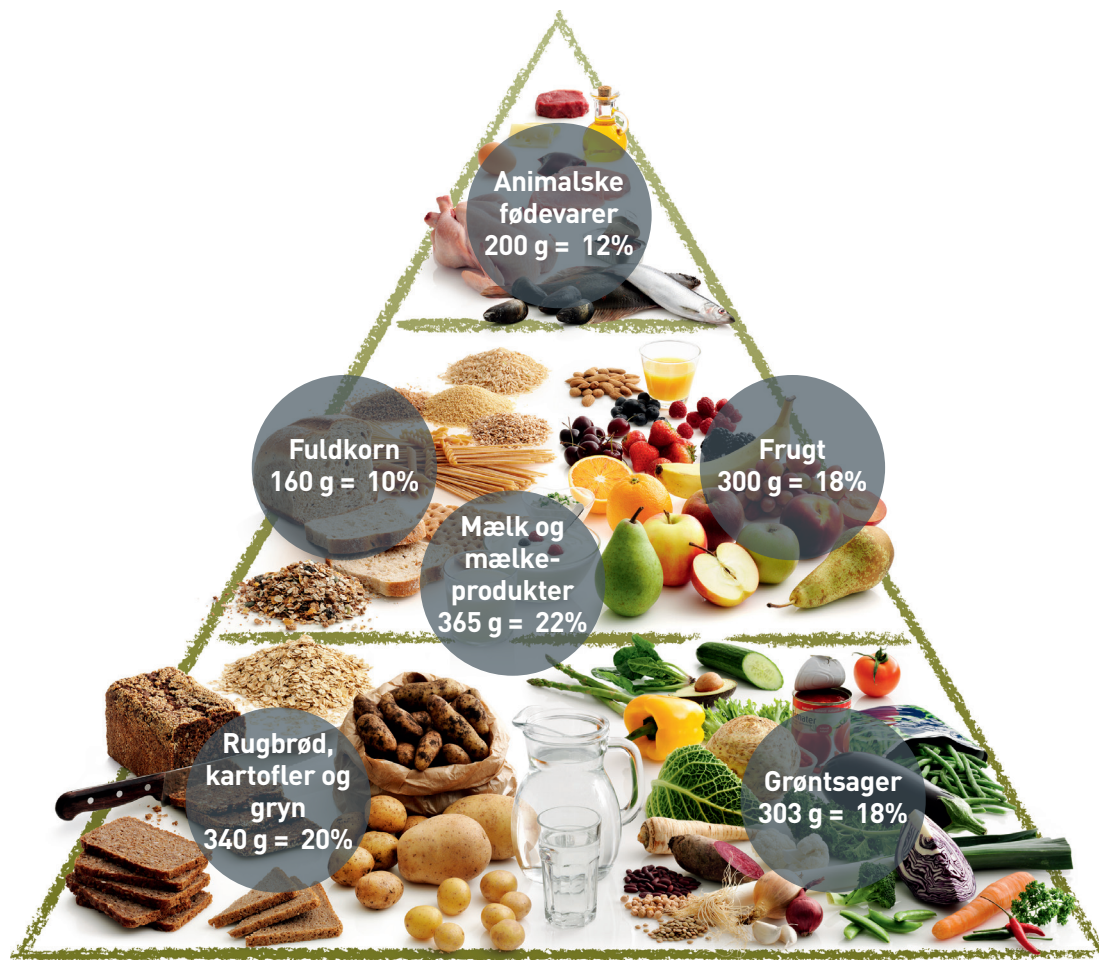
Madpyramiden har tre lag

Hvert lag i madpyramiden er opdelt sådan, at vi skal spise mere fra bunden end fra toppen af hvert lag. Når vi vælger grøntsager, skal vi for eksempel spise flere af de grove grøntsager som gulerod, kål og bønner, end vi skal spise af de fine grøntsager som agurk, tomat og peberfrugt.

I toppen af madpyramiden er fjerkræ og fisk nederst, mens det røde kød er øverst. Det betyder, at vi skal prioritere fjerkræ og fisk, når vi vælger fødevarer fra toppen.

Hver fødevaregruppe fylder det samme som i kostanbefalingerne

Arbejdsgruppen har fundet frem til hvilke fødevaregrupper, der skulle med og i hvilke forhold. Herefter har FDB taget stilling til, hvordan grupperne skulle placeres. Hver fødevaregruppe har et proportionelt areal i madpyramiden i forhold til, hvor meget vi skal spise af den enkelte fødevaregruppe i gram. For eksempel fylder animalske fødevarer 12 % i madpyramiden, hvilket afspejler anbefalingerne om at spise 200 gram om dagen.





Drikkevarer fylder halvdelen af deres vægt

Mælk og vand fylder kun halvdelen arealmæssigt i forhold til, hvad de skulle. Det gør de, fordi de er meget vandholdige, og fordi det tager længere tid at spise mad, end at drikke den samme mængde i gram. Det ville give et skævt billede, hvis de vandholdige fødevarer fik det samme areal i madpyramiden som fødevarerne.

Om lagene

Det midterste lag er lige så stort som nederste lag, men der er tre fødevarergrupper i den midterste del, så de enkelte fødevarer udgør en mindre del. Man kan erstatte 1 stk. frugt med et lille glas juice, men maksimalt et glas om dagen.

Der er foretaget et valg mht. opdeling af de stivelsesholdige fødevarer. Kun rugbrød, kartofler og gryn ligger i bunden. Det lægger sig op ad de officielle anbefalinger, som siger, at vi bør spise kartofler mindst 4 gange om ugen. Vi kan supplere med ris og pasta eksempelvis.

