



Ernæringsfysiolog/cand.Scient
Gunn Helene Arsky

En sunn kropp

– før, under og etter sommeren

Det drar seg sakte, men sikkert mot sommeren. Noen lurer på om badetøyet fra forrige sesong fortsatt passer etter vinteren, mens andre kanskje husker hvordan fjorårets ferie satte sine spor rundt livet. Derfor har vi samlet de beste rådene slik at du får energi og overskudd til å nyte sommeren – og komme like sunn ut i den andre enden.

Smart før sommeren

Mens sommeren nærmer seg raskt, kalder friluftslivet – grilling, camping og turer til stranden er rett rundt hjørnet. Heldigvis betyr ikke det å gjøre seg klar til sommeren at du må gå ned i vekt eller begrense kostholdet ditt. I stedet er det fint å satse på å skape nye, sunne vaner som bidrar til å øke energinivået, slik at du kan nyte alle de morsomme aktivitetene sommeren har å tilby, slik som svømming, fotturer og sykling.

Når vi går fra vår til sommer, begynner det å bugne av friske frukter, bær og grønnsaker. Å spise i sesong har mange fordeler for helsen. I tillegg kan det være en fin måte å svare kroppen din på det den faktisk ønsker seg, når årstidene og «suget» endres.

Fra vinterens tunge og varme mat med mye kjøtt, poteter og fete sauser, kan du la deg friste av lettere mat som er enklere å fordøye. Tungt kjøtt og fett forsinket magesekktømming og tar lengre tid å fordøye. Også salt mat bør du være forsiktig med, fordi saltet trekker vann ut av cellene når det kommer inn i fordøyelseskanalen og blodstrømmen. Dette kan øke væskebehovet ditt i løpet av dagen når du kanskje allerede svetter og mister mer vann og elektrolytter enn i kaldere måneder. Væskekunderskudd kan gi seg utslag i lavere fysisk og mental prestasjonsevne.

Forsommermat

Nykål – også kalt sommerkål. Den er kalorifattig, men svært rik på vitamin C, vitamin K, B-vitaminet folat og kostfiber. De viktigste plantestoffene kalles isotiocyanater, og inneholder svovel.

Paprika – rød paprika er kalorifattig, men full av kostfiber. Den er rik på betakaroten og vitamin C. I tillegg er den også en kilde til vitamin B6.

Reddik – kalorifattig, fiberrik og en kilde til vitamin C. I det røde skallet finner du mange antioksidanter.

Asparges – kalorifattig, men rik på kostfiber og vitamin K. I tillegg er de en kilde til B-vitaminet folat, samt til sporstoffet jern.

Vannmelon – som navnet sier, rik på vann. Den røde fargen på fruktkjøttet skyldes det viktige plantestoffet lykopin.

Skaff deg en ny forsommervane

Start dagen med frisk frukt. Enten du liker å svosje frukten til smoothie, eller skjære den opp i biter og spise som salat, eller rett og slett tar den hel, er frukt en flott måte å sette i gang fordøyelsen på om morgenen. Ta deg litt frukt før du går i dusjen, og du er mindre sulten til selve frokosten.

Smart i sommerferien

Enten du har gått i fjellet hele dagen, eller seilt, eller svømt lengder langs stranden, så har du forbrukt noen kalorier i dag. Ofte avrundes en sprek dag med et overdådig sommermåltid.

Hvis du liker å grille, er det smart å ha sunne alternativer for hånden. Visste du at du kan grille både hjertesalat, paprika, melon, asparges og ananas? Om du lar frukt, salat og grønnsaker fylle halvparten av tallerkenen din, selv når det står fristende biffer, burgere eller pølser på menyen, så får du et lettere måltid som gjør at du føler deg vel.

Legg gjerne også til noen plantebaserte proteiner, slik som kalde bønnesalater eller pastasalater med fullkorn. Et annet triks er å lage grillspidd der du bruker annenhver kjøttbit og grønnsakbit. Her passer for eksempel tomat, paprika, sølvløk og ananas. På denne måten halverer du kjøttmengden i måltidet.

Avrund måltidene med noe friskt, søtt og kaldt. En avkjølt fruktsalat er nydelig, spesielt om du topper med litt frisk mynte eller rosmarin. Vannmelon eller en kurv jordbær er dessert god nok i seg selv, for eksempel på stranden. Om du ønsker noe i retning av is, kan du enkelt lage sunn softis selv av fryste bananbiter og fryste bringebær som du svosjer i blender sammen med litt yoghurt.



Skap nye og sunne vaner og nyt alle de morsomme aktivitetene sommeren har å tilby, slik som svømming, fotturer og sykling.

Sommermat

Jordbær – inneholder mer vitamin C enn appelsiner! I tillegg er de rike på kostfiber, og en flott kilde til B-vitaminet folat. De viktigste plantestoffene er antocyaniner og flavonoler.

Hjertesalat – inneholder omtrent ingen kalorier, men er rik på kostfiber og B-vitaminet folat. Den er en fin kilde til vitamin K, betakaroten og kalium.

Blomkål – er rik på vitamin C og kostfiber. Den er også en flott kilde til folat og kalium. De viktigste plantestoffene heter isotiocyanater, og inneholder sovel.

Sukkererter – kalorifattige, men fulle av kostfiber. De er rike på C-vitamin, og er en fin kilde til B-vitaminene tiamin og folat.

Squash – rik på kostfiber, men fattig på kalorier. Den er en fin kilde til folat, vitamin C og mineralet kalium.

Skaff deg en ny sommervane

Drikk mye vann utover dagen! Det beste tegnet på at du får i deg nok væske, er at urinen er klar. Vannet hjelper kroppen å holde seg temperert – enten du nå er ute i friluft, eller inne i et tørt kontorklima.

Du kan også drikke mineralvann, te, kaffe og urtete, gjerne med isbiter i. Styr unna sukkerholdig drikke som tørstedrikk (brus, juice, frappuccino etc.). Disse gir deg bare masse unødvendige kalorier. Spar vin og øl til helgen eller spesielle anledninger gjennom sommeren.

Smart etter sommeren

Vi kan alltid komme tilbake til en sunn hverdag etter ferien. Den gode nyheten er at selv om du skulle ha slakket litt på kravene til deg selv i løpet av sommerferien, er kroppen din motstandsdyktig og vet hvordan den skal hente seg selv inn igjen. Du må bare hjelpe den litt.

Et godt sted å starte, er å kutte ned på sukkerinntaket. Ta en midlertidig pause fra all sukkerholdig mat, slik som brus, iskrem, kaker og godterier. Kos deg heller med nøtter, bakt frukt eller selvplukkede bær.

Fortsett å drikke mye vann. Et tilstrekkelig væskeinntak er viktig for å hjelpe kroppen din til å filtrere ut avfallsstoffer. Hvis du ikke har lyst til å drikke vanlig vann, prøv å nippe til varm te av frisk mynte eller skivet ingefær. Smaken kan gjøre deg mindre fysiske på godteri og snacks.

Spis rå grønnsaker til alle måltidene. Til frokost kan du bruke paprika eller tomat som pynt på skiven eller ha spinat eller grønnkål i smoothien. Til lunsj kan du satse på en blandet salat med fisk eller bønner i – og til middag kan du kose deg med en kald tomatsalat med løk og hvitløk ved siden av kyllingen eller fisken. En rå gulrot til kvelds, og dagen er i boks!

Om sommeren var aktiv, med badeliv, turer eller sykling, så fortsett med det! Få kroppen din til å bevege seg. Ikke bare forebygger du overvekt og livsstilssykdommer, du vil kjenne at humøret har godt av det også. Spesielt om jobbhverdagen umiddelbart fylte deg med stress. Så begynn å gå, gjør yoga, gå på treningsstudioet. Kroppen din vil takke deg.

Sensommermat

Bringebær – er kalorifattige, men fiberrike. De er i tillegg en fin kilde til vitamin C. De viktigste plantestoffene i bringebær er antocyaniner og katekiner.

Mais – er en fin kilde til B-vitaminet folat, samt mineralene fosfor og kalium. Den er også rik på fiber. Fargen skyldes lutein og zeaxantin, som er de viktigste plantestoffene i mais.

Blåbær – er en flott kilde til kostfiber. Den blå fargen i skallet til alle blåbær, samt i kjøttet til de norske villbærene, heter antocyaniner og er et plantestoff.

Kirsebær og moreller – de røde bærene er fiberrike, men de er også en kilde til betakaroten. Sure kirsebær er naturlig rike på stoffer som lar deg sove godt om natten.

Kantarell – er rik på protein og kostfiber, så vel som B-vitaminet niacin og sporstoffene kobber og selen. Den er også en kilde til betakaroten, riboflavin, jern og kalium.

Skaff deg en ny sensommervane
Spis litt før du går hjem fra jobb. En neve nøtter og et eple tar den verste brodden av sulten. Dermed kan du gå

i butikken og handle på vei hjem uten å bli hissig på ungene eller kassadamen, og du lar deg ikke friste til å ta en sjokolade på vei ut av butikken.

Om du følger disse rådene, vil du garantert gå en lettere fremtid i møte – ikke bare denne sommeren, men resten av året også.

Om «AVGIFTSADVOKATEN SVARER»

Ivan Skjæveland er advokat og partner i Deloitte Advokatfirma og er spesialist på avgiftsrett. Han har prosedert en rekke skatte- og avgiftssaker for domstolene, og har møterett for Høyesterett. Han er også en ofte benyttet foreleser innenfor sitt spesialområde, og vil i denne spalten svare på spørsmål knyttet til avgift. Ev. spørsmål kan sendes: iskjaeveland@deloitte.no

Spalten er utarbeidet av:



Advokat
Ivan Skjæveland
Deloitte Advokatfirma

Kan man rette feil som er eldre enn fem år?

Spørsmål: Vi har stolt på de føringene som har kommet fra avgiftsmyndighetene, men etterfølgende rettsavgjørelser viser at vi har betalt for mye mva til staten. Vi har fått refundert det som er yngre enn fem år, men er det mulig å få gjort noe med de utbetalingene som er eldre enn fem år?

Svar: Som følge av de bestemmelsene vi har i skatteforvaltningsloven, kan de tre siste årene egenrettes, samtidig som det er rimelig kurant å få rettet år 4 og 5 med en anmodning om retting til skattekontoret. Jeg forstår det slik at det er det som har skjedd her. Retting av eldre perioder vil være foreldet. Det kan likevel være mulig å søke om lempning for perioder som er eldre enn dette, når feilen skyldes uriktig informasjon fra staten.

I et tidligere konkret tilfelle var situasjonen slik at Det Stavangerske Dampskibsselskab (DSD) lojalt fulgte den informasjonen som staten hadde gitt, noe som resulterte i at selskapet uriktig betalte MNOK 82 i skatt på en gevinst

som egentlig var skattefri. Dette ble fastslått i en sak som OVD måtte ta helt til Høyesterett. DSD ble nektet fradrag som følge av endringsfristene, og tapte sin sak i domstolen. I etterkant av rettsavgjørelsen søkte DSD om skattelempning, og fikk innvilget det, som følge av at den uriktig innbetalte skatten skyldtes feilinformasjon fra staten. Skattedirektoratet skrev blant annet følgende i sitt lempingsvedtak:

«... bestemmelsen neppe kan tolkes så snevert, og mener lemp[n]ing kan vurderes i tilfeller der det er tale om en grov feil eller vesentlig svikt hos skattemyndighetene.»

Undertegnende har også bistått i en tilsvarende sak. Her var det også slik at det var innbetalt for mye skatt som følge av uriktig informasjon fra statens side. Vår klient vant frem med sitt tilbakebetalingskrav i tingrett og lagmannsrett, men tapte sin sak i Høyesterett som følge av fristreglene. I etterkant av dette krevde vi lempning av skatten, og fikk innvilget søknaden fullt ut som

følge av at den uriktige innbetalingen skyldtes feilinformasjon i fra statens side. Skattedirektoratet begrunnet blant annet lempningen slik:

«Med dagens rettsoppfatning er det på det rene at ligningen av skattyter var materielt sett feil. Situasjonen adskiller seg fra tilfellene hvor det materielt sett foreligger riktig ligning. Lempning i foreliggende situasjon antas således i mindre grad å ville kunne svekke betalingsmoralen for skyldnere som har oppfylt sine forpliktelser ved å betale lovmessig utlignet skatt.»

Det kan derfor se ut som dere også bør sende inn en slik søknad om lempning. Det er fare for at avgiftsmyndigheten vil mene at denne praksisen kun treffer i forhold til skatt, men for meg er det vanskelig å se at det skal være noe forskjell på skatt og mva i denne forbindelse, særlig i lys av at skatteforvaltningsloven nå gjelder for begge rettsområdene.