

Mad for dit hjertes skyld



Har du for højt kolesterol, eller lider du af hjertekarsygdom?	s.3
Risikofaktorer	s.4
De fede og ufede fedtstoffer	s.6
Æg, rogn og skaldyr	s.8
Grønnere vaner gør det	s.9
Mere fisk på menuen	s.10
Nødder som sund snack	s.11
Gode retningslinjer	s.12
Spis efter tallerkenmodellen	s.14
Produkter der gør en forskel	s.15
Mere inspiration	s.17
Dine personlige mål for kost- og livsstilsændringer	s.18
Egne noter	s.19



Har du for højt kolesterol, eller lider du af hjertekarsygdom?

Har du fået konstateret forhøjet kolesterol, eller har du allerede hjertekarsygdom? Så er du en af de mange danskere, der skal gøre lidt ekstra for at spise sundt.

Hvis du har for højt kolesteroltal eller hjertekarsygdom, spiller maden en væsentlig rolle. Hjertevenlig kost nedsætter risikoen for at udvikle eller forværre hjertekarsygdom. Derfor har de fleste stor gavn af vejledning fra en klinisk diætist. Den rigtige mad er et effektivt værktøj – både i sig selv, men også hvis du tager kolesterolsænkende medicin.

Ser man på maden alene, er det bevist, at du kan sænke kolesteroltallet med 5-15 %, hvis du omlægger dine madvaner fra almindelig dansk mad til en hjertevenlig kost. Herudover har hjertevenlig kost i sig selv en forebyggende effekt

på hjertekarsygdom uafhængigt af effekten på kolesteroltallet. Og det behøver hverken at være kedeligt eller besværligt at ændre livsstil.

Med denne pjece i hånden har du et godt overblik over de bedste råd, og hvordan du helt konkret kan gøre din hverdag mere hjertevenlig. Den guider dig til at træffe bedre valg og giver dig nogle løsninger med dokumenteret effekt. Er du klar til at spise hjertevenligt?





Risikofaktorer

I denne pjece vil vi fokusere på de positive muligheder, der er for at leve et sundt og godt liv. Det er aldrig for sent at lægge sit liv om, og små livsstilsændringer er ofte mere effektive end skrappe kure og forbud.

Derfor er det også vigtigt at kende de væsentligste risikofaktorer for udvikling af hjertekarsygdom. Så ved du, hvor du skal sætte ind, når du vil forbedre dit helbred og din livskvalitet.

De primære risikofaktorer er:

- **Ryging:** Tobaksrygning er uden sammenligning den faktor, som har størst indflydelse på dit hjertes velbefindende. Kvitter du tobakken, nedsætter du risikoen for at få hjerte- og kredsløbssygdomme væsentligt.
- **For højt kolesterol:** Kolesterol er en form for fedtstof, som findes i blodet. Du skal have en vis mængde kolesterol i blodet, fordi det indgår i forskellige funktioner i kroppen, men har du for meget kolesterol i blodet, aflejres det langsomt i kroppens blodkar. Denne åreforkalkning kan med tiden indsnævre karrene og føre til blodpropper.
- **Forhøjet blodtryk:** Forhøjet blodtryk er et tegn på, at hjertet arbejder hårdere end normalt, og dermed belastes hjertet og pulsårerne. Dette kan bidrage til udvikling af blandt andet åreforkalkning, slagtilfælde, blodprop i hjertet og hjertesvigt.
- **Uhensigtsmæssige kostvaner:** Ensidige kostvaner med for meget mættet fedt, sukker og salt, og for lidt frugt, grønt, fuldkorn, fisk og sundt fedt har vist sig at være skadelige for hjertet. Derudover skal du begrænse dit indtag af alkohol, da et overforbrug øger risikoen for at udvikle hjertekarsygdom.
- **Overvægt:** For mange overflødige kilo og særligt et for stort taljemål øger din risiko for at få alvorlige sygdomme, herunder hjertekarsygdom.

Fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på hjertet. Sørg derfor for at røre dig så meget som muligt i hverdagen og mindst 30 minutter hver dag.

De fede og de ufede fedtstoffer

Kroppen har brug for fedt. Derfor er det vigtigt, at du ikke bare spiser mere fedtfattigt, men at du også fokuserer på kvaliteten af det fedt, du får gennem din mad. Et moderat indtag af fedtholdige fødevarer har en decideret gavnlig virkning, hvis du vælger det sunde, umættede fedt.

- HDL-kolesterol er det 'Herlige kolesterol', som modvirker åreforkalkning
- LDL-kolesterol er det 'Lede kolesterol', som øger risikoen for blodpropper

Fedt i blodet

Der findes to hovedtyper af fedtstoffer i blodet, nemlig kolesterol og triglycerid. Triglycerid er fedt i blodet, som særligt påvirkes af dit indtag af fedt, sukker og alkohol. Der måles primært tre former for kolesterol: total-kolesterol, HDL-kolesterol og LDL-kolesterol. Det er balancen mellem det 'Herlige' HDL-kolesterol og det 'Lede' LDL-kolesterol, der er afgørende for din sundhed. Når vi taler om 'for højt' kolesteroltal, er det mængden af LDL-kolesterol, der er for højt.



Fedt i maden

Tilbereder du din mad i plantefedtstof frem for smør eller fast margarine, anvender du det rigtige pålæg, og er du i det hele taget opmærksom på at vælge det umættede frem for det mættede fedt, når du handler, så er du allerede nået langt.

Vær opmærksom på følgende, hver gang du vælger fedtstof:

- Umættet fedt sænker blodets indhold af LDL-kolesterol
- Mættet fedt øger blodets indhold af LDL-kolesterol

Alle fødevarer, der indeholder fedt, har en blanding af mættede og umættede fedtstoffer. Det er vigtigt, at vi vælger de fødevarer, der har det laveste indhold af mættet fedt.

Mættet fedt findes primært i fødevarer med et højt indhold af animalsk fedt, fx:

- Smør, smørbart blandingsprodukt, stege- og bagemargarine og svinefedt
- Piskefløde, creme fraiche, ost, sødmælk og andre fede mejeriprodukter
- Kød og pålæg med højt fedtindhold
- Kager, chips, flødeis og chokolade
- Palmin og kokosfedt

Umættet fedt findes primært i planter og fisk. Umættet fedt består af både enkeltumættet og flerumættet fedt.

Enkeltumættet fedt findes i:

- Alle planteolier og særligt i raps- og olivenolie
- Nødder, frø, avocado og smørbart plantefedtstof
- Flydende margariner

- Det sunde umættede fedt er flydende ved stuetemperatur
- Det usunde mættede fedt er fast ved stuetemperatur

Flerumættet fedt findes i:

- Alle planteolier og særligt i vindrukerne- og solsikkeolie
- Smørbart plantefedtstof
- Fede fisk som laks, sild, makrel, hellefisk og stenbider



Et par gode tommelfingerregler, når det gælder fedt:

- Brug olie eller flydende margarine, når du steger og bager
- Skift til smørbart plantefedtstof, hvis du skal have fedtstof på brødet, og skrab det
- Vælg kød og pålæg med højst 10 g fedt pr. 100 g
- Vælg oste med højst 30+/18 g fedt pr. 100 g
- Vælg mælk og syrnede mælkeprodukter med højst 0,7 g fedt pr. 100 g
- Vælg færdigretter med højst 5 g fedt pr. 100 g
- Spis kun chips, pommes frites, kage, småkager, kiks, chokolade og flødeis ved festlige lejligheder og i små mængder



Æg, rogn og skaldyr

Der har tidligere været meget fokus på fødevarers indhold af kolesterol, og især æg, skaldyr og indmad har været i søgelyset. I dag ved vi, at det, der har størst indflydelse på dit kolesteroltal, er madens indhold af mættet fedt og i mindre grad madens indhold af kolesterol.

Skaldyr, indmad og rogn indeholder kolesterol, men er samtidigt fattige på fedt og rige på protein. Æg er en god kilde til protein og vitaminer, men vær opmærksom på, at æggeblommen har et højt indhold af både fedt og kolesterol. De nævnte fødevarer kan alle indgå som en del af en varieret og hjertevenlig kost.



Grønnere vaner gør det

En hjertevenlig livsstil er bestemt ikke lig med en kedelig hverdag. Tværtimod er der masser af spændende mad, du kan nyde. Tænk farverigt og varieret – du skal nemlig sikre dig at få 300 g frugt og 300 g grønt om dagen. Når du spiser frugt og grønt, får du vitaminer, mineraler og gavnlige kostfibre. Et stort indtag af frugt og grønt nedsætter risikoen for en række sygdomme, herunder hjertekarsygdom.

Det kan være både nemt og velsmagende at træffe grønnere valg. Her er et par ideer til, hvordan du på en enkel måde kan sikre, at du får 600 g frugt og grønt om dagen:

- Spis et stykke frugt eller drik et enkelt glas juice sammen med din morgenmad
- Server mundrette stykker af gulerødder, agurker, peberfrugt og bladselleri
- Snup en banan eller et æble som et let mellemmåltid
- Server altid grønsager sammen med aftensmaden (se tallerkenmodellen side 14)
- Bag rodfrugter med lidt olie og krydderier i ovnen
- Server frugtsalat til dessert i stedet for kage og flødeis
- Husk, at frosne frugter og grønsager samt frugt og grønt fra dåse og glas også tæller med i de 600 g om dagen.

Mere fisk på menuen

Fisk er en vigtig del af en hjertevenlig kost. De smager godt, er nemme at tilberede og findes i et hav af pålægsvarianter. Det er indholdet af de særlige flerumættede fedtsyrer (fiskeolie) også kaldet n-3 eller omega-3 fedtsyrer, der gør fisken så



sund. De to n-3 fedtsyrer fra fisk, som har vist sig virksomme i forhold til at forebygge hjertesygdom, er henholdsvis EPA og DHA. Fede fisk har det største indhold af de sunde fedtsyrer. Derudover indeholder fede fisk D-vitamin, jod og selen, hvilket der kun er lidt af i andre madvarer.

Spiser du fisk i stedet for kød, skruer du samtidig ned for det mættede fedt og op for det umættede fedt. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser 200-300 g fisk om ugen. Hvis du spiser to fiskemåltider om ugen eller fiskepålæg hver dag til frokost, er du dækket godt ind.

Har du hjertekarsygdom (blodprop i hjertet, hjertekrampe, ballonudvidelse eller bypassoperation), er den specifikke anbefaling at spise 300 g fed fisk om ugen. Har du ikke mulighed for det, anbefales du at indtage 1 g marine n-3 fedtsyrer (EPA og DHA) i form af fiskeoliekapsler dagligt. Fiskeolie sænker ikke dit kolesteroltal, men stabiliserer hjerterytmen og gavner både dit hjerte og kredsløb.

Alle typer fisk er sunde og bidrager med den gavnlige fiskeolie, uanset hvordan fisken er tilberedt. Så vælg den fisk, du bedst kan lide. Du kan både vælge fisk på dåse, fra frost eller få din fiskehandler til at filetere fisken for dig, så du undgår fiskeben. Tag gerne makrel i tomat eller marinerede sild til frokost, eller indled aftensmåltidet med en let fiskeforret.

Den daglige portion n-3 får du eksempelvis, hvis du spiser:

- Makrel: 25 g
- Laks: 35 g
- Sild: 45 g
- Ørred: 70 g



Nødder som sund snack

Nødder smager ikke kun godt, de har også et stort indhold af fedt – især det gavnlige umættede fedt. Derudover indeholder nødder også vigtige kostfibre, plantesteroler, vitaminer og mineraler. Forsøg har vist, at et dagligt indtag af valnødder eller mandler svarende til 40-80 g kan reducere det usunde LDL-kolesterol med 5-7 %. Nødder er et fint element i en hjertevenlig kost og

kan være et sundt alternativ til slik, chips, kage og andre søde sager. Du kan sagtens variere typen af nødder, du spiser, men sørg for overvejende at vælge nødder uden tilsat salt, sukker og fedtstof. Husk også, at nødder har et højt energiindhold. Hvis du spiser nødder i større portioner, bør det derfor være i stedet for anden mad, så det daglige fedt- og energiindtag ikke bliver for højt.

Gode retningslinjer

De sunde valg starter allerede i supermarkedet. Og det er let at finde de sunde produkter, hvis du støtter dig til fx **Hjerteforeningens indkøbsguide**. Den viser nemlig hvilke kriterier, de almindelige dagligvarer skal opfylde for at være det bedste valg:

Indkøbsguide	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen	
	Kostfibre	Fedt
Hvedebrød	mindst 5 g	højst 5 g
Rugbrød	mindst 8 g	højst 8 g
Morgenmadsprodukter	mindst 8 g	højst 10 g
Mælk og surmælksprodukter		højst 0,7 g
Ost		højst 18 g/30+
Kød og pålæg		højst 10 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g

Se også www.hjerteforeningen.dk 2010

Kilde: Hjerteforeningen



®

Nøglehulsmærket er et mærke, der gør det nemmere at finde de sunde alternativer på hylderne. Et produkt kan kun blive mærket med Nøglehullet, hvis det er forsynet med en tydelig næringsdeklaration. Samtidig må mærkningen kun bruges på de produkter, der repræsenterer det mest ernæringsrigtige valg inden for sin kategori. Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, fedtkvaliteten, sukker, salt eller kostfibre. Derfor gør Nøglehullet det nemt at vælge sundere og leve efter de anbefalede kostråd.

Fuldkornslogoet viser vej til de produkter, der er rige på fuldkorn og kostfibre. Kostfibre forebygger hjertekarsygdomme og nedsætter kolesteroltallet. Især fibre fra havre har en positiv indvirkning på kolesteroltallet. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner – fx knækkede eller malet til fuldkornsmel. Det er vigtigt, at alle dele af kornet er med (både skaldele og kim), hvis fuldkornsprodukterne skal have den optimale hjertevenlige virkning.

- Vælg fuldkorn først, når du spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta.
- Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen, fx 1 portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød.
- Spis gerne kartofler hver dag. Varier fx med fuldkornsrís eller fuldkornspasta et par gange om ugen.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger fuldkorn først, når du spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta. Logoet 'Vælg fuldkorn først' viser vej til sunde produkter med masser af fuldkorn.

Et produkt kan kun blive mærket med logoet, hvis det indeholder mange kostfibre og kun lidt fedt, sukker og salt.

www.fuldkorn.dk



Kim

Er rig på B- og E-vitaminer samt protein, sunde fedtstoffer og plantesteroler.

Skal/klid

Indeholder hovedparten af kornets fibre.

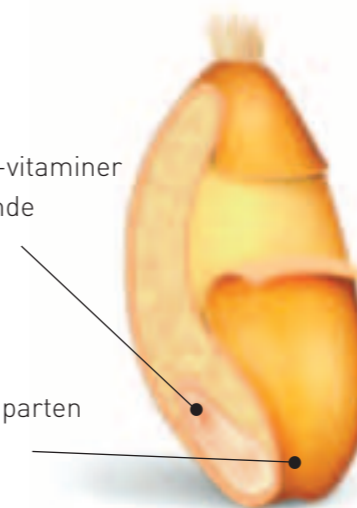


Illustration: Fuldkornspartnerskabet, Dalhoff Design

Spis efter tallerkenmodellen

Vejen til et sundere liv går ikke gennem forbud eller slankekure, men gennem små fornuftige ændringer hver dag. Tallerkenmodellen er en nem huskeregel for, hvordan du fordeler maden på tallerkenen. Del din tallerken op i et Y, når du tager mad. Fordelingen skal så være:



Foto: www.altomkost.dk

- Kød, fjerkræ eller fisk skal udgøre 1/5 af tallerkenen.
- Kartoffler, fuldkornsrís, fuldkornspasta eller fuldkornsbrød skal udgøre 2/5 af tallerkenen, altså dobbelt så meget
- Grønsager og frugt skal udgøre 2/5 af tallerkenen

Til aftensmåltidet er det som regel nemt at følge tallerkenmodellen, da det typisk består af kød, grønt og kartofler, ris eller pasta. Når du laver gryderetter, kan en god tommelfingerregel være at bruge dobbelt så mange grønsager som kød i retten.

Produkter der gør en forskel

Det har en stor effekt på din sundhed og dit kolesteroltal, hvis du omlægger dine spisevaner til en hjertevenlig kost. Du kan faktisk forvente en gennemsnitlig sænkning af det skadelige LDL-kolesterol på 5-15 %. Den personlige effekt er dog meget individuel, og den afhænger bl.a. af dine hidtidige madvaner.

Når du er godt i gang med din hjertevenlige livsstil, kan det måske være relevant at gøre yderligere for at sænke dit kolesteroltal. Vi anbefaler, at du taler med en klinisk diætist eller din læge om hvilken kombination, der er den bedste løsning for dig.

Her følger en kort introduktion til en række produkter, som kan være et godt supplement til en hjertevenlig kost.

Plantesteroler

Plantesteroler har en dokumenteret kolesterolsænkende effekt og findes naturligt i meget lav koncentration i frugt og grønt, men du skal spise op mod 2 g plantesteroler om dagen for at opnå den kolesterolsænkende effekt. For at nå det mål gennem din almindelige mad, skal du eksempelvis spise 150 æbler!



En nem genvej til at få den kolesterolsænkende mængde plantesteroler dagligt er Becel pro.activ drikkeyoghurt og Becel pro.activ smørbart plantefedtstof. Becel pro.activ produkterne er funktionelle fødevarer, der er tilsat plantesteroler, og som er udviklet specielt til mennesker med forhøjet kolesterol.

Spiser du dagligt produkter, som giver dig mellem 1,5-2,4 g plantesteroler, kan du sænke kolesteroltallet med 7-10 % i løbet af 2-3 uger. Det behov får du dækket ved at drikke 1 Becel pro.activ drikkeyoghurt om dagen (100 g) eller ved at spise, hvad der svarer til 6 teskeer (30 gram) Becel pro.activ plantefedtstof. En drikkeyoghurt indeholder 2 g plantesteroler, og 30 g plantefedtstof indeholder 2,25 g plantesteroler.
www.becel.dk

Vandopløselige kostfibre

Psyllium-frøskaller er et andet produkt med dokumenteret kolesterolsænkende virkning, som er baseret på planten *Plantago ovata* Forsk. Det sælges under navnet HUSK og fås som granulat og kapsler. Ved daglig dosis på 2 x 5 g granulat kan LDL-kolesterol sænkes med gennemsnitligt 5 %.

Tilsvarende er der produktet Guarmin, der indeholder Guar Gum fra den indiske guarbønneplante, som også har en dokumenteret kolesterolsænkende virkning. Guarmin sælges som granulat og kapsler. Ved dagligt indtag på 3 x 5 g granulat kan LDL-kolesterol sænkes med ca. 5 %.

Endelig er det dokumenteret, at Beta-glukaner også kan bidrage til at sænke kolesteroltallet. De findes naturligt i havre og kan købes i koncentreret form i produktet BetagluCare. For at opnå en kolesterolsænkende virkning, anbefales det, at du hver dag spiser 25 g (1 dl) BetagluCare, som indeholder 3 g beta-glukaner. Ved indtag af denne dosis kan du forvente, at dit LDL-kolesterol bliver sænket med ca. 5 %.

www.husk.dk

www.abigo.dk

www.betagluCare.dk



Mere inspiration

Ønsker du at vide mere, se de officielle kostråd, finde hjertevenlige opskrifter eller få svar på dine spørgsmål, er der god hjælp at hente på nedenstående hjemmesider:

- Alt om kost: www.altomkost.dk
- Maks en halv liter: www.maksenhalvliter.dk
- Hjerteforeningen: www.hjerteforeningen.dk
- Foreningen af Kliniske Diætister: www.diaetist.dk
- Nøglehulsmærkningen: www.noeglehullet.dk
- LipidNyt: www.lipidnyt.aalborg-sygehus.dk
- Fuldkornslogoet: www.fuldkorn.dk
- Ernæringsenheden: www.ernaeringsenheden.dk
- Leg dig sund: www.legdigsund.dk

Denne publikation er udgivet af SIG Kardiologi for kliniske diætister.

Idé og tekst: Kliniske diætister Anne-Mette Haugaard og Lone Bjerregaard, SIG Kardiologi.

SIG Kardiologi takker Unilever Danmark A/S for sponsorbidrag til produktion og distribution.

Få flere eksemplarer af 'Mad for dit hjertes skyld' hos: OutCom A/S, tlf. 33 12 19 00 el. rasmussen@outcom.dk

Folderen kan også downloades på:
www.fakd.dk