

Hjertekost

Navn _____

Cpr.-nr. _____

Dato _____

Læs spørgsmålene grundigt, og sæt for hvert spørgsmål et kryds i den rubrik, der passer bedst til dine generelle kostvaner.

Du må kun sætte ét kryds ud for hvert spørgsmål.

Vurdering af dine kostvaner

Når du har udfyldt skemaet, føres resultaterne af Fedt-scoren og FiskFrugtGrønt-scoren ind i skemaet nedenfor. Den samlede pointscore fås ved at lægge pointene fra de enkelte spørgsmål sammen.

Din kost vurderes på baggrund af, hvor højt du scorer.

For at kunne opnå betegnelsen "HjerteSund" skal scoren være mindst 75 % i både Fedt-scoren og FiskFrugtGrønt-scoren.

Dato og år	Fedt-score %	FiskFrugtGrønt-score %	Kommentar

Mælk og surmælksprodukter

Hvilke typer mælk eller surmælksprodukt drikker/spiser du oftest? (Sæt 1 X)

Jeg drikker/spiser højst mælk eller surmælksprodukter 0-1 gang om ugen. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 6

Sødmælk, tykmælk, ymer, A38 (3,5 % fedt), sødmælksyoghurt, koldskål (mere end 2 % fedt), græsk yoghurt 10 % 0

Letmælk, ylette, letmælksyoghurt, A38 (1,5 % fedt), Cultura, græsk yoghurt 2 %, koldskål (højst 2 % fedt) 6

Skummetmælk, minimælk, kærnemælk, skummetmælksyoghurt, Cheasy yoghurt, A38 (0,5 % fedt), drikkeyoghurt, skyr, koldskål (højst 1 % fedt) 9

Øvrige mælkeprodukter

Hvilke typer øvrige mælkeprodukter bruger du oftest i madlavning? Eksempelvis til dressing, sovs eller kage. (Sæt 1 X)

Jeg bruger højst nedenstående typer mælkeprodukter 0-1 gang om ugen. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 10

Piskefløde, Cremefine til piskning, cremefraiche 18 %, cremefraiche 38 %, madlavningsfløde (over 16 % fedt) 0

Kaffefløde 12 %, fløde 9 %, cremefraiche 9 %, græsk yoghurt 10 %, Cremefine til madlavning 3

Madlavningsfløde (højst 7 %), græsk yoghurt (højst 5 % fedt), fromage frais, kvark, cremefraiche 6 % 6

Ost

Hvilken type ost spiser du oftest? (Sæt 1 X)

Jeg spiser kun ost 0-1 gang om ugen. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 12

Oste 60+ og 45+/27 %: skæreost, flødeoste, skimmeloste, gratineringsost, parmesan, feta/salattern 0

Oste 30+/18 %: skæreost, friskost, smøreost, gratineringsost 9

Oste 20+/13 % og 10+/6 %: skæreoste, friskost, hytteost, feta/salattern, brie, skimmeloste, gratineringsost 12

Fedtstof på brød

Hvilken type fedtstof bruger du oftest på brød? (Sæt 1 X)

Jeg bruger normalt ikke fedtstof på brød. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 15

Smør, smørbare blandingsprodukter eksempelvis Bakkedal og Kærgården, krydderfedt 0

Smørbare blandingsprodukter med reduceret fedtindhold eksempelvis Kærgården Let, bløde plantemargariner 6

Minariner med højst 40 % fedt, mayonnaise, pesto 15

Fedtstof til madlavning

Hvilken type fedtstof bruger du oftest til madlavning? Eksempelvis til stegning, bagning, i sovs eller dressing. (Sæt 1 X)

Jeg bruger normalt ikke fedtstof til madlavning. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 15

Smør, blandingsprodukter eksempelvis Kærgården, stege-/bagemargarine, palmin, kokosfedt 0

Bløde plantemargariner 3

Flydende margariner, planteolier (eksempelvis rapsolie, olivenolie) 15

Kødpålæg, pålægssalater og æg som pålæg

Hvilke af nedenstående typer pålæg og pålægssalater spiser du oftest? (Sæt 1 X)

Jeg spiser højst kødpålæg, pålægssalater og/eller æg som pålæg 0-1 gang om ugen. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 9

Kødpålæg med mere end 14 % fedt: leverpostej, paté, spegepølse, kødpølse, rullepølse, sylte 0

Æg, leverpostej med 7-14 % fedt, mayonnaise-salater eksempelvis hønse- eller skinkesalat, mager kød-/spegepølse 6

Mager leverpostej med højst 6 % fedt, skinke, hamburgerryg, saltkød, roastbeef, kyllinge-/kalkunpålæg, steg/kødpålæg uden synligt fedt, øvrigt kødpålæg med højst 5 % fedt 9

Kød som varm ret

Hvilken type kød spiser du oftest i varme retter?

Inklusive kød i sammensatte retter som eksempelvis gryderetter, pizza, lasagne, og pastaretter. (Sæt 1 X)

Jeg spiser højst kød som varm ret 0-1 gang om ugen. I så fald skal du blot markere her og ikke angive type. 12

Hakkekød med mere end 12 % fedt, nakkekoteletter med fedtkant, steg med fedtkant, lamme-koteletter, pølse, medisterpølse, bacon, grillben/spareribs, and, gås 0

Hakkekød med højst 12 % fedt, kylling og kalkun med skind, steg uden fedtkant, kyllingepølse 9

Hakkekød med højst 6 % fedt, kylling og kalkun uden skind, skinke, svinekotelet uden fedtkant, kalvekød, vildtkød, kød uden synligt fedt 12

Fastfood og chips

Hvor ofte spiser du fastfood og/eller chips?

Eksempelvis burger, pommes frites, pizza, hotdog, kartoffelchips eller tortillachips. (Sæt 1 X)

2 eller flere gange om ugen 0

1 gang om ugen 3

2-3 gange om måneden 6

1 gang om måneden eller sjældnere 9

Kage, chokolade og flødeis

Hvor mange portioner kage, chokolade og/eller flødeis spiser du om ugen? 1 portion = 1 stk. kage,

50 g chokolade (50 g svarer ca. til en chokoladebar) eller 1 portion flødeis. (Sæt 1 X)

4 eller flere portioner om ugen 0

2-3 portioner om ugen 3

1 portion om ugen 6

Jeg spiser ikke kage, chokolade og/eller flødeis hver uge 9

Samlet fedt-score: _____

Fiskepålæg

Hvor mange portioner fiskepålæg spiser du om ugen eller om dagen? Eksempelvis røget laks, makrel, sild, sardiner, tun, fiskefilet, fiskefrikadelle, torskerogn, rejer og andre skaldyr. 1 portion = 35 g eller fiskepålæg på ½ skive brød. (Sæt 1 X)

Mindre end 1 portion om ugen	0
	<input type="checkbox"/>
1-2 portioner om ugen	4
	<input type="checkbox"/>
3-6 portioner om ugen	9
	<input type="checkbox"/>
1 portion om dagen	10
	<input type="checkbox"/>
2 eller flere portioner om dagen	12
	<input type="checkbox"/>

Fisk som varm mad

Hvor ofte spiser du fisk eller fiskeretter som din varme mad? (Sæt 1 X)

0-1 gang om måneden	0
	<input type="checkbox"/>
2 gange om måneden	4
	<input type="checkbox"/>
3-4 gange om måneden	9
	<input type="checkbox"/>
2 gange om ugen	10
	<input type="checkbox"/>
3 gange eller flere om ugen	12
	<input type="checkbox"/>

Grøntsager og bælgfrugter

Hvor mange portioner grøntsager og/eller bælgfrugter (tørrede bønner, linser, ærter) spiser du om dagen? Både rå, kogte, bagte, stegte og syltede grøntsager tæller med. Husk at medregne grøntsager i sammenkogte retter, wok og lignende. 1 portion = 1 dl/100 g grøntsager eller kogte bælgfrugter. 1/2 tallerken fyldt med grøntsager svarer til 300 g og dermed til 3 portioner. (Sæt 1 X)

Jeg spiser ikke grøntsager og/eller bælgfrugter hver dag. I så fald skal du blot markere her og ikke angive antal portioner.	0
	<input type="checkbox"/>
1 portion om dagen	6
	<input type="checkbox"/>

2 portioner om dagen	12
	<input type="checkbox"/>
3 eller flere portioner om dagen	18
	<input type="checkbox"/>

Frugt og bær

Hvor mange portioner frugt og/eller bær spiser du om dagen? Eksempelvis æble, pære, banan, appelsin, vindruer, jordbær, melon, frugtgrød. 1 portion = 1 dl/100 g eller et stykke frugt på størrelse med et æble. (Sæt 1 X)

Jeg spiser ikke frugt og/eller bær hver dag. I så fald skal du blot markere her og ikke angive antal portioner.	0
	<input type="checkbox"/>
1 portion om dagen	6
	<input type="checkbox"/>
2 portioner om dagen	12
	<input type="checkbox"/>
3 eller flere portioner om dagen	18
	<input type="checkbox"/>

Brød

Hvor mange skiver fuldkornsbrød spiser du om dagen? Eksempelvis rugbrød, groft franskbrød, fiberbrød/-boller, groft knækbrød, brød med fuldkornsmærke. (Sæt 1 X)

Jeg spiser ikke fuldkornsbrød hver dag. I så fald skal du blot markere her og ikke angive antal skiver.	0
	<input type="checkbox"/>
1 skive om dagen	2
	<input type="checkbox"/>
2 skiver om dagen	6
	<input type="checkbox"/>
3 eller flere skiver om dagen	8
	<input type="checkbox"/>

Morgenmadsprodukter

Hvor ofte spiser du morgenmadsprodukter, der er rige på fuldkorn og/eller fibre? Eksempelvis havregryn, Havrefras, Rugfræs, mysli, Fibersund eller All Bran. (Sæt 1 X)

Jeg spiser normalt ikke morgenmadsprodukter rige på fuldkorn og/eller fibre. I så fald skal du blot markere her og ikke angive hvor ofte.	0	<input type="checkbox"/>
1-2 gange om ugen	2	<input type="checkbox"/>
3-4 gange om ugen	4	<input type="checkbox"/>
5-7 gange om ugen	6	<input type="checkbox"/>

Kartofler, ris og pasta

Hvor ofte spiser du kartofler, ris eller pasta som enten hovedret eller tilbehør til det varme måltid? (Sæt 1 X)

0-1 gang om ugen	0	<input type="checkbox"/>
2-3 gange om ugen	4	<input type="checkbox"/>
4-7 gange om ugen	6	<input type="checkbox"/>

Nødder

Hvor mange portioner nødder spiser du? Eksempelvis mandler, valnødder, hasselnødder eller pistacienødder. 1 portion = 1 lille håndfuld/30 g. Hvis du en gang om ugen spiser 3 håndfulde på en gang, svarer det til 3 portioner om ugen. (Sæt 1 X)

Mindre end 1 portion om måneden	0	<input type="checkbox"/>
1-3 portioner om måneden	2	<input type="checkbox"/>
1-2 portioner om ugen	4	<input type="checkbox"/>
3 eller flere portioner om ugen	8	<input type="checkbox"/>

Sukker, søde drikke og sødt pålæg

Hvor mange portioner sukker, søde drikke eller sødt pålæg, eksempelvis honning, marmelade eller Nutella, spiser/drikker du om dagen? 1 portion = ½ spsk. sukker/4 sukkerknalder eller 1 glas sød saft, sodavand eller frugtjuice eller 1 skive brød med honning, marmelade, Nutella. (Sæt 1 X)

4 eller flere portioner om dagen	0	<input type="checkbox"/>
2-3 portioner om dagen	2	<input type="checkbox"/>
0-1 portion om dagen	6	<input type="checkbox"/>

Slik

Hvor mange portioner slik spiser du om ugen? Eksempelvis vingummi, lakrids eller bolcher. Chokolade skal ikke medregnes her. 1 portion = 1 dl/75 g. (Sæt 1 X)

3 eller flere portioner om ugen	0	<input type="checkbox"/>
2 portioner om ugen	4	<input type="checkbox"/>
0-1 portion om ugen	6	<input type="checkbox"/>

Samlet FiskFrugtGrønt-score: _____

Du er nu færdig med kostspørgeskemaet. Det er en god idé at se skemaet igennem, så du er sikker på, at du har besvaret alle spørgsmålene.

Livsstil

Alder

_____ år

Køn

Mand

Kvinde

Rygning

Tidligere ryger

Ryger

Ikke-ryger

Motion

Hvor ofte motionerer du mindst 30 minutter om dagen? Eks. rask gang, løb, cykling, svømning.
Antal gange pr. uge:

0

1

2

3

4

5

6

7

>7

Alkohol

Hvor mange genstande drikker du i gennemsnit om ugen?

0-7

8-14

≥ 15

1 genstand = 1 glas vin (12,5 cl), 1 øl (33 cl) eller 4 cl spiritus

Kosttilskud

Tager du tilskud af fiskeolie?

Nej

Fiskeoliecapsler

Torskelevertran