

Denne pjece er udarbejdet af de kliniske diætister (SIG kardiologi):

Birgitte M. Bertelsen, Kirsten Buhl, Lonneke Hjermslev, Inger Larsen og Lone B. Rosenkilde

2018 revideret af: Lonneke Hjermslev, Birgitte M. Bertelsen og Inger Larsen

# Mad for dit hjertes skyld

# Mad for dit hjertes skyld



Region Syddanmark



Region  
Hovedstaden



REGION NORDJYLLAND  
- i gode hænder





## Mere inspiration

### Ønsker du at vide mere, er der god hjælp at hente på nedenstående hjemmesider:

- Alt om kost: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- Fuldkornsloget: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)
- Hjerteforeningen: [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)
- Diabetesforeningen: [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)
- Sundhedsstyrelsen: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

### De officielle kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager – 600 g om dagen
- Spis mere fisk – 350 g om ugen
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg  
– maks. 500 g kød fra firbenede dyr om ugen
- Vælg magre mejeriprodukter – ½ liter om dagen
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

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 om, hvilken løsning der er den bedste for dig.

## Har du for højt kolesterol, eller hjerte-kar-sygdom?

Hvis du har for højt kolesterol eller hjerte-kar-sygdom, spiller kost og livsstil en væsentlig rolle. Hjertevenlig kost nedsætter risikoen for at udvikle eller forværre hjerte-kar-sygdom. Derfor har de fleste stor gavn af diætvejledning fra en klinisk diætist.

At spise hjertevenligt er et effektivt værktøj – også hvis du tager kolesterolsænkende medicin.

Når du omlægger dine spisevaner til en hjertevenlig kost, kan du forvente en gennemsnitlig sænkning af det skadelige LDL-kolesterol på 10%. Effekten er dog meget individuel, og den afhænger blandt andet af dine hidtidige madvaner. Herudover har hjertevenlig kost i sig selv en forebyggende effekt på hjerte-kar-sygdom uafhængigt af effekten på kolesteroltallet.

Det behøver hverken at være kedeligt eller besværligt at ændre livsstilsvaner.

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. Pjecen guider dig til at træffe bedre valg og giver dig nogle forslag til sundere madvaner med dokumenteret effekt. Er du klar til at spise hjertevenligt?



# Risikofaktorer for udvikling af hjerte-kar-sygdom



I denne pjece fokuseres der på de muligheder, der er for at leve et sundt og godt liv. Det er aldrig for sent at lægge sin livsstil om, og små ændringer er ofte mere effektive end skrappe kure og forbud. Det er vigtigt at kende de væsentligste risikofaktorer for udvikling af hjerte-kar-sygdom. På denne måde ved du, hvor du bør sætte ind, når du vil forbedre dit helbred og din livskvalitet.

## Hvordan kan du spare på saltet:

- Lav så meget mad som muligt fra bunden og bag dit eget brød
- Brug mindre salt i madlavningen og brug flere krydderier end du plejer, både friske og tørrede krydderier. Brug gerne stærkt smagende krydderier som peber, ingefær, chili, hvidløg osv.
- Brug i begrænsede mængder ingredienser med en salt smag, fx oliven, kapers, ansjoser, parmesan- eller fetaost, soya- eller oystersauce.
- Brug rester fra aftensmaden til pålæg frem for færdigkøbt pålæg
- Begræns indtaget af marineret kød eller lav din egen marinade
- Smag på maden, før du spiser den. Måske er det slet ikke nødvendigt at komme mere salt på
- Begræns forbruget af færdiglavede retter, saucer, supper, fastfood, chips og saltede nødder
- Vær opmærksom på, at rygning nedsætter smagssansen
- Hvis du er ældre, skal du være opmærksom på, at din smagssans kan være svækket



# Salt



Det gennemsnitlige saltindhold i danskernes kost er for højt, og selv en mindre reduktion i saltindtaget kan sænke blodtrykket og dermed forebygge udviklingen af blandt andet åreforkalkning, blodprop i hjertet, hjertesvigt og slagtilfælde.

Salt indeholder natrium, og for meget natrium i kosten kan være med til at øge blodtrykket, fordi natrium binder vandet i kroppen. Salt påvirker ikke kun blodtrykket, men også andre faktorer der kan have betydning for udvikling af hjerte-kar-sygdom.

Personer der allerede har forhøjet blodtryk, ældre og

overvægtige kan være særligt følsomme overfor salt i kosten.

De største kilder til salt i danskernes kost kommer fra forarbejdede fødevarer så som brød, kødprodukter/pålæg, ost, færdigretter og fastfood. Omkring 70-80 % af det salt vi spiser kommer fra forarbejdede fødevarer, og kun ca. 15% kommer fra mad, vi selv laver.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser maks. 5-6 g (1 tsk) salt om dagen.

Det kræver lidt ændrede madlavnings- og indkøbsvaner. Man kan sagtens vænne sig til en mindre salt smag i maden i løbet af 2-3 uger.

## De vigtigste risikofaktorer er:

### Rygning

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

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 anbefales du at begrænse dit indtag af alkohol, da et overforbrug øger risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdom.

### Overvægt

For mange overflødige kilo og særligt et for stort taljemål øger din risiko for at få alvorlige sygdomme, herunder hjerte-kar-sygdom.

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



# Fedtstoffer

Fedt er et nødvendigt næringsstof for kroppen, da det er vigtigt som energikilde og som depot for opbevaring af energi. Men for meget fedt på kroppen øger risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme.

Fedt indgår i opbygningen af kroppens celler og sørger desuden for at transportere nogle af vitaminerne. Derudover er nogle af fedtsyrerne i fedt livsnødvendige, og derfor er det vigtigt, at du ikke kun er opmærksom på, hvor meget fedt du spiser, men også på typen af fedt i maden.

Erstattes mættet fedt med det hjertesunde umættede fedt, opnås en gavnlig virkning på kolesterolet og risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdom.

## 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.

Kolesterol måles primært i tre former: totalkolesterol, HDL-kolesterol og LDL-kolesterol. Det er balancen mellem det "Herlige" HDL-kolesterol og det "Lede" LDL-kolesterol, der er afgørende for din sundhed. Er dit LDL-kolesterolet højt og/eller dine triglycerider høje (hypertriglyceridæmi), er din risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdom øget.



# Spis efter Y-tallerkenen

Vejen til et sundere liv går ikke gennem forbud eller slankekure, men gennem små fornuftige ændringer i hverdagen.

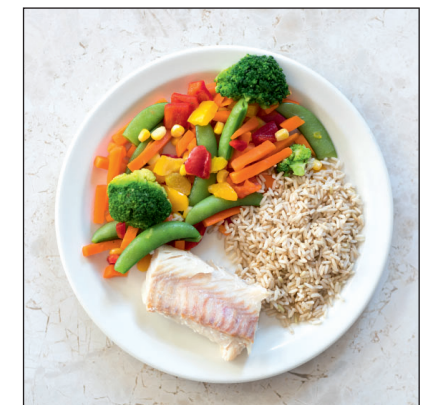
Størrelsen på din tallerken kan være bestemmende for, hvor meget mad du spiser – så vælg en tallerken, der ikke er for stor. Derudover kan du bruge Y-tallerkenen-modellen som en nem huskeregel for, hvordan du fordeler maden på tallerken.

## Fordelingen bør være:

- Grøntsager og frugt bør udgøre 2/5 af tallerkenen
- Kød, fjerkræ eller fisk bør udgøre 1/5 af tallerkenen. Denne del kan også bestå af bønner og/eller bælgfrugter
- Kartofler, fuldkornsris, fuldkornspasta eller fuldkornsbrød bør udgøre 2/5 af tallerkenen
- Ønsker du vægttab, så lad grøntsager udgøre 1/2 tallerken, og skær ned på kartoffel/ris/pasta delen.



[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



## Spis bælgfrugter

Bælgfrugter er linser, kikærter og forskellige varianter af bønner f.eks. hvide, sorte og røde bønner. Bælgfrugter har et højt indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler. De indeholder også meget protein, og du kan anvende bælgfrugter som hel eller delvis erstatning for kød.

# Fuldkorn

Der er god grund til at spise fuldkorn. Kostfibre og fuldkorn forebygger hjerte-kar-sygdom, og især havre og rug er forbundet med en lavere risiko for at udvikle blodprop i hjertet. Det skyldes, at de er med til at sænke kolesteroltallet, giver en god mæthed, er med til at stabilisere blodsukkeret og indeholder masser af vitaminer, mineraler og andre gode næringsstoffer.

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.

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

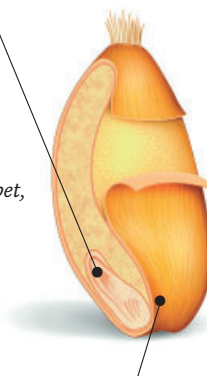


[www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

## Kim

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

Illustration:  
Fuldkornspartnerskabet,  
Dalhoff Design



## Skal/klid

Indeholder hovedparten af kornets fibre.

- Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen, som svarer til fx 1 portion havregryn og 2 skiver rugbrød
- Varier med grov mysli, fuldkornsboller/ brød, fuldkornsknækbrød, fuldkornsrís eller fuldkornspasta i løbet af ugen



## 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.

Alle fedtholdige fødevarer indeholder en blanding af mættede og umættede fedtstoffer. Det anbefales, at du vælger de fødevarer, der har laveste indhold af mættet fedt.

## Mættet fedt

Findes især 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/kokosolie

Umættet fedt findes især i planter og fisk. Umættet fedt består af både enkelumættet og flerumættet fedt.

## Enkelumættet fedt

Findes især i:

- Alle planteolier og særligt i raps- og olivenolie
- Nødder, frø og avocado
- Smørbart plantefedtstof og flydende (olie-) margariner

## Flerumættet fedt

Findes især i:

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

# Fedtstoffer

## 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 mælkeprodukter, kød og pålæg med et lavt fedtindhold
- Spis kun chips, pommes frites, kage, småkager, kiks, chokolade og flødeis ved festlige lejligheder og i små mængder

# Gode retningslinjer

De sunde valg starter allerede i supermarkedet

## Gør det nemt at vælge sundere:

- Lav en madplan
- Lav din indkøbsseddel på forhånd – og hold dig til den
- Køb ind når du er mæt
- Start dit indkøb i frugt- og grøntafdelingen – størstedelen af indkøbet bør være frugt og grønt
- Køb kun det du har brug for – vælg de små emballager, da det der købes, ofte også er det, der bliver spist
- Læs på varedeklarationerne og brug Hjerteforeningens Indkøbsguide. Du kan også vælge varer, der er mærket med Nøglehulsmærket og/eller Fuldkornsmærket
- Et produkt kan kun blive mærket med Nøglehulsmærket eller Fuldkornsmærket, hvis det indeholder mange kostfibre og fuldkorn og kun lidt fedt, sukker og salt

# 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, (se side 6-7) og i mindre grad madens indhold af kolesterol.

Æg, skaldyr, indmad og rogn indeholder kolesterol, men er samtidig fattige på fedt og rige på protein. De nævnte fødevarer kan derfor alle indgå som en del af en varieret og hjertevenlig kost.



## Hjerteforeningens indkøbsguide

Anbefalet indhold pr. 100 g af varen

	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Hvedebrød	5 g	7 g	1 g
Rugbrød	8 g	7 g	1,2 g
Morgenmadsprodukter	8 g	7 g	1 g
Mælk		0,7 g	
Surmælksprodukter		1,5 g	
Ost		18 g/30+	1,6 g
Kød, pålæg & pålæggssalater		10 g	*
Fisk (uden panering)		**	*
Færdigretter		5 g	*
Frosne kartøffelprodukter		5 g	0,5 g
Dressinger & saucer		5 g	0,8 g

\* Spar på salt (se bagsiden) \*\* Ingen øvre grænse SE OGSÅ WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

### ! Spar på salt

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i danskernes kost. Vælg produkter med nøglehul- og/eller fuldkornsmærket.

1 g natrium = 2,5 g salt

### ! Spar på sukker

Sluk tørsten i vand. Sød sodavand, juice og saft indeholder ca. 10 g sukker pr. dl.

### ! Morgenmad

Vælg produkter med højest 13 g sukker pr. 100 g.

Vælg sundere fødevarer med disse symboler



Hele kosten har betydning i forhold til at forebygge livsstilssygdomme, og anbefalingerne for hjertesund kost er ikke meget anderledes end De Officielle Kostråd.

Hvis du derfor spiser efter De Officielle Kostråd, er du godt på vej mod at spise mere hjertesundt.



## Nødder som sund snack



I mange undersøgelser fremhæves nødder - herunder også mandler - som en fødevarer, der er en vigtig del af en både sund og hjertesund kost.

Det er bevist, at et indtag af ca. 30 g nødder dagligt beskytter mod hjerte-kar-sygdom ved blandt andet at sænke LDL-kolesterol. Effekten ser ud til at gælde alle typer af nødder.

De smager ikke kun godt, men har også et højt indhold af det sunde umættede fedt. Derudover

indeholder nødder også proteiner, kostfibre, plantesteroler, vitaminer og mineraler.

Nødder 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.

Der kan være enkelte anbefalinger, som er gode at følge hvis du begynder at spise flere nødder:

- Begræns indtaget af peanuts, paranødder og pistacienødder, da de indeholder nogle giftstoffer, man ikke bør få i store mængder.
- Begræns indtaget af ristede nødder (især mandler), da hård opvarmning af nødder kan danne et stof, der bl.a. er kræftfremkaldende.

### Gode ideer til at spise flere nødder

- Brug nødder som et sundt alternativ til slik, chokolade, chips og kage.
- Giv salaten ekstra sprødhed med et drys nødder.
- Drys nødder på wok- eller pastaretten, fx mandler, cashewnødder eller pinjekerner.
- Lav en pesto af blendede pistacienødder eller pinjekerner blandet med friske krydderurter, parmesan og lidt olivenolie.
- Brug nødder i dit bagværk, fx hasselnødder eller valnødder.
- Lav din egen mysli af havregryn, nødder og tørret frugt.

## Mere fisk på menuen

Fisk er en vigtig del af en hjertevenlig kost. 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.

Fødevestyrelsen anbefaler, at du spiser 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk.

Har du hjerte-kar-sygdom, er den specifikke anbefaling at spise 300 g fed fisk om ugen.

Alle typer fisk er sunde, 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



# Spis frugt og mange grøntsager

Når det gælder anbefalingen om at spise mere frugt og grønt, er det bestemt ikke lig med en kedelig hverdag. Tværtimod er der masser af spændende mad, du kan nyde. Sætningen ”Spis 6 om dagen” har du måske hørt før. Det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grøntsager og vælg især de grove grøntsager.

Spis grøntsager til dine hovedmåltider, og spis frugt og grøntsager som mellemmåltider. Dermed når du nemmest op på 600 g om dagen. Tænk farverigt og varieret.

Når du spiser frugt og grønt, får du vitaminer, mineraler og gavnlige kostfibre. Det anbefalede indtag af frugt og grønt nedsætter risikoen for en række sygdomme, herunder hjerte- kar-sygdom. 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:

Husk at frosne frugter og grøntsager samt frugt og grønt fra dåse og glas også tæller med i de 600 g om dagen



## Morgenmåltidet

Pynt ostemaden med tomat, agurk eller peberfrugt. Hvis du spiser morgenmadsprodukter så tilsæt lidt frisk frugt eller bær.

## Mellemmåltider

Brug ”snackgrønt” som mellemmåltid. Sørg altid for at have forskellige grøntsager skrællet og skåret i mundrette stykker. Fx. gulerødder, agurk, peberfrugt og bladselleri. Så har du altid noget, du kan have med på farten eller på arbejde. Spis også gerne et stykke frugt til mellemmåltid.

## Frokost

Brug gerne rester af salater eller grøntsagsrester fra aftensmaden som tilbehør til rugbrødet, eller fyld sandwichen med friske grøntsager. Spis evt. lidt frugt til ”dessert”.

## Aftensmad

Varier mulighederne med både friske, kogte og bagte grøntsager, råkost, grøntsager i supper osv. Brug mere grønt og mindre kød i gryderetter, supper, tærter og på pizza.

## Flere grøntsager i gryderetter

Når du laver gryderetter, kan en god tommelfingerregel være at bruge dobbelt så mange grøntsager som kød i retten.

Du kan også få flere grøntsager i din kost ved at bruge rodfrugter i kartoffelmosen eller fx blande grøntsager i fuldkornsrissen eller fuldkornspastaen.