

NYT FRA HJERTEKOSTENS BRÆNDPUNKTER

HJERTEFORENINGENS SUNDHEDSKONFERENCE 2022

TEMA 1
SKAL VI
DROPPE DEN
STORE RØDE
BØF?


CASE

”Når nu I ved at kød er skadeligt for hjertet hvorfor anbefaler I så ikke alle danskere at leve vegansk? Har I ikke styr på det eller hvad? Det er ganske enkelt hoveddrystende. Hvorfor har I fx kød i jeres opskrifter? Er I ude på at slå folk ihjel”

- *Sebastian*



HVAD SIGER FORSKNINGEN?



Søg Hjerteforeningen.dk Hjertelinjen.dk Lokalforeninger Kontakt

OM FAGNET MELD DIG IND I FAGNET FOLDERE OG BØGER SUNDHEDSKONFERENCE

Materialer og rapporter Videokurser og webinar Artikel arkiv Kontakt

🏠 [Kødets rolle og risiko for hjerte-kar-sygdom / 2022](#) [Kødets rolle og risiko for hjerte-kar-sygdom](#)

Kødets rolle og risiko for hjerte-kar-sygdom




Foto: Unsplash

BY
Natasha Selberg

DATE
12. september 2022

CONTENTS
[Kødets rolle og risiko for hjerte-kar-sygdom](#)

Hvad ved vi om kødets indvirkning på hjerte-kar-sygdom? Få svar på hvilken rolle kød spiller i danskernes kost, den nyeste evidens om sammenhængen mellem forskellige kødtyper og hjerte-kar-sygdom og Hjerteforeningens anbefalinger for kødindtag.

Al kød, inklusiv rødt kød, forarbejdet kød, fjerkræ samt måltider som frikadeller, bøf, steg og smørrebrød er en væsentlig del af den danske madkultur. De seneste årtier har der været et øget fokus på sammenhængen mellem et højt indtag af kød og forarbejdet kød og dens betydning for sundheden. I nyere tid har der været en stigende tendens til at skifte kødet ud med grønsager og vælge en mere planterig kost eller ligefrem spise vegansk og dermed helt udelukke animalske fødevarer. Der er



SPIS MINDRE KØD, MEN FLERE BÆLGFRUGTER

HJERTE FORENINGEN

Nyheder Presse Frivillig Fagfolk Politik Kalender Om os

RÅDGIVNING GIV ET BIDRAG KØB OG STØT SØG

Hjertet ▼ Få støtte ▼ Lev sundt ▼ Støt os ▼ Forskning ▼ Søg efter det, der er vigtigt for dig. Q

Din guide til hjertesunde bælgfrugter



Lotte Juul Madsen forklarer, at bælgfrugter har et højt indhold af både vitaminer, mineraler (bl.a. jern) og fibre. Foto: iStock.

Hvorfor er bælgfrugter hjertesunde? Svaret på dette og flere andre spørgsmål om bælgfrugten, som er kommet i fokus på grund af debatten om klima og sundhed, får du her af Hjerteforeningens diætist.

Artiklen er udgivet for over 30 dage siden. Har du spørgsmål til indholdet, kontakt kkjensen@hjertereforeningen.dk.

I Danmark spiser vi ikke særligt mange bønner, linser eller ærter i forhold til andre steder i verden. Danskerne spiser i gennemsnit kun cirka 5 g bælgfrugter dagligt.




Grønne proteiner




Sundhed og klimadebatten har trukket vores kostvaner i en grønnere retning. Det er blevet trendy, at spare på kødet og leve helt eller delvist vegetarisk. Kikærter, bønner og linser har taget scenen i føljeskab med frugt, grønt og fuldkorn. Det går fint i takt med hjertekosten, men vi må ikke glemme fisken, som spiller en vigtig rolle for hjertets sundhed. Kostplanen her er derfor vegetarisk + fisk.

Kostplanen svarer til en gennemsnitskvindes energibehov på 2000 kcal (8000 kJ) pr. dag. Mænd kan sagtens følge planen også og kan så øge mængden af sund mad til et energibehov på 2400 kcal (10 000 kJ). Mænd kan fx tage et par ekstra kartofler, en ekstra fuldkornsbolle eller et større mellemmåltid.

Hver dag er sammensat, så de tre hovedmåltider tilsammen indeholder 1200 kcal (5000 kJ) + tre daglige mellemmåltider, hvor hvert er på 250 kcal (1000 kJ), så det samlede kostindtag når 2000 kcal.



Mandag

Morgenmad  Køleskabsgrød med hindbær SE OPKRIFT	Frokost  Pitabød med hummus SE OPKRIFT	Aftensmad  Ovnbagt æggekage SE OPKRIFT
---	---	---

Tirsdag

Morgenmad 	Frokost 	Aftensmad 
--	---	---


HJERTE FORENINGEN

Nyheder Presse Frivillig Fagfolk Politik Kalender

RÅDGIVNING GIV ET BIDRAG KØB OG STØT

Hjertet ▼ Få støtte ▼ Lev sundt ▼ Støt os ▼ Forskning ▼ Søg efter det, der er vigtigt for dig. Q

Derfor skal du spise flere bælgfrugter



Hvad er bælgfrugter?

Bælgfrugter er modne, tørrede frø fra bælgplantens frugter. De vokser i bælg og kendes som ærter, bønner og linser. Bælgfrugter er fx brune bønner, hvide bønner, sorte bønner og kidneybønner, røde og grønne linser eller kikærter og gule flækærter. Udvalget af bælgfrugter er stort, og de findes i mange forskellige farver, størrelser og smage. Bælgfrugter kan købes både spiseklare, tørrede og frosne.

Bælgfrugter og hjerte-kar-sygdom

SUFFICIENT PROTEININDTAG TIL 65+



Søg Hjerteforeningen.dk Hjertelinjen.dk Lokalforeninger Kontakt

OM FAGNET MELD DIG IND I FAGNET FOLDERE OG BØGER SUNDHEDSKONFERENCE

Materialer og rapporter ▾

Videokurser og webinar

Artikel arkiv ▾

Kontakt

🏠 / "Vi kan være nødt til at prioritere sundhed frem for klima" / 2021 / "Vi kan være nødt til at prioritere sundhed frem for klima"

"Vi kan være nødt til at prioritere sundhed frem for klima"

BY

Sussi Boberg Bæch

DATE

28. oktober 2021

CONTENTS

"Vi kan være nødt til at prioritere sundhed frem for klima"

Som diætist kan man være nødt til at prioritere sundhed frem for klima, når en persons helbred er på spil. Men hvilke kostråd er baseret på klimahensyn og hvilke på sundhed? Og hvordan kan ældre personer, der ikke spiser bælgfrugter, få tilstrækkeligt med proteiner, når kødindtaget skal ned?

"Spis mindre kød, vælg bælgfrugter og fisk."

Sådan lyder det ene af Fødevarestyrelsens nyeste kostråd, der både tager hensyn til klima og sundhed. Men hvordan skal diætisten rådgive, når en person f.eks. har svært ved at spise 100 gram bælgfrugter om dagen i tilberedt mængde – som anbefalingen lyder på – og samtidig er udfordret på proteinerne, fordi kødindtaget skal skæres ned til 350 gram om ugen?





HJERTE
FORENINGEN

TEMA 2
MÆTTET FEDT
ER IKKE
FARLIGT FOR
HJERTET?



CASE

”Har I slet ikke styr på hvad I laver. Hvorfor fylder I folk med fejlagtig viden. Mættet fedt er ikke skadeligt. Det er bevist. Jeg har set i en film på YouTube at det er n-6 og solsikkeolien som er skadeligt og ikke mættet fedt”

- *Klaus*



MAD

Brevkasse: Er mættet fedt virkelig så farligt?

Det bedste råd er at få fedt fra flere forskellige kilder. Mælkeprodukter, nødder, fisk osv.



(Foto: Picasa © Colourbox)

LÆS OP ORDBOG TEKST

AF FORFATTER, COACH OG PROFESSIONSBACHELOR I SUNDHED OG ERNÆRING
Marie Steenberger

25. AUG 2014 | MERE END 30 DAGE GAMMEL

Pas på med det mættede fedt, altså de fede mælkeprodukter. Det hører man tit. Men

UDE OG HJEMME

ABONNEMENT SLANK SKÆBNER SPIL FAMILIE OPSKRIFTE

FORSIDE SLANK OG SUND SLANK FORSKERE: FEDE OSTE ER IKKE USUNDE

Forskere: Fede oste er ikke usunde

Ost og andre madvarers sundhedsværdi bliver vurderet efter deres indhold af protein, fedt og kulhydrater. Men det giver ingen mening, påpeger forskere, som opfordrer til at nytænke ernæringsvidenskaben.

Synes godt om 0 Mail Print



Videnskab.dk Forskerzonen Spørg Videnskaben Podcast Tjek / YouTube Journalistik

Videnskab.dk

Danmarks førende videnskabsmedie

Temaer For skoler Nyhedsbreve Center for Faglig Formidling Om Videnskab.dk

Nyheder Ukraine COVID-19 Red Verden Krop & Sundhed Kultur & Samfund Naturvidenskab Teknologi

Ny viden om fedt udfordrer de officielle kostråd

Kun et par måneder efter at Fødevarestyrelsen offentliggjorde ti nye kostråd, offentliggør danske ernæringsforskere en artikel om fedt, der er i modstrid med de officielle anbefalinger. Kostrådene bør justeres, mener artiklens forfattere.



MAD

Godt nyt: Bacon er slet ikke så usundt som mange tror



HVAD SIGER FORSKNINGEN?



HJERTE FORENINGEN

Søg Hjertereforeningen.dk Hjertelinjen.dk Lokalforeninger Kontakt

OM FAGNET MELD DIG IND I FAGNET FOLDERE OG BØGER SUNDHEDSKONFERENCE

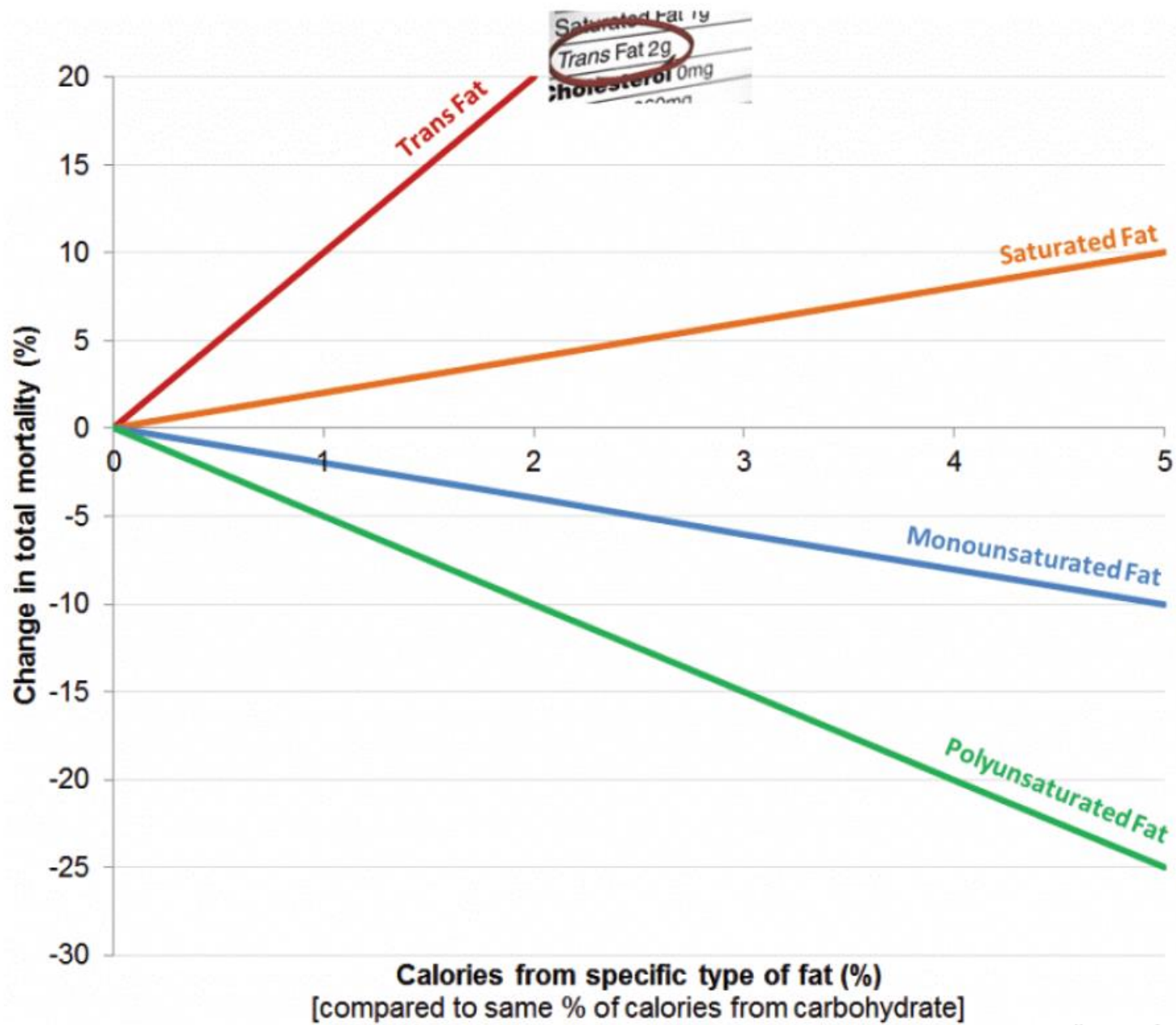
Materialer og rapporter ▾ Videokurser og webinar Artikel arkiv ▾ Kontakt

🏠 Mættet fedt – en hjørnesten i forebyggelse af hjerte-kar-sygdom 2021
/ Mættet fedt – en hjørnesten i forebyggelse af hjerte-kar-sygdom

Mættet fedt – en hjørnesten i forebyggelse af hjerte-kar-sygdom



28-09-2022

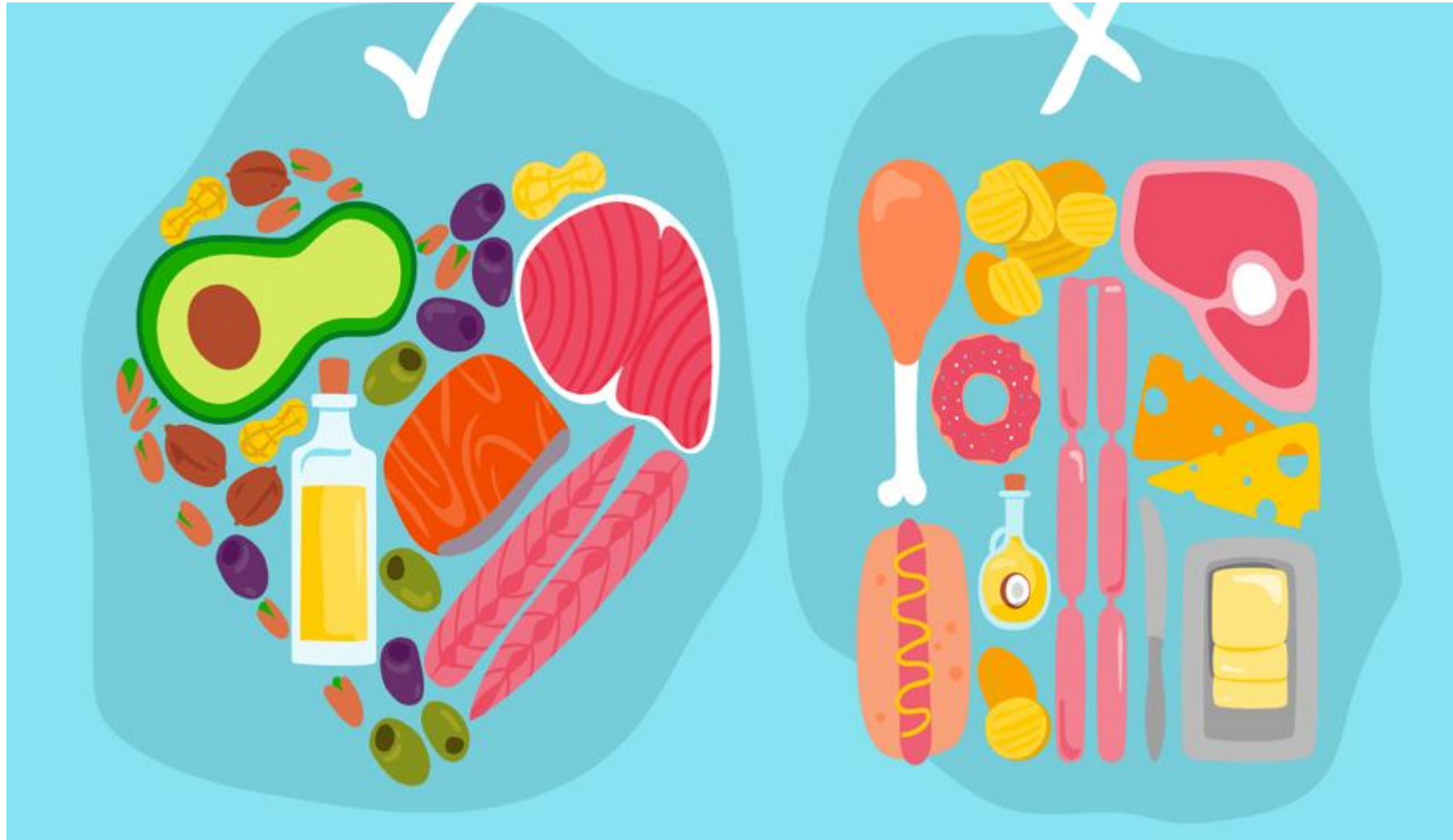


Saturated Fat 1g
 Trans Fat 2g
 Cholesterol 0mg





FRA MÆTTET FEDT TIL UMÆTTET FEDT



HVAD ER VORES ANBEFALING?



MATERIALE TIL HJERTEPATIENTERNE



HJERTEFORENINGENS KOSTPLAKATER



9. Vær fysisk aktiv regelmæssigt
Du skal have 30 minutters motion hver dag. Du kan fx gå eller cykle til arbejdet, løbe hovearbejde, gøre rent, løbe morgenyrtinastik eller tage trappen frem for elevatoren.

10. Pulsen op
2-3 gange om ugen skal du dyrke motion ved høj intensitet, så pulsen kommer op - forpustet til "snakkegrænsen" - så får du den fulde sundheds effekt på hjerte og kredsløb. Det kan være løb, cykling, svømning, fitness, boldspil, ketcher sport eller dans.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte- og sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskere, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING
På Hjerteforeningen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-18. Hjerteforeningen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjerteforeningen på tlf. 70 25 00 00 eller via hjerteforeningen.dk

FRIVILLIG
Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen? Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@herteforeningen.dk. Du kan læse mere på frivillig@herteforeningen.dk.

STØT HJERTESAGEN
På vegne af Danmark mere end 500.000 hjerte- og blodårerpatienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på hjerteforeningen.dk/stoet-og

HJERTEFORENINGEN
Vognmagergade 7, 5 | 1120 København K
Tlf. 70 25 00 00 | post@herteforeningen.dk | www.herteforeningen.dk



Vejen til hjertesund livsstil



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	8 g	1 g
Mælk		0,7 g	
Surmælksprodukter		1,5 g	
Ost		17 g/30+	1,6 g
Kød, pålæg & pålægssalater		10 g	*
Fisk (uden panering)		**	*
Færdigretter		5 g	*
Frosne kartoffelprodukter		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





TEMA 3
SKAL VI STADIG
SPISE FISKEOLIE-
TILSKUD?

CASE

”Anbefaler Hjerteforeningen ikke længere kosttilskud med fiskeolie? Min mor har forhøjet blodtryk og atrieflimren og jeg selv har forhøjet LDL-kolesteroltal og spiser ingen former for fisk. Kan det virkelig være rigtigt, at vi ikke skal tage kosttilskud med fiskeolie?”

- *Mette*



HVAD SIGER FORSKNINGEN?



HJERTE
FORENINGEN

Søg Hjerteforeningen.dk Hjertelinjen.dk Lokalforeninger Kontakt

OM FAGNET MELD DIG IND I FAGNET FOLDERE OG BØGER SUNDHEDSKONFERENCE

Materialer og rapporter ▾

Videokurser og webinar

Artikel arkiv ▾

Kontakt

🏠 Fiskeolie som kosttilskud beskytter ikke mod udviklingen af hjerte-kar-sygdomme / 2019

/ Fiskeolie som kosttilskud beskytter ikke mod udviklingen af hjerte-kar-sygdomme

Fiskeolie som kosttilskud beskytter ikke mod udviklingen af hjerte-kar-sygdomme



HVAD SIGER FORSKNINGEN?



FISKEOLIE TILSKUD OG BLODTRYK

Journal of the American Heart Association



Volume 11, Issue 11, 7 June 2022

<https://doi.org/10.1161/JAHA.121.025071>



SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids Intake and Blood Pressure: A Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Xin Zhang, PhD^{*}; Jennifer A. Ritonja, PhD^{*}; Na Zhou, PhD; Bingshu E. Chen, PhD ; Xinzhi Li, MD, PhD 

BACKGROUND: Current evidence might support the use of omega-3 fatty acids (preferably docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid) for lowering blood pressure (BP), but the strength and shape of the dose-response relationship remains unclear.



FISKEOLIE TILSKUD OG ATRIEFLIMREN



ESC

European Society
of Cardiology

European Heart Journal - Cardiovascular Pharmacotherapy

doi:10.1093/ehjcvp/pvab008

Omega-3 fatty acids supplementation and risk of atrial fibrillation: an updated meta-analysis of randomized controlled trials

Atrial fibrillation (AF) is the most prevalent sustained cardiac arrhythmia worldwide¹ and it is associated with high morbidity and mortality, ultimately making it a major public health burden.

Omega-3 fatty acids (O3FA) supplementation are being utilized in clinical practice to reduce cardiovascular disease (CVD) risk in patients with elevated plasma triglycerides. Safety has been, however, questioned as several

study effects. Incidence rate ratio (IRR) and 95% confidence interval (CI) were chosen over relative risk as outcome measure because of the different follow-up of the selected studies.

The pairwise meta-analysis was performed with the R statistical software (4.0.0 version) using R package 'meta'. Heterogeneity across studies was assessed with Cochran's Q method and I^2 testing. A threshold of $P < 0.10$ was used to define the presence of heterogeneity for the Q test. I^2 was considered substantial when it was $>50\%$. The presence of publication bias for small study effect appraisal was assessed by visual examination of funnel plots and was quantified by Egger's test and Begg's test.

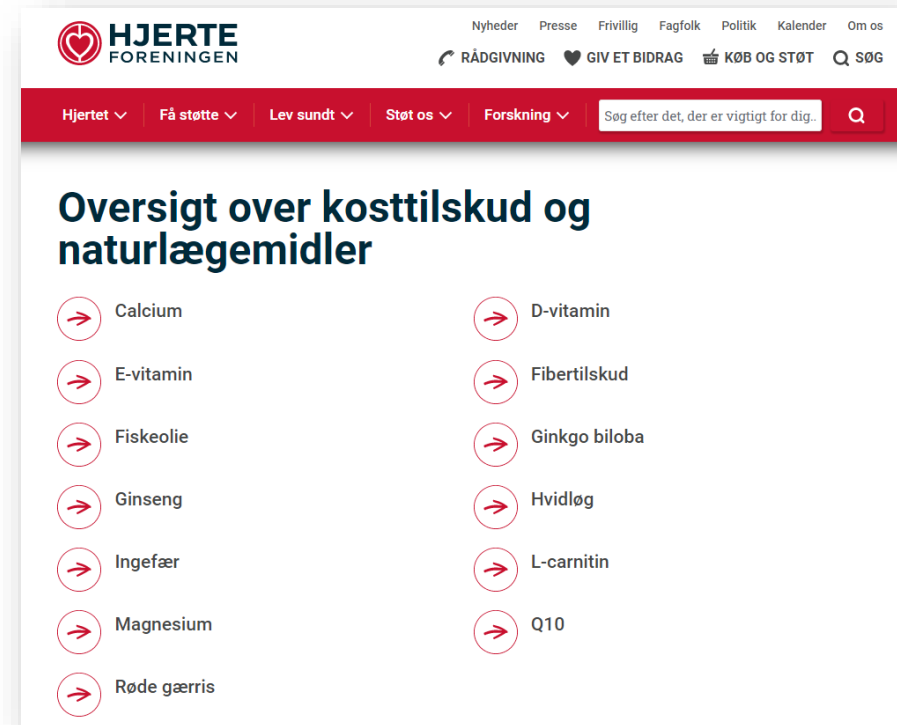
Detailed characteristics of the five included studies are presented in [Supplementary material online, Table S1](#).³⁻⁷



HVAD ER VORES ANBEFALINGER?



KOSTTILSKUD GENERELT





REFERENCER - FISKEOLIETILSKUD

- Burr ML, Fehily AM, Gilbert JF, Rogers S, Holliday RM, Sweetnam PM, Elwood PC, Deadman NM. Effects of changes in fat, fish, and fibre intakes on death and myocardial reinfarction: diet and reinfarction trial (DART). *Lancet*. 1989 Sep 30;2(8666):757-61. (DART-studiet)
- Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico. *Lancet*. 1999 Aug 7;354(9177):447-55. (GISSI-Studiet)
- Manson JE, Cook NR, Lee I, et al. [Marine n-3 fatty acids and prevention of cardiovascular disease and cancer](#) .NEJM 2018.(VITAL)
- Aung T, Halsey J, Kromhout D, Gerstein HC, Marchioli R, Tavazzi L., Geleijnse JM, Rauch B, Ness A, Galan P, Chew EY, Bosch J, Collins R, Lewington S, Armitage J, Clarke R. [Associations of Omega-3 Fatty Acid Supplement Use With Cardiovascular Disease Risks: . Meta-analysis of 10 Trials Involving 77 917 Individuals](#). *JAMA Cardiol*. 2018
- Bowman L, Mafham M, Wallendszus K, Stevens W, Buck G, Barton J, Murphy K, Aung T, Haynes R, Cox J, Murawska A, Young A, Lay M, Chen F, Sammons E, Waters E, Adler A, Bodansky J, Farmer A, McPherson R, Neil A, Simpson D, Peto R, Baigent C, Collins R, Parish S, Armitage. [Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus](#). *N Engl J Med* 2018 (ASCEND)
- Hu Y, Hu FB, Manson JE. [Marine Omega-3 Supplementation and Cardiovascular Disease: An Updated Meta-Analysis of 13 Randomized Controlled Trials Involving 127 477 Participants](#). *J Am Heart Assoc*. 2019
- Bhatt DL, Steg PG, Miller M, et al. [Cardiovascular risk reduction with icosapent ethyl for hypertriglyceridemia](#). *N Engl J Med*. 2018 (REDUCE-IT)
- Nicholls SJ, Lincoff AM, Garcia M, Bash D, Ballantyne CM, Barter PJ, Davidson MH, Kastelein JJP, Koenig W, McGuire DK, Mozaffarian D, Ridker PM, Ray KK, Katona BG, Himmelmann A, Loss LE, Rensfeldt M, Lundström T, Agrawal R, Menon V, Wolski K, Nissen SE. [Effect of High-Dose Omega-3 Fatty Acids vs Corn Oil on Major Adverse Cardiovascular Events in Patients at High Cardiovascular Risk: The STRENGTH Randomized Clinical Trial](#). *JAMA*. 2020 (STREGHT-Studiet)

