

GODE RÅD TIL SUNDERE VANER

Vil du ændre dine vaner, så:

- Skriv ned, hvad og hvor meget du spiser, drikker, ryger og motionerer i løbet af en dag
- Sammenlign dine vaner med de 10 råd
- Vurdér, hvilke vaner du skal ændre
- Lav din egen plan for mad og motion
- Spis efter Y-tallerknen både til frokost og til aften



Find opskrifter på sund mad på
www.hjerteforeningen.dk/opskrifter

Hent mere viden om kost og ernæring på
www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse

Få hjælp til at kvitte tobakken på
www.hjerteforeningen.dk/rygestop

Find rådgivningscentrenes tilbud på
www.hjerteforeningen.dk/raadgivningscentre

BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

I Hjertereforeningens rådgivningscentre kan alle patienter og pårørende få individuel, gratis rådgivning. Her kan du tale med en hertesyggeplejerske om hjertekarsygdom, angst, medicin, symptomer m.m. Du kan få råd om kost ved en diætist og få målt kolesterol, blodsukker, blodtryk og puls. Du kan også deltage i foredrag og motionskurser, møde andre i samme situation og meget mere. Ring til dit nærmeste rådgivningscenter og aftal en tid.

Rådgivningscenter Aarhus

Jægergårdsgade 64-66
8000 Aarhus C
Tlf. 86 18 55 10
rcaarhus@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Aalborg

Bispensgade 12, 1. th.
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 18 16
rcaalborg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 76 13 16 40
rcesbjerg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 75 52 76 28
rckolding@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter København

Hauser Plads 32, 3.
1127 København K
Tlf. 33 11 03 12
rckoebenhavn@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense

Gråbrødrepassagen 9, 1.
5000 Odense C
Tlf. 65 91 99 35
rcodense@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved

Jernbanegade 16, st.
4700 Næstved
Tlf. 55 73 50 09
rcnaestved@hjerteforeningen.dk

HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning

Åben alle hverdage mellem kl. 9 og 15. Tlf. 80 20 33 66

HJERTELIV - Hjertereforeningens elektroniske nyhedsbrev

Tilmeld dig på www.hjerteforeningen.dk/hjerteliv og få nyhedsbrevet med opskrifter, brevkasse og seneste nyt om forskning og behandling.

BLIV GRATIS MEDLEM – og få særlig medlemspris på vores tilbud

Hjertekarpatienter og deres pårørende kan få ét års gratis medlemskab af Hjertereforeningen. Meld dig ind i Hjertereforeningen på www.hjerteforeningen.dk/bliv_medlem

2. UDGAVE, 1. OPLAG 2014, PRODUKTION: ALLEGRÆR, FOTO: JES BUSSMAN, NANA REIMERS, JEPPE CARLSEN, BESTILLINGSNR.: 1983

HJERTESUNDE VANER

10 gode råd til dig, der vil leve sundt



HAUSER PLADS 10, 1127 KØBENHAVN K | TLF. 33 93 17 88
POST@HJERTEFORENINGEN.DK | WWW.HJERTEFORENINGEN.DK



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED



10 GODE RÅD TIL DIG, DER VIL LEVE SUNDT

Her kan du læse Hjerteforeningens 10 gode råd til dig, der vil leve sundt. Rådene tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Der er størst gevinst, når du følger dem alle, men du vinder også ved blot at følge nogle af dem.

1. SPIS VARIERET OG IKKE FOR MEGET

Spis dig mæt i sunde måltider hver dag. Variér mellem de forskellige fødevarer, så du dagligt spiser forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter. Spis forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød i løbet af ugen.

Hold normalvægten. Overvægt – og især fedt på maven – øger risikoen for livstilssygdomme.

2. SPIS FRUGT OG MANGE GRØNSAGER

Spis 600 g grønt og frugt om dagen. Mindst halvdelen skal være grønsager. Vælg især de grove grønsager som rodfrugter, bælgfrugter og kål. Spis grønsager til alle dine hovedmåltider og frugt og grønsager som mellemmåltider. Så er det let at nå op på de 600 g. Kartofler tæller ikke med, men er en del af en varieret kost.

3. SPIS MERE FISK

Spis 350 g fisk om ugen. Heraf 200 g fed fisk som fx laks, ørred, makrel og sild. Alle former for fisk tæller med, også fisk på dåse/glas og skaldyr som rejer og muslinger. Spis rugbrød med fiskepålæg. Brug fisk i salater sammen med grønsager. Lav varme retter med fisk. Undgå panering, brug ovnen.

Har du fået konstateret hjertekarsygdom, anbefales du at spise 300 g fed fisk om ugen.

4. SPIS FULDKORN

Spis fuldkornsbrød eller fuldkornsprodukter som fuldkornsrís og fuldkornspasta hver dag. Spis fx havregryn til morgenmad. Vælg rugbrød med mindst 8 g kostfibre pr. 100 g og hvedebrød med mindst 5 g kostfibre pr. 100 g.

5. SPIS MINDRE MÆTTET FEDT

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 procent fedt. Spis højest 500 g tilberedt kød om ugen fra firbenede dyr. Når du vælger det magre kød fremfor kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt.

Spar på det faste fedt som smør, blandingsprodukter og hård margarine, som indeholder meget mættet fedt.

Vælg de magre mejeriprodukter med maks. 0,7 g fedt pr. 100 g og ost med maks. 18 g fedt pr. 100 g/30+. Når du vælger de magre mejeriprodukter fremfor de fede, får du produkternes gode næringsstoffer, men mindre mættet fedt.

Brug fedtstoffer med højt indhold af umættet fedt. Til madlavning er rapsolie, olivenolie eller flydende margarine velegnet. Undlad fedtstof på brød – eller brug minarine. Hjertesunde fedtstoffer findes også i nødder, frø og kerner, fede fisk, avocado og oliven.

6. SPIS MAD MED MINDRE SALT

Køb madvarer med lavt saltindhold og begræns brugen af salt i madlavningen og på din mad. For meget salt kan give forhøjet blodtryk. Hjerteforeningen anbefaler, at du højst indtager 5-6 g salt om dagen.

Tjek varedeklarationer og gå efter produkter, der er nøglehulsmærkede. Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i danskernes kost. Gå efter et lavt indhold af salt. 1 g natrium = 2,5 g salt.

VÆLG SUNDERE FØDEVARER MED DISSE SYMBOLER



Du kan hente Hjerteforeningens indkøbsguide her
www.hjerteforeningen.dk/indkoebsguide



7. SPIS MINDRE SUKKER

Sukker fra fx sodavand, slik og kager er tomme kalorier og tager pladsen fra de sunde fødevarer. Begræns derfor indtaget af sukker mest muligt. Sodavand, juice og saft indeholder ca. 10 g sukker pr. dl. Drik maks. en halv liter sodavand, saft eller energidrik om ugen.

8. DRIK VAND

Gør det til en vane at drikke vand til maden og i løbet af dagen. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Alkohol er sundhedsskadeligt, så drik mindre end genstandsgrænserne eller overhold dem. Maks. 7 genstande om ugen for kvinder og maks. 14 for mænd. Drik aldrig mere end 5 genstande ved en enkelt lejlighed.

9. VÆR FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme og giver energi og velvære. Bevæg dig gerne mindst ½ time dagligt og få derudover pulsen op to gange om ugen for at vedligeholde muskelstyrke og kondition. Er du over 65 år, bør du også vedligeholde balancen og smidigheden. Bevægelsen kan komme fra idræt, cykling til arbejde, havearbejde, gåture eller andet, der får pulsen op og styrker dine muskler.

10. UNDLAD AT RYGE

Rygning er den største risikofaktor for udvikling af hjertekarsygdom, uanset hvor lidt du ryger.