

Navn
Cpr. nr.
Dato



HjerteKost

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 Fedtscoren og FiskFrugtGrøntscoren 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 Fedtscoren og FiskFrugtGrøntscoren.

Dato og år	Fedtscore %	FiskFrugtGrøntscore %	Kommentar



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

Lipidklinikken
Kardiologisk Afdeling

AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL

Dette skema er udarbejdet af Lipidklinikken, Aalborg Universitetshospital, i samarbejde med HjerteForeningen.

Skemaet er valideret. Copyright: 2014.

Mælk og surmælksprodukter

Hvilken typer mælk/surmælksprodukt bruger du oftest?.....sæt 1 X

- Drikker/spiser mælk/surmælksprodukter 0 - 1 gang om ugen..... 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 (højest 2% fedt), koldskål (højest 2% fedt)..... 6 ☐
- Skummetmælk, minimælk, kærnemælk, koldskål (højest 1% fedt), skummetmælksyoghurt, Cheasy yoghurt, A38 0,5%, drikkeyoghurt, skyr..... 9 ☐

Øvrige mælkeprodukter

Hvilke typer øvrige mælkeprodukter bruger du oftest?

I madlavning, til kager, i kaffe/te, som dressing o.l.sæt 1 X

- Bruger nedenstående typer mælkeprodukter, 0 - 1 gang om ugen 10 ☐
- Piskefløde, Cremefine til piskning, cremefraiche 18%, cremefraiche 38%, madlavningsfløde (over 16%) 0 ☐
- Kaffefløde 12%, fløde 9%, cremefraiche 9%, græsk yoghurt 10%, Cremefine til madlavning 15% 3 ☐
- Madlavningsfløde (højest 7%), græsk yoghurt (højest 5% fedt), fromage frais, kvark, cremefraiche 6% 6 ☐

Ost

Hvilken type ost spiser du oftest?.....sæt 1 X

- Spiser ost 0 - 1 gang om ugen12 ☐
- Skæreost 45+, flødeoste, blå- og hvidskimmel oste, mozzarella, gratineringsost, parmesan, grana, feta/salattern (27% fedt)..... 0 ☐
- Skæreost 30+ (18%), friskost (højest 18% fedt), smelteost (højest 18% fedt), gratineringsost (højest 18% fedt)..... 9 ☐
- Skæreost 20+ (13%) og 10+ (6%), friskost (højest 13% fedt), hytteost, feta/salattern (højest 10% fedt), brie light, Castello light, mozzarella light, gratineringsost light 12 ☐

Fedtstof på brød

Hvilken type fedtstof bruger du oftest?.....sæt 1 X

- Bruger normalt ikke fedtstof på brød15 ☐
- Smør, smørbare blandingsprodukter, fx Bakkedal, Kærgården original 75%, svinefedt..... 0 ☐
- Kærgården 43%/60%, bløde plantemargariner..... 6 ☐
- Minariner med højest 40% fedt, mayonnaise..... 15 ☐

Fedtstof til madlavning

Hvilken type fedtstof bruger du oftest til madlavning?

Stegning, bagning, i sovs, som dressing o.l.sæt 1 X

- Bruger normalt ikke fedtstof til madlavning..... 15 ☐
- Smør, smørbare blandingsprodukter, steg-/bagemargarine, palmin 0 ☐
- Bløde plantemargariner 3 ☐
- Flydende margariner, planteolier..... 15 ☐

Kødpålæg- og pålægssalater

Hvilken type pålæg spiser du oftest?.....sæt 1 X

- Spiser kødpålæg, æg og pålægssalater 0 - 1 gang om ugen 9 ☐
- Leverpostej, paté, spegepølse, kødpølse, rullepølse, sylte..... 0 ☐
- Leverpostej (højest 14% fedt), mager kød-/spegepølse, mayonnaisesalater som fx skinke-, hønse- og rejesalat, æg..... 6 ☐
- Skinke, hamburgerryg, saltkød, roastbeef, kyllinge-/kalkunpålæg, steg/kødpålæg u/synligt fedt, kødpålæg (højest 5% fedt), leverpostej (højest 6%)..... 9 ☐

Kød som varm ret

Hvilken type kød spiser du oftest

Inklusive kød i sammensatte retter som gryderetter,

pizza, lasagne, pastaretter, tortilla o.l.?.....sæt 1 X

- Spiser kød 0 - 1 gang om ugen12 ☐
- Hakkekød (over 12% fedt), nakkekoteletter m/fedtkant, steg m/fedtkant, lammekoteletter, wienerschnitzel, pølse, medisterpølse, bacon, grillben/spareribs, and, gås, færdigkøbte frikadeller, karbonader, hamburgerbøf..... 0 ☐
- Hakkekød (højest 12% fedt), kylling og kalkun m/skind, steg u/fedtkant, skinke medisterpølse, kyllingepølse 9 ☐
- Hakkekød (højest 6% fedt), kylling og kalkun u/skind, kød uden synligt fedt, skinke, svinekotelet uden fedtkant, kalvekød, vildtkød..... 12 ☐

Kage, chokolade og flødeis

Hvor ofte spiser du kage, chokolade og flødeis?

1 portion = 1 stk. kage, 50 g chokolade 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 ☐
- Ikke hver uge 9 ☐

Fastfood og chips

Hvor ofte spiser du fastfood og chips?

Eks. burger, pommes frites, kinarulle, pizza,

hotdog, pølser, kartoffelchips, tortilla chips.....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 ☐

Samlet Fedtscore:_____

Fisk til frokost

Hvor ofte spiser du fiskepålæg til frokost eller andre måltider?

Eks. laks, makrel, sild, sardiner, ørred, forel, tun, fiskefilet, fiskefrikadelle, torskerogn, rejer og andre skaldyr

OBS: 1 portion = pålæg på ½ skive brød / 35 g, 2 portioner = pålæg på 1 skive rugbrød.....sæt 1 X

- Mindre end 1 portion om ugen 0 ☐
- 1-2 portioner om ugen..... 4 ☐
- 3-6 portioner om ugen..... 9 ☐
- 1 portion om dagen.....10 ☐
- 2 eller flere portioner om dagen.....12 ☐

Fisk til varm mad

Hvor ofte spiser du fiskeretter eller fisk til varm mad?.....sæt 1 X

- 0-1 gang om måneden 0 ☐
- 2 gange om måneden..... 4 ☐
- 3-4 gange om måneden 9 ☐
- 2 gange om ugen10 ☐
- 3 eller flere gange om ugen.....12 ☐

Grøntsager og bælgrugter

Hvor mange portioner grøntsager (rå, kogte, stegte, bagte, syltede) og/eller bælgrugter (tørrede bønner, linser, ærter) spiser du om dagen? (Husk også grøntsager i sammenkogte retter, wok m.m)

OBS: 1 portion = 1 dl / 100 g grøntsager eller kogte bælgrugter.

1/2 tallerken fyldt med grøntsager svarer til 300 g (og dermed til 3

portioner).....sæt 1 X

- Ikke hver dag 0 ☐
- 1 portion om dagen..... 6 ☐
- 2 portioner om dagen.....12 ☐
- 3 portioner om dagen.....18 ☐

Frugt og bær

Hvor mange portioner frugt og bær spiser du om dagen?

Eks. æble, pære, banan, appelsin, vindruer, bær, melon, frugtgrød

OBS: 1 portion = 1 dl / 1 stk. / 100 g.....sæt 1 X

- Ikke hver dag 0 ☐
- 1 portion om dagen..... 6 ☐
- 2 portioner om dagen.....12 ☐
- 3 portioner om dagen.....18 ☐

Brød

Hvor mange skiver fuldkornsbrød spiser du om dagen?

Eks. rugbrød, Levebrød, fiberbrød/-boller, groft knækbrød,

brød m/fuldkornsmærkesæt 1 X

- Spiser ikke fuldkornsbrød hver dag 0 ☐
- 1 skive om dagen 2 ☐
- 2 skiver om dagen 6 ☐
- 3 eller flere skiver om dagen..... 8 ☐

Morgenmadsprodukter

Hvor ofte spiser du morgenmadsprodukter, der er rige på fuldkorn og/eller fiber?

Eks. havregryn, Havrefras, Rugfrås, mysl,

FiberSund, Weetabix, All Bran, rugbrød.....sæt 1 X

- Spiser normalt ikke morgenmadsprodukter rige på fuldkorn 0 ☐
- 1-2 gange om ugen 2 ☐
- 3-4 gange om ugen 4 ☐
- 5-7 gange om ugen 6 ☐

Kartofler, ris og pasta

Hvor ofte spiser du kartofler, ris eller pasta

som tilhører til det varme måltid?.....sæt 1 X

- 0-1 gang om ugen..... 0 ☐
- 2-3 gange om ugen 4 ☐
- 4-7 gange om ugen 6 ☐

Nødder

Hvor ofte spiser du nødder?

Eks. mandler, val-, pistacie-, cashew-, para- og hasselnødder, peanuts

OBS: 1 portion = 1 lille håndfuld / 30 g (3 håndfulde på en gang,

1 x om ugen = 3 portioner).....sæt 1 X

- Mindre end 1 portion om måneden..... 0 ☐
- 1-3 portioner om måneden 2 ☐
- 1-2 portioner om ugen..... 4 ☐
- 3 eller flere portioner om ugen..... 8 ☐

Sukker, marmelade og søde drikke

Hvor ofte spiser du eksempelvis sukker eller marmelade og drikker søde drikke?

1 skive brød med honning, marmelade, Nutella eller

1 glas sød soft, sodavand, frugtjuice eller

4 sukkerknalder, ½ spsk. sukkersæt 1 X

- 4 eller flere gange om dagen 0 ☐
- 2-3 gange om dagen 2 ☐
- 0-1 gang om dagen..... 6 ☐

Slik

Hvor ofte spiser du slik (vingummi, lakrids, bolcher)?

1 portion = 1 dl / 75 g.....sæt 1 X

- 3 eller flere portioner om ugen..... 0 ☐
- 2 portioner om ugen..... 4 ☐
- 0-1 portion om ugen..... 6 ☐

Samlet FiskFrugtGrønts 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

Kvinde ☐
Mand ☐

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), eller 1 øl (33 cl), eller 4 cl spiritus

Kosttilskud

Tager du tilskud af fiskeolie?

Nej ☐
Fiskeoliekapsler ☐
Torskelevertran ☐