SÅDAN SÆNKER DU DIT KOLESTEROLTAL

Sænk dit kolesterol med de **5 F'er:**
fedt, fisk, frugt og grønt, fuldkorn og fysisk aktivitet.

FEDT

- Erstat fedt fra dyreriget med fedt fra planteriget.
- Drop smør på brødet eller skift smør ud med mayonnaise, remoulade eller hummus.
- Brug olie eller flydende margarine til stegning.
- Vælg kød og kødpålæg med højst 10 gram fedt pr. 100 gram.
- Vælg ost med højst 18 gram fedt pr. 100 gram.
- Vælg mælk med højst 0,7 gram fedt pr. 100 gram.
- Vælg yoghurt med højst 1,5 gram fedt pr. 100 gram.
- Vælg færdigretter, kartoffelprodukter, sovs og dressing med højst 5 gram fedt pr. 100 gram.
- Erstat chips, kage, småkager, kiks og is med nødder, mandler og chokolade med høj kakaoprocent.

FISK

- Spis 350 gram fisk hver uge;
  - heraf 300 gram fede fisk, hvis du er hjertepatient.
  - heraf 200 gram fede fisk til raske.
- Spis mindre kød og mere fisk flere gange om ugen til aften.
- Spis mindre kødpålæg og mere sild, laks, tun, makrel og torskerogn som pålæg.

FRUGT OG GRØNT

- Spis 600 gram frugt og grønt samt 100 gram opblødte bælgfrugter hver dag.
- Spis flere grønsager end frugt.
- Fordel frugt og grønt ud på dagens måltider.
- Hav altid snackgrønt klar og sæt frugt og grønt synligt.
- Spis samme mængde grønsager i din aftensmad som mængden af kartofler/ris/pasta.

FULDKORN

- Spis 75 gram fuldkorn hver dag.
- Erstat lyst brød med fuldkornsbrød og ombyt cornflakes med havregryn.
- Vælg rugbrød med mindst 8 gram kostfibre pr. 100 gram.
- Spis fuldkornspasta og brune ris.

FYSISK AKTIVITET

- Bevæg dig mindst 30 minutter hver dag.
- Du kan gå, løbe, cykle, svømme, støvsuge, slå græs, danse, spille fodbold, badminton mv.
- Få pulsen op mindst to gange om ugen.

HJERTE FORENINGEN