



09

Vær fysisk aktiv

Få mindst 30 minutters motion hver dag. Du kan fx gå eller cykle til arbejdet, lave havearbejde eller morgengymnastik. Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet.

10

Træn dine muskler

Stærke muskler, større muskelmasse og stærkere knogler er vigtigt, for at kroppen fungerer godt. To til tre gange om ugen skal du lave aktiviteter, der styrker dine store muskler. Det kan fx være vægttræning, kajak, tennis, mountainbike eller løb. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglige motion.

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på
hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra
Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje
Ingrid og Johan Hansens Mindefond

Råd og vejledning om

Hjertesund livsstil



10 gode råd til en sundere livsstil

01

Spis planterigt og variet

Det er lettere at spise mindre, når du bruger mindre spisestel. Størrelsen på tallerkener, fade og glas påvirker nemlig, hvor store portioner vi tager – ofte helt uden at vi tænker over det. Vi bruger ubevidst tallerkenens størrelse som en rettesnor for, hvor meget mad vi øser op.

Et godt tip er derfor at vælge mindre tallerkener og at drikke af høje, slanke glas. Det kan hjælpe dig med automatisk at spise og drikke mindre, uden at det føles som en begrænsning.

02

Spis flere grøntsager og frugt

Gør det nemt at vælge frugt og grønt: Placér frugtskålen synligt, læg snackgrønt i øjenhøjde i køleskabet, og hav altid udskårne grøntsager inden for rækkevidde. Det gør det lettere at tage det sunde valg og få spist minimum 600 g frugt og grønt hver dag. Jo mere grønt – jo bedre. Sundhedseffekten på dit hjerte stiger i takt med indtag på op til 800 g frugt og grønt dagligt.

03

Spis mindre kød

Begræns dit kødindtag til maksimalt 350 g om ugen og erstat kød med fisk og bælgfrugter. Det, du ser, er det, du spiser, så flyt dåsefisk, bønner og kikærter til et skab, du åbner tit. Sæt sild og røget laks forrest i køleskabet. Lad fiskepålæg erstatte kødpålæg og brug fisk, bønner og kikærter i din salat. Lav fisk samt vegetarretter til aften hver uge. Der anbefales minimum 350 g fisk hver uge, men sundhedseffekten på

dit hjerte stiger i takt med et indtag på op til 450 g dagligt. Gå efter Nøglehulsmærket. Det gør det nemmere at vælge mad med mindre fedt, sukker, salt og flere kostfibre.

04

Spis mad med fuldkorn

Få mere fuldkorn ved at spise rugbrød, fuldkornsbrød, havregryn samt fuldkornsrís og fuldkornspasta. Gå efter Fuldkornslogoet, når du handler. Tag en fuldkornsbolle med på farten og læg fuldkornsknækbrød i skuffen ved dit arbejdsbord. Ved at fordele fuldkorn ud over dagens måltider, når du op på de anbefalede 90 g fuldkorn hver dag.

05

Vælg fedtstof fra planteriget

Mættet fedt kan være skadeligt for hjertet og derfor skal det udskiftes med umættet fedt. Begræns mættet fedt fra kød, pålæg, bacon, smør, ost, mælk, kokos og fløde. Vælg i stedet umættet fedt, som er hjertesundt. Umættet fedt fås fra planteolier, nødder, kerner, avokado, oliven og de fede fisk.

06

Spis mad med mindre salt

Salt påvirker blodtrykket, og højt blodtryk belaster hjertet. Der er meget salt i forarbejdet mad, så lav mere mad fra bunden og brug andre smagsgivere i stedet for salt. Prøv med citron, ingefær, hvidløg, chili, lime og friske krydderurter i din madlavning, som alternativer til salt.

07

Spis mindre sukker og søde sager

Sukker gør, at du ikke har lige så god plads til den sunde mad. I større mængde kan sukker føre til overvægt og forhøjet triglycerid, som er fedt i blodet. Sløjf slikskuffen og flyt søde sager væk fra dit spisebord, sofabord, arbejdsbord og andre steder, hvor det kan

Op til 800 g frugt og grønt gavner hjertet.



friste dig. Sæt i stedet frugt, fuldkornsprodukter og grønt frem. Køb småt, vælg kvalitet og nyd hver en bid.

08

Drik vand

Sodavand, saft, øl og vin mætter ikke, og derfor kan det løbe op i en del kalorier. Drik derfor vand til hverdag. Køb altid de små sodavandsflasker og begræns antallet af kolde øl og sodavand på køl – det frister nemlig. Begræns også alkohol, da det potentielt kan forværre din hjertesygdom og øge dit blodtryk.