

Sænk dit kolesterol

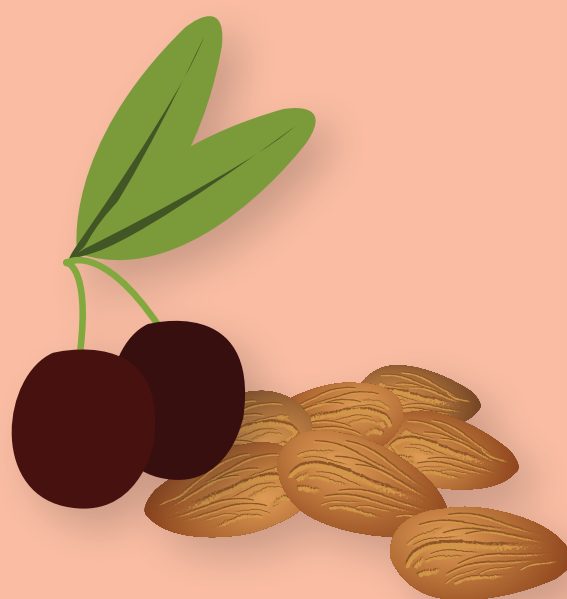
Spis 300–450 g fisk hver uge

Skru ned for kød og kødpålæg fra firbenede dyr. Spis i stedet flere fiskeretter samt sild, tun og makrel på dit rugbrød.



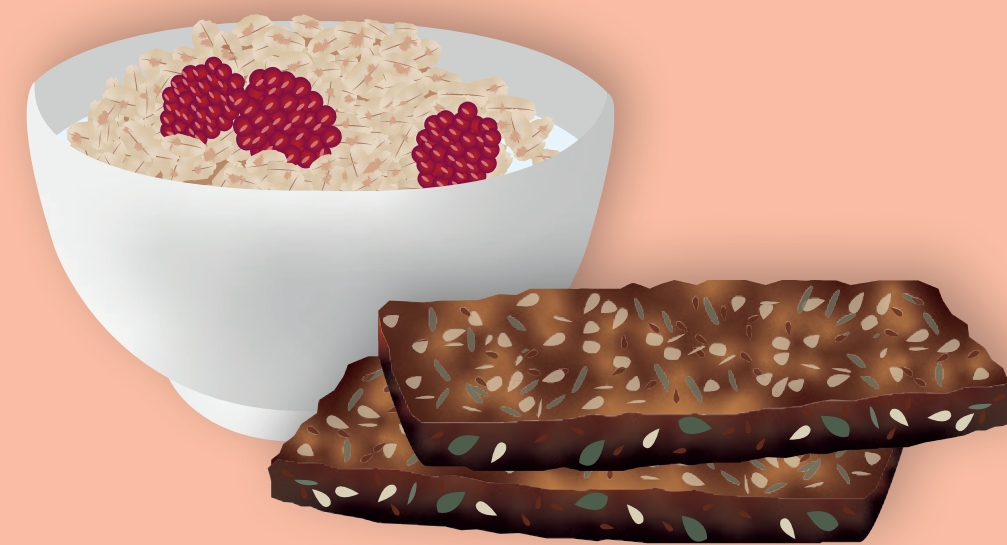
Få de rigtige varer i kurven

Brug Hjerteforeningens indkøbsguide når du køber ind. Find indkøbsguiden på hjerteforeningen.dk/hjerteforeningenindkoeb



Vælg umættet fedt fra planteriget

Ombyt mættet fedt fra dyreriget fx smør, bacon, fløde og småkager med planterigets fedtstoffer fx olier, mayonnaise, avocado, oliven og nødder



Spis mindst 90 g fuldkorn hver dag

Byt lyst brød, hvide ris og pasta ud med fuldkorn. Vælg fx havregryn, rugbrød og fuldkornspasta.

Bevæg dig 30 minutter om dagen

Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen.



Spis 500–800 g frugt, grønt og bær hver dag

Spis flere grøntsager end frugt, og fordel frugt, grønt og bær ud på alle dagens måltider.

Læs mere på hjerteforeningen.dk/kolesterolguide