

Mad for dit hjertes skyld



Om kost og kolesterol

Denne pjece giver dig konkrete råd til sundere madvaner og hjælper dig med at leve mere hjertesundt.

Er dit LDL-kolesterol for højt og/eller dine triglycerider for høje er din risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdom øget. En hjertesund kost kan sænke dit LDL-kolesterol med ca. 10% og reducere risikoen for hjerte-kar-sygdom.

En hjertesund kost

- Spis mindre mættet fedt – og mere umættet fedt
- Spis mere fuldkorn
- Spis mere fisk
- Spis mere frugt og grønt
- Spis mindre salt
- Spis flere nødder
- Spis færre søde sager

Hvad er lipider, kolesterol og triglycerid?

Lipid betyder fedtstof og er en samlet betegnelse for forskellige fedtstoffer i blodet, f.eks. kolesterol og triglycerider.

Kolesterol er en form for fedtstof, som findes i blodet. Du skal have en vis mængde kolesterol i blodet, fordi det indgår i forskellige funktioner i kroppen, men har du for meget kolesterol i blodet, aflejres det langsomt i kroppens blodkar. Denne åreforkalkning kan med tiden indsnævre karrene og føre til blodpropper. Kolesterol måles primært i tre former; **total kolesterol**, **HDL-kolesterol** og **LDL-kolesterol**. LDL betegnes "det lede kolesterol".

Triglycerid er fedt i blodet, som særligt påvirkes af dit indtag af fedt, sukker og alkohol. Svært forhøjede triglycerider kan føre til akut betændelse i bugspytkirtlen.

Ombyt mættet fedt med umættet fedt

Fedt kan inddeles i to typer.

Den ene type er **mættet fedt**, som primært findes i de fødevarer, der indeholder animalsk fedt.



Foto: Søren Braad Andersen

Den anden type er **umættet fedt**, som primært findes i vegetabiliske fødevarer samt fede fisk. Det umættede fedt består af enkeltumættet fedt og flerumættet fedt.



Foto: Søren Braad Andersen

Indtaget af det mættede fedt skal begrænses og hvis det erstattes med det hjertesunde umættede fedt, opnås en gavnlig effekt på kolesterolet og du nedsætter risikoen for udviklingen af hjertekarsygdomme.

Har du et højt niveau af triglycerider bør det totale fedtindtag – og særligt indtaget af mættet fedt – begrænses.

Sådan udskifter du indtaget af mættet fedt med umættet fedt:

Fra mættet fedt <i>udskiftes</i>	Til umættet fedt <i>Vælg i stedet</i>
Smør og fast margarine til madlavningen	Oliven/rapsolie eller flydende margarine til madlavning
Smør på brød	Mayonnaise, remoulade, hummus og/eller pesto
Kød og kødpålæg	Fiskepålæg på brød og spis fisk til den varme ret to gange om ugen
Kage, kiks	Oliven, nødder og mandler

Hvorfor spise mindre kød?

Anbefalingen om reduktion i kødindtaget skyldes, at kød er en af de primære kilder til mættet fedt i vores kost. Når du reducerer mængden af kød, er det en god ide at øge indtaget af bælgrugter eller fisk, så du fortsat har tilstrækkeligt indtag af protein.

Der anbefales højst 350 g rødt kød (kød fra firbenede dyr) om ugen – vær opmærksom på at kødpålæg også tæller med. Se hvor meget 350 g kød er på nedenstående billeder.



Illustrationer: altomkost.dk

Fjerkræ, herunder kylling og kalkun har en neutral effekt i forhold til hjertekarsygdom.

Billedet viser fødevarer, med et reduceret indhold af mættet fedt.



Foto: Søren Braad Andersen

Sådan vælges fødevarer med reduceret indhold af mættet fedt:

Fra højt indhold af mættet fedt <i>Udskiftes</i>	Til reduceret indhold af mættet fedt <i>Vælg i stedet</i>
Fede mejeriprodukter, som sødmælk, sødmælksyoghurt, ost 45+	Magre mejeriprodukter, som mælk med maks 0,7% fedt, yoghurt med maks 1,5% fedt, ost maks 30+
Creme fraiche, piskefløde og kokosmælk i madlavningen	Letmælk, mager yoghurt naturel, skyr og (mager) madlavningsfløde
Fedt kød og kødpålæg, som hakkekød med over 10% fedt, spegepølse, leverpostej, rullepølse	Vælg kød og kødpålæg med maks 10% fedt, f.eks. kylling/kalkun, kyllingepålæg eller pålæg med nøglehulsmærke
Ost på flere skiver brød dagligt	Brug kun ét lag ost og på maks 1 skive brød dagligt
Fastfood	Vælg med fisk, f.eks. et stjernesked

Nøglehulsmærket

En anden måde du kan begrænse dit indtag af mættet fedt er ved at vælge fødevarer med et reduceret indhold af fedt. Det kan du gøre ved at købe ind med nøglehulsmærket. Når du anvender nøglehulsmærket ved indkøb, får du fødevarer som indeholder mindre fedt, salt, sukker og flere kostfibre.



Spis en håndfuld nødder/mandler dagligt

Nødder/mandler er en god hjertesund snack. Spis 30 g nødder dagligt – og vælg overvejende nødder uden tilsat sukker, salt og fedtstof.



Illustration: altomkost.dk

På skeerne ses der 10 g på hver enkelt og 30 g i alt.

Sådan øger du dit indtag af nødder/mandler:

- Spis nødder/mandler sammen med frugt som et lille mellemmåltid
- Nødder/mandler kan være et sundt alternativ til slik, chips, kage og andre søde sager

Ombyt kød og kødpålæg med fisk og fiskepålæg

300-450 g fisk om ugen

Det anbefales at du spiser 300-450 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk (f.eks. laks, ørred, sild og makrel). Har du hjertesygdom anbefales du at spise 300 g fed fisk om ugen. Fede fisk indeholder også D-vitamin, jod og selen, hvilket der kun er lidt af i andre madvarer. Spiser du fisk i stedet for kød, begrænser du samtidig det mættede fedt og øger det umættede fedt.

På billederne nedenfor ses to eksempler på 350 g fisk.



Illustrationer: altomkost.dk

Sådan øger du dit indtag af fisk:

- Spis fisk flere gange ugentligt, både til frokost som fiskepålæg og til den varme ret.
- Vælg makrel i tomat eller marinerede sild til frokost
- Indfør en "rugbrødsdag" hver uge til aftensmåltidet, hvor pålægget er fiskepålæg

Alle typer af fisk er sunde, men spis varieret af dem.

Skrup for indtaget af bælgfrugter

Bælgfrugter kan bidrage til at sænke kolesteroltallet, når de helt eller delvist erstatter kød og det animalske, mættede fedt dermed bliver erstattet af planterigets gode proteiner og kostfibre.

Det anbefales at indtage 100 g tilberedte bælgfrugter om dagen. 100 g bælgfrugter svarer ca. til ½ konservesdåse. Se mængder på nedenstående billeder.

Hvad er bælgfrugter?

Linser, kikærter, brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner og edamamebønner,

Du kan få bælgfrugter i mange varianter; på konserves, frost, tørrede og som spirer.



Illustrationer: altomkost.dk

Sådan øger du dit indtag af bælgfrugter:

- Køb eller lav selv hummus eller bønnepålæg og brug det i stedet for smør, kold sovs eller dip til f.eks. grøntsager eller brød på bordet
- Brug bælgfrugter i salater, vegetarretter, supper, gryderetter eller som tilbehør
- Brug mindre kød i gryderetter og erstat det med linser, bønner eller kikærter. F.eks. kan 1/3 af kødet tages fra i fars og der kan suppleres med 1 dåse kikærter, som blendes inden det blandes i. Eller du kan tage halvdelen af kødet fra i kødsovs/lasagne og supplere med linser – vær opmærksom at linserne har en længere kogetid.

Spis 90 g fuldkorn om dagen - og gerne mere

Fuldkorn spiller en væsentlig rolle i den hjertesunde kost. Det gør det fordi kostfibre og fuldkorn forebygger hjerte-kar-sygdom og især havre og rug er forbundet med en lavere risiko for at udvikle blodprop i hjertet.

Fuldkorn betyder at hele kornet er brugt. Det er vigtigt at alle delene af kornet er med, hvis fuldkornsprodukterne skal have den optimale hjertevenlige virkning.

Det er en god ide at få fuldkornsprodukter til alle dagens måltider – det gør det nemmere at nå i mål med anbefalingen om de 90 g.

På hvert billede vises 90 g fuldkorn.



Illustration: altomkost.dk

Sådan øger du dit indtag af fuldkorn:

- Vælg fuldkornsvarianter af brød, ris, pasta og morgenmadsprodukter
- Spis en skive fuldkornsknækbrød med magert pålæg som mellemmåltid
- Vælg havregryn til morgenmad. Havregryn er 100% fuldkorn og indeholder en særlig gavnlig kostfiber i forhold til sænkning af kolesterol

Fuldkornsmærket viser vej til sunde produkter med masser af fuldkorn.



Spis frugt og grønt hver dag

Du kender formentligt anbefalingen om de 600 g frugt og grønt dagligt, men nye studier viser at op mod 800 g dagligt er gavnligt. Du anbefales derfor at spise 500-800 frugt og grønt dagligt.

Frugt og grønt nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdom. Det skyldes bl.a. indholdet af kostfibre, vælg derfor især de grove grøntsager.



Illustration: voresmad.dk

På begge tallerkner ses 600 g frugt og grønt.

Det er sundt at spise mere frugt og grønt end man plejer, også selvom du ikke når anbefalingen.

Kartofler medregnes ikke i frugt og grønt indtaget.

Tilføj frugt og grønt i alle dagens måltider for nemmere at nå den anbefalede mængde:

- Tilsæt lidt frisk frugt eller bær til dine morgenmadsprodukter.
- Brug grøntsagsstænger (f.eks. gulerødder, agurk, peberfrugt) eller et stykke frugt som en snack.
- Pynt rugbrødsmaden med grønt – eller brug grøntsagerne som pålæg, f.eks. tomat eller avocado.

Spis efter tallerkenmodellen

Y-tallerkenmodellen opdeler din tallerken i tre dele, der hver især udgør en bestemt type fødevare:

1. **Grøntsager (2/5 af tallerkenen):** dette inkluderer både grove grøntsager, som gulerødder, blomkål og spinat samt de mere vandholdige grøntsager som tomat, agurk og peberfrugt.
2. **Proteinkilde (1/5 af tallerkenen):** udgøres af kød, æg, fisk eller bælgrugter (f.eks. linser, bønner og kikærter)
3. **Kulhydrater (2/5 af tallerkenen):** udgøres af f.eks. kartofler, fuldkornsris, fuldkornspasta eller fuldkornsbrød

Variér grøntsagerne til den varme ret:

- Vælg salat, råkost eller kogte og bagte grøntsager
- Prøv med mere grønt og mindre kød i gryderetter og supper.
F.eks. grøntsager som selleri og broccoli kan smage godt i kartoffelmosen.

Modellen er en enkel og praktisk måde at sammensætte måltider på – som sikrer, at du får de rette næringsstoffer i passende mængder. Derudover kan størrelsen på din tallerken påvirke hvor meget du spiser, så vælg en tallerken, der ikke er for stor. Hvis du ønsker et vægttab, så kan du spise efter T-tallerken, hvor grøntsagerne udgør 1/2 af tallerken, mens protein og kulhydrat hver fylder 1/4 af tallerken.



Andre fødevarer, som du skal være opmærksom på

Kaffe

Dagligt indtag af maks 4 kopper kaffe er hjertesundt. Du skal dog være opmærksom på bryggemetoden. I kaffen findes to stoffer (cafestol og kahweol), som kan øge niveauet af LDL-kolesterol. Hvis kaffen filtreres vil de to stoffer tilbagebeholdes i filteret, men hvis kaffen er ufiltreret vil det komme i den kaffe, som du drikker. Ved forhøjet kolesterol bør du derfor begrænse indtaget af ufiltreret kaffe, såsom stempelkaffe, kagekaffe og espresso. Filterkaffe og pulverkaffe øger ikke kolesterol og kapselkaffe er generelt filtreret kaffe.

Alkohol

Der anbefales et så lavt indtag af alkohol som muligt, da intet alkoholindtag er risikofrit for dit helbred. Alkohol kan øge niveauet af triglycerid i blodet. Ved forhøjet triglycerid anbefales totalt alkoholophør.

Anbefalingen for alkohol er maks 4 genstande på én gang og maks 10 genstande om ugen. Har du forhøjet kolesterol anbefales maks 1 genstand dagligt og maks 7 genstande om ugen.

Æg

Æg kan indgå som en del af en varieret og hjertesund kost, trods det høje indhold af kolesterol. Dette skyldes at det der har størst indflydelse på dit kolesteroletal er madens indhold af mættet fedt og i mindre grad madens indhold af kolesterol.

Du bør dog begrænse dit indtag af æg til højest 7 æg om ugen.

Lakrids

Et højt indtag af lakrids kan give for højt blodtryk (grundet indholdet af glycyrrhizinsyre) og det anbefales derfor at voksne ikke bør spise mere end 50 g lakrids om dagen. Personer med for højt blodtryk bør være særligt påpasselige med at spise lakrids. Hvis der også indtages andre produkter med indhold af lakrids, så bør du spise endnu mindre lakrids.

Vær opmærksom på, at engelsk lakrids og rålakrids har et meget højt indhold af glycyrrhizinsyre og bør derfor spises i meget små mængder.

Salt

Et højt saltindtag kan give forhøjet blodtryk, som øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Vores kost indeholder generelt set for meget salt. Produkter som brød, kød-produkter, ost, færdigretter, fastfood og ultraforarbejdede fødevarer bidrager med 70-80% af saltindtaget.



Illustrationer: Fødevarestyrelsen

Nøglehulsmærkede fødevarer indeholder mindre salt sammenlignet med andre fødevarer i samme fødevarekategori – og selv med en mindre reduktion i saltindtaget kan blodtrykket sænkes. Anbefalingen er maks 5-6 g salt dagligt, svarende til 1 tsk. Det tager ca. 2-3 uger at vænne sig til mindre salt smag i maden.

Sådan reducerer du dit indtag af salt:

- Brug mindre salt i madlavningen og brug flere krydderier end du plejer, både friske og tørrede krydderier. Brug gerne stærkt smagende krydderier som peber, ingefær, chili, hvidløg, osv. Brug i begrænsede mængder ingredienser med en salt smag, f.eks. oliven, kapers, ansjoser, parmesan- eller fetaost, soja- eller ostersauce.
- Brug rester fra aftensmaden til pålæg fremfor færdigkøbt pålæg.

Begræns indtaget af snacks og søde sager

Snacks og søde sager betegnes, som tomme kalorier, da de indeholder meget energi, tilsat sukker og/eller mættet fedt. De bidrager ikke med vitaminer, mineraler og kostfibre.

Der er plads til at du kan indtage tomme kalorier – men begræns mængden for at gøre plads til at kunne spise sundt og varieret og få dækket dit behov for næringsstoffer. Et lavt indtag af sukker er specielt fordelagtigt ved høje triglycerider.

Sådan begrænser du dit indtag af snacks og søde sager:

- Udskift de søde sager med frisk frugt og nødder
- Vælg gerne marcipanbrød/kransekage, hvis trangen til noget sødt melder sig – her får du nemlig umættet fedt fra mandlerne
- Køb ikke slik, kage og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du i højere grad til at spise for meget

Højst 5 håndfulde om ugen



Illustration: altomkost.dk

Mere inspiration

Ønsker du at vide mere, er der god hjælp at hente på nedenstående hjemmesider:

- Alt om kost: www.altomkost.dk
- Fuldkornslogoet: www.fuldkorn.dk
- Hjerteforeningen: www.hjerteforeningen.dk
- Diabetesforeningen: www.diabetes.dk
- Sundhedsstyrelsen: www.sst.dk

Andre risikofaktorer

Uhensigtsmæssige kostvaner er én af flere risikofaktorer for udvikling af hjerte-kar-sygdom. Kendskab til de væsentligste risikofaktorer er vigtigt, når du vil forbedre dit helbred og din livskvalitet.

Rygning

Tobaksrygning har den største indflydelse på dit hjertes velbefindende. Kvitter du tobakken, nedsætter du risikoen for at få hjerte- og kredsløbssygdomme væsentligt.

Lavt fysisk aktivitetsniveau

Fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på hjertet. Sørg derfor for at bevæge dig så meget som muligt i hverdagen og mindst 30 minutter hver dag – styrketræn gerne et par gange ugtl. samt dyrk motion med høj puls. Fysisk aktivitet fører til en stigning i HDL samt et mindre fald i totalcholesterol, LDL og triglycerid.

For højt blodtryk

Forhøjet blodtryk er et tegn på, at hjertet arbejder hårdere end normalt og dermed belastes hjertet og pulsårerne. Dette kan bidrage til udvikling af hjerte-kar-sygdomme.

For høj vægt

Høj vægt øger din risiko for at udvikle livsstilssygdomme, herunder hjerte-kar-sygdomme.

Denne pjece er udarbejdet af de kliniske diætister (SIG kardiologi):

Birgitte M. Bertelsen, Kirsten Buhl, Lonneke Hjermitslev, Inger Larsen og Lone B. Rosenkilde

2025 revideret af: Kirsten Høg Christensen, Sara Pihl Jakobsen og Line Højgård Hansen

Mad for dit hjertes skyld

Her kan du i samråd med en klinisk diætist skrive de ændringer og mål, der passer bedst til din livsstil
