

Madens betydning for kolesterol, blodtryk og generel sundhed



Klinisk diætist Helle Povlsen

Formålet at spise en hjertesund kost

At forebygge udviklingen eller forværring af hjerte-kar-sygdom ved at

- nedsætte LDL-kolesterol og triglycerider
- øge HDL-kolesterol
- regulere blodtryk
- forbedret glukoseregulering
- nedsætte inflammation i karvæggen
- sikre vægtvedligeholdelse/vægttab



Typer af fedt i blodet – hvad påvirkes de af?

LDL-kolesterol – "Det Lede kolesterol"

Kan sænkes ved:

- lavere indtag af mættet fedt (i gennemsnit 10 %)

HDL-kolesterol – "Det Herlige kolesterol"

Kan øges ved:

- fysisk aktivitet
- rygeophør
- vægttab
- øget indtag af umættede fedtstoffer

Triglycerider

Kan sænkes ved:

- et mindre indtag af sukker (både alm. og frugtsukker)
- et mindre indtag af alkohol
- at fedt udgør max 30 % af energiindtaget
- øget fysisk aktivitet
- vægttab
- velreguleret blodsukker (diabetikere)

Hvorfor skal vi overhovedet have fedt?

Vi bruger fedt til:

- energi
- opbygning af hormoner og celler
- optagelse af fedtopløselige vitaminer (A, D, E, K)

25-40 % af vores daglige energiindtag bør komme fra fedt.

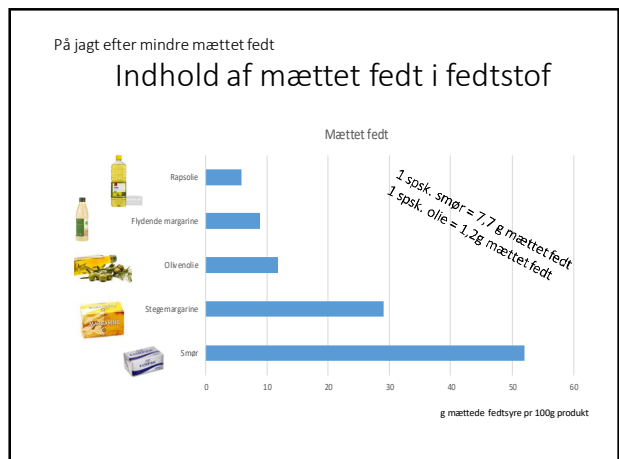
Dog anbefales max. 10 E% fra mættede fedtsyrer, (særligt fra animalske produkter).
Man må gerne spise mere fedt fra umættede fedtsyrer (særligt planteriget)

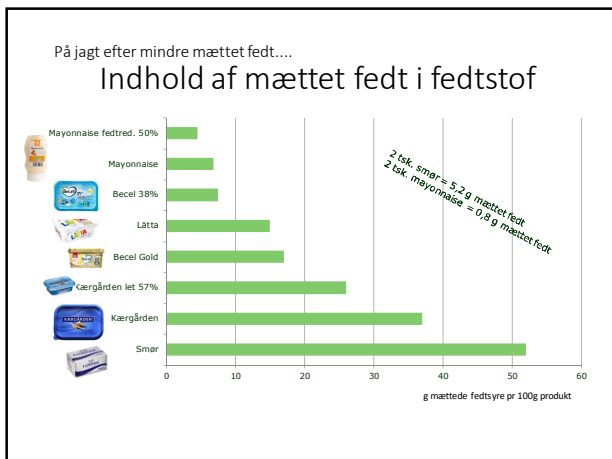


På jagt efter mindre mættet fedt

Mættet fedt er fast ved stuetemperatur
 - findes især i animalske fødevarer samt i kokos- og palmeolie

Umættet fedt er flydende ved stuetemperatur
 - findes især i vegetabiliske fødevarer samt i fisk og fiskeolie





På jagt efter mindre mættet fedt
Vælg kød og - pålæg med max. 10 % fedt

Kød
 Eksempler:
 - fjerkræ
 - filet
 - inderlår
 - mørbrad
 - indmad
 - hakket kød (max 10%)

Kødpålæg
 Eksempler:
 - hamburgerryg
 - kylling/kalkun pålæg
 - roastbeef
 - fedtreduceret spegepølse
 - fedtreduceret leverpostej
 - fedtreduceret rullepølse

På jagt efter mindre mættet fedt....
Brug flere grøntsager i kødretter og skær ned på kødmængden

125 g kød 8-12% = 5,1 g mættet fedt

11

På jagt efter mindre mættet fedt....
Vælg drikkemælk med max 0,7g fedt og yoghurt med max 1,5% fedt

500 ml mindremælk = 1,8 g mættet fedt
 500 ml sødmælk = 11,2 g mættet fedt

100 ml fløde = 24 g mættet fedt

Pr. 1 l. Pr. ½ l.

12

Vælg ost med max. 30+/17 % fedt



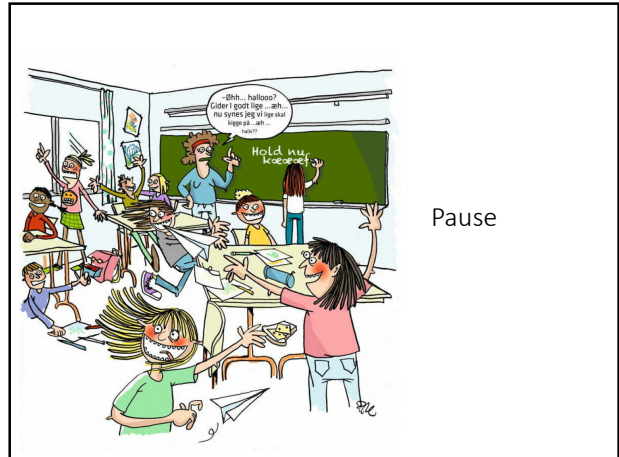
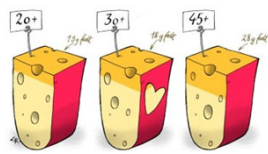
En ost består af ca. 50 % vand og 50 % tørstof.

Plus fx 30+:

Mængden af fedt pr 100 gram tørstof i osten.

Procent fx 17%:

Mængden af fedt pr 100 gram færdig ost.



Pause

Spis alt 350g fisk - vælg 200-300 g fede

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?



Indeholder de umættede n-3-fedtsyrer (EPA & DHA) som:

- Stabiliserer hjerterytmen
- Udvider blodkarrene, så blodtrykket falder.
- Modvirker blodets sammenklumpningsevne
- Dæmper inflammationen i bl.a. blodkar
- Sænker koncentrationen af triglycerid i blodet
- OBS: Fiskeoliekapsler har ikke den samme effekt som når man spiser fede fisk. Kun når det gælder sænkning af triglycerider.

• Kilde: Hjertereforeningen

Nødder

Der er videnskabelig dokumentation for at nødder i en mængde på **30 g dagligt** kan nedsætte risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdom ved at sænke LDL-kolesterol.

Nødder dækker over:

- hasselnød
- valnød
- mandel
- cashewnød
- pekannød
- macademianød
- (Pistacienød)
- (jordnød/peanuts)
- (paranød)



Begræns saltede og ristede nødder

Fuldkorn og kostfibre



- Sænker kolesteroltallet
- Undersøgelser tyder på, at særligt havre og rug, er forbundet med en lavere risiko for at udvikle blodprop i hjertet.
- Der ses 7 % lavere LDL-kolesterol ved indtag af mindst 3 gram betaglukaner dagligt svarende til cirka 60 gram havregryn
- Tilskud af 10 g loppefrøskaller (fx. HUSK eller Sylliflor) kan sænke LDL-kolesterol med 7%
- Giver mæthed og forebygger overvægt

Grøntsager, frugter og bælgfrugter



- Er med til at nedsætte blodtryk pga. højt indhold af kalium, magnesium og nitrat
- Optager pladsen for kødprodukter som er rige på salt og mættet fedt
- Giver mæthed og forebygger overvægt

DASH-diæten: (dash: "Dietary Approaches to Stop Hypertension")

600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?



100 g agurk

100 g persille

100 g grønkål

100 g banan

100 g gulerod

100 g æble

50 g grønkål

De officielle Kostråd
gældende for Danmark og Island

De officielle Kostråd
gældende for Danmark og Island

Spis dobbelt så mange bælgfrugter som kød om ugen

700 gram bælgfrugter
350 gram kød



Sorte linser
Linsabønner
Edamamebønner

Kidneybønner
Grønne linser
Kikærter

Kyllingefilet
Hakkebeef
Kødbøf

De officielle Kostråd
gældende for Danmark og Island

De officielle Kostråd
gældende for Danmark og Island

Æg, skaldyr, indmad

- Indeholder kolesterol
- Men det er mættet fedt i maden og ikke kolesterol i maden, der øger kolesterol i blodet.
- Derfor – ingen specifik anbefaling om dette.



Kaffe

- Studier tyder på, at 3-5 daglige kopper filterkaffe/instantkaffe mindsker risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdom.
- Ikke-filterkaffe (kogekaffe, stempel- og espressokaffe) øger LDL-kolesterol pga. indholdet af stofferne cafestol og kahweol.



Lakrids

- Ved for højt blodtryk og hjertekarsygdom skal du være forsigtig med lakrids. Det handler om syren **Glycyrrhizin**, som kan have en negativ effekt på blodtrykket og få det til at stige.
- Vær særlig opmærksom på saltlakrids, som både har den øgende effekt på blodtrykket, samt kan påvirke saltbalancen i kroppen.
- Visse fødevarer indeholder langt større mængder af Glycyrrhizin end man regner med. Begræns derfor indtaget af lakrids.



Salt

- Saltindtaget skal ned på 5-6 g dagligt, hvilket svarer til ca. 1 teskefuld salt. Mænd får i gennemsnit 9-11 gram salt dagligt, og kvinder ca. 7-8 gram.
- Salt binder væske i kroppen og blodtrykket øges dermed. Dette øger risikoen for hjertekarsygdom.
- Personer der allerede har forhøjet blodtryk, ældre og overvægtige kan være særligt følsomme overfor salt i kosten.
- Den største del af saltindtaget får vi fra forarbejdede produkter.
 - Omkring 70-80 % af vores saltindtag kommer fra forarbejdede fødevarer. Vi får mest salt fra brød, kødpålæg, ost og færdigretter.



Alkohol



Sundhedsstyrelsens anbefalinger

- **Intet** alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på under
 - 10 genstande pr uge for kvinder og mænd
- Stop før 4 genstande ved samme lejlighed
- Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol

Alkohol øger taljemålet og vægten
Indtag over anbefalingen øger blodtrykket

HJERTEFORENINGENS INDKØBSGUIDE

	Kulhydrater	Fedt	Salt
Fuldkornbrød	75 g	7 g	1 g
Ægbrød	8 g	7 g	12 g
Sjovt & frugtensbrødsbrødsbrød	8 g	8 g	1 g
Malet	67 g		
Semmelbrødsbrød	13 g		
Øl	17 g/20 cl	1 g	
Øl, letkulsing & frugtøl/alkohol	13 g	10 g	
Fisk & skaldyr	1 g	1,5 g	
Færdigretter	1 g	8 g	
Frøsevarer & gæringsbrødsbrød	3 g	6 g	
Desserts & sauser	5 g	6 g	

* Frøsebrød 1,5 g salt. ** Højt salt indhold. Kilde: HjerteForening.dk

Indkøbsmærker



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle kostråd

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød - vælg højtprotein og fisk

Spis mindre af det søde, salte og fede

Stik tærsten i vand

Vælg plantebaserede og mager mejeriprodukter

Kur → kurs

Hvordan skaber jeg en hverdag, hvor jeg trives med de madvaner jeg har og samtidig lever sundere?

- "små skridt"
- fleksibel tilgang til sund mad
- farvel til "alt eller intet" tankegangen. Lav 10 års tjekket
- bryd en vane af gangen
- Hold fokus på, hvad du vil gøre frem for, hvad du vil undgå

