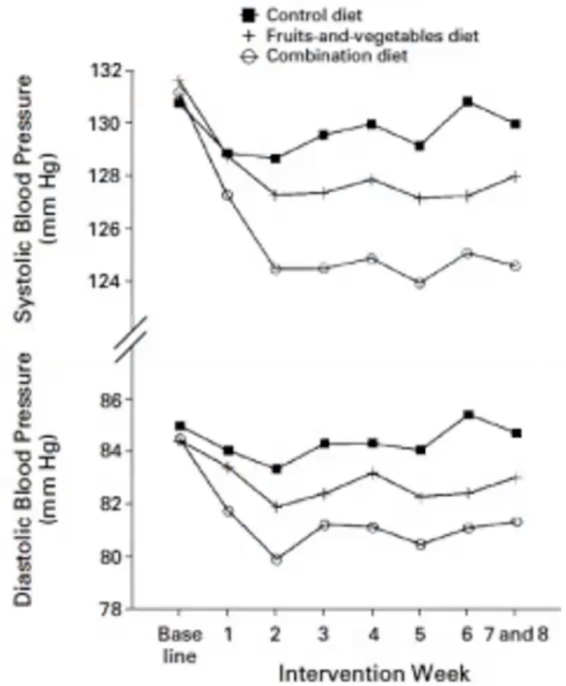
BAGGRUND FOR DASH DIÆTEN

Studier sammenligner 3 diæter.

- Almindelig amerikansk diæt
- Amerikansk diæt med ekstra frugt og grønt
- DASH diæt

Resultat: med DASH opnås den største effekt på blodtrykket.



DE OFFICIELLE KOSTRÅD = DASH

Fødevarestyrelsens 7 officielle Kostråd

- *Spis planterigt, varieret og ikke for meget*
- *Spis flere grøntsager og frugter*
- *Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk*
- *Spis mad med fuldkorn*
- *Vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
- *Spis mindre af det søde, salte og fede*
- *Sluk tørsten i vand*

HJERTE FORENINGEN

SÅDAN SAMMENSÆTTER DU DASH-DIÆTEN

Spis mest af:	Spis mindst af:
✓ Fisk	⊗ Salt og saltholdige produkter
✓ Frugt og grønt	⊗ Fastfood, færdigretter og chips
✓ Fuldkorn	⊗ Sukker og sukkerholdige produkter
✓ Fedt fra planteriget	⊗ Slik, kage, is og sodavand
✓ Magre mejeriprodukter	⊗ Fedt fra dyreriget, kød, kødpålæg, bacon, pølser
✓ Nødder og kerner	⊗ og fede mejeriprodukter
✓ Kikærter, linser og bønner	⊗ Alkohol
	⊗

HJERTE FORENINGEN

MORGENMAD

Brød med både ost og skinke

2,7 gram salt

Skyr med topping af havregryn, hasselnødder og frugt

0,3 gram salt

HJERTE FORENINGEN

FROKOST

Rugbrød med traditionelt pålæg

4,5 gram salt

Rugbrød med grønt og rester fra aftensmaden som pålæg

2,8 gram salt

HJERTE FORENINGEN

MÆRKER DU KAN GÅ EFTER PÅ INDKØBSTUREN

Fuldkornsmærket

Nøglehulsmærket

Mærkerne gør det nemt for dig selv, at leve efter De Officielle Kostråd

HJERTE FORENINGEN