

Hjertevennlig kosthold



Informasjon til pasienter
og pårørende

Hva er et hjertevennlig kosthold?

Et hjertevennlig kosthold er et variert kosthold som bidrar til å opprettholde god helse og som virker forebyggende mot hjerte- og karsykdommer. Det er gunstig for de som har eller har hatt hjertesykdom, og det kan forebygge utvikling av hjertesykdom ved blant annet diabetes type 2 og nyresykdom.



Ulike faktorer påvirker risikoen for å utvikle hjertesykdom. Alder, kjønn og arv er faktorer som ikke kan påvirkes, mens kosthold, røyking og mosjon kan man selv gjøre noe med.

Et hjertevennlig kosthold inneholder rikelig med grønnsaker, frukt og bær, fisk, grove kornprodukter og kilder til umettet fett. Inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt, mettet fett, sukker, salt og alkohol bør begrenses. Ved å gjøre noen kostholdsendringer kan man bidra til å redusere mengden fettstoffer i blodet, senke blodtrykk og blodsukker, og opprettholde en sunn kroppsvekt.

I denne brosjyren finner du informasjon om hva et hjertevennlig kosthold innebærer og hvordan du kan påvirke din egen hjerte-helse.



Bytteliste

Ved å bytte ut noen matvarer med gunstigere varianter kan kostholdet gjøres mer hjertevennlig.

VELG SJELDEN	VELG OFTE
Fett kjøtt og kjøttprodukter med over 10 g fett per 100 g	Magert kjøtt og kjøttprodukter med under 10 g fett per 100 g
Fete meieriprodukter: <ul style="list-style-type: none">- Helmelk/lettmelk- Ost med over 20 % fett- Seterrømme (36 % fett)- Kremfløte (38 %)	Magre meieriprodukter: <ul style="list-style-type: none">- Skummet/lettmelk 0,5 %- Ost med under 20 % fett- Lettrømme (10 % fett)- Lett matfløte (10 %)
Meierismør, hard margarin, kokosfett, palmeolje	Rapsolje, olivenolje, majones, flytende eller myk margarin
Fine brød- og kornprodukter, søte kornblandinger, hvit ris, lys pasta	Grove brød- og kornprodukter, fullkornsris, fullkornspasta
Salt snacks, potetgull, saltede nøtter, salte kjeks	Usaltede nøtter*
Lys sjokolade, godteri, kjeks, kake, søt gjærbakst, dessert	Mørk sjokolade*, marsipan*, tørket frukt*, frisk frukt/bær
Sukkerholdig brus og saft	Vann eller kunstig søtet drikke

* I begrensede mengder pga. høyt innhold av energi og/eller sukker.

Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer. Disse har sunnere fett, mindre sukker, mindre salt og mer kostfiber enn tilsvarende matvarer.



1. FETTKVALITET

For å opprettholde god helse er det nødvendig at kostholdet inneholder noe fett. Forskning viser at ved å bytte ut mettet fett med umettet fett, senkes blodkolesterolet. Det kan redusere risiko for hjerte- og karsykdom.

KILDER TIL METTET FETT

- Rødt kjøtt fra dyr som storfe, svin, sau og geit
- Bearbeidede kjøttprodukter som kjøttdeig, kjøttkaker, pølser, bacon, hamburgere, serelat, salami og fårepølse
- Fete meieriprodukter som helmelk, fløte, rømme, ost og smør
- Tropiske vegetabiliske oljer som kokosfett, palmeolje og kakaosmør

KILDER TIL UMETTET FETT

- Fet fisk som ørret, laks, makrell, kveite, sild og sardiner
- Alle typer usaltede nøtter og frø
- Avokado og oliven
- Majones, matolje og flytende eller myk margarin

Husk at fett er svært energirikt enten det er mettet eller umettet. Ved behov for vektreduksjon er det lurt å begrense mengden fett i kostholdet.





KOLESTEROL

Ved høyt kolesterol er det gunstig å begrense inntaket av kolesterolrike matvarer som lever, innmat, eggeplomme, reker, rogn og kaviar. Det anbefales å begrense inntaket av eggeplommer til to i uken. Eggehvite inneholder ikke kolesterol og kan spises fritt.



Kolesterol finnes bare i matvarer fra dyreriket. Siden det ofte er mye kolesterol i matvarer med en høy andel mettet fett, vil det å spise mindre mettet fett samtidig redusere inntaket av kolesterol.

Råd som kan bidra til et gunstigere fettinntak

- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

Kilde: Helsedirektoratet



2. KOSTFIBER

Kostfiber er en type karbohydrat som ikke fordøyes i tarmen og som har en rekke helsefremmende egenskaper. Kostfiber bidrar til å regulere fordøyelsen, stabilisere blodsukkeret, redusere kolesterolet og gi økt metthetsfølelse etter måltidet.

Kostfiber finnes i grove kornprodukter, grønnsaker, poteter, frukt, bær, nøtter og belgvekster som bønner, erter og linser.

Råd for å øke inntaket av kostfiber

- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig, og velg grove kornprodukter hver dag.
- En god tommelfingerregel er at brød og kornprodukter bør inneholde minst 6 g kostfiber per 100 g vare.
- Brødskalaen er et annet hjelpemiddel når man skal vurdere hvor grovt brødet er. Velg helst brød som har tre eller fire skraverte områder (grovt eller ekstra grovt).



Kilde: Helsedirektoratet. Illustrasjon: Baker- og Konditorbransjens Landsforening



3. ENERGIBALANSE

Kroppsvekt har betydning for hjertehelsen. Ved behov for vektreduksjon bør matinntaket reduseres. Det gjelder særlig inntaket av fett, fordi fett inneholder mest energi per gram. Ved behov for vektoppgang bør det totale energiinntaket økes, og man kan gjerne spise mer av det umettede fett.

Regelmessig fysisk aktivitet er godt for hjertet og blodkarene, og bidrar til å holde en stabil vekt. Derfor anbefales det å være fysisk aktiv i minst 30 minutter daglig. Det trenger ikke å være hard trening for at det skal være bra for helsen – det holder å bli lett andpusten og svett.

Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen er et godt hjelpemiddel for å sette sammen et variert og helsefremmende måltid. En middagsporsjon bør bestå av:

- 1/3 fisk eller magert kjøtt
- 1/3 potet, ris eller pasta
- 1/3 grønnsaker eller salat

Ved behov for vektreduksjon bør halve tallerkenen fylles med grønnsaker eller salat. Den andre halvparten bør bestå av like deler fisk/kjøtt og potet/ris/pasta.



4. SALT

Et høyt inntak av salt kan gi forhøyet blodtrykk, som igjen øker risiko for hjerte- og karsykdom. Det anbefales derfor å begrense bruken av salt i matlaging og på maten. Dette er spesielt viktig for de som har etablert hjerte- og karsykdom, hjertesvikt eller nyresykdom.

Det kan være lurt å redusere inntaket av salt gradvis, slik at smaksløkene får tid til å venne seg til et lavere saltnivå.

Hovedkilden til salt i kosten er industribearbeidet hel- og halvfabrikata. Matvarer som inneholder mye salt og bør begrenses er blant annet salt snacks, som potetgull, saltede nøtter, saltstenger og salte kjeks, spekemat, salt kjøtt, salt fisk, buljong, noen krydderblandinger, soyasaus, marinader, dressinger, matvarer i saltlake, posesupper og -sauser.



Råd for å redusere bruken av salt

- Ved å lage mat fra bunnen av er det lettere å kontrollere innholdet av salt i maten.
- Bruk gjerne friske eller tørkede urter, krydder, sitron, lime, hvitløk, ingefær eller chili i stedet for salt for å sette smak på maten.



5. SUKKER

Tilsatt sukker bidrar med mange kalorier, men ingen vitaminer eller mineraler. Matvarer som inneholder mye tilsatt sukker har ofte lite kostfiber og gir et mer ustabil blodsukker samt liten metthetsfølelse. Høyt inntak av sukkerholdige matvarer kan derfor gjøre det vanskeligere å opprettholde en gunstig kroppsvekt.

Brus, saft, godteri, kjeks, kaker og desserter inneholder ofte mye tilsatt sukker og bør ikke inngå i det daglige kostholdet. Juice og smakstilsatt melk kan drikkes i begrensede mengder.

Høyt inntak av sukker kan øke nivået av en type fettstoff i blodet som heter triglyserid. Høyt nivå av dette er forbundet med hjertesykdom. De som har høye triglyserider bør derfor ha et lavt inntak av tilsatt sukker.



6. ALKOHOL

Høyt alkoholinntak kan bidra til utvikling av høyt blodtrykk og er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdom. Det er vist at risikoen øker parallelt med mengden alkohol som inntas. Alkoholholdig drikke anbefales derfor ikke i et hjertevennlig kosthold, annet enn i moderate mengder ved spesielle anledninger.

Husk også at alkoholholdig drikke kan være svært energirikt. Et høyt inntak kan derfor gjøre det vanskeligere å opprettholde en stabil kroppsvekt.

I likhet med høyt inntak av sukker vil et høyt alkoholinntak øke nivået av fettstoffet triglyserid i blodet. De som har høye blodverdier av triglyserider bør derfor ha et svært lavt inntak av alkohol.



Maksimalt anbefalt alkoholinntak

Alkoholinntaket bør ikke overstige én enhet om dagen for kvinner og to enheter om dagen for menn. En alkoholenhet tilsvarer én av følgende mengder:

- 3,3 dl pils
- 1,2 dl vin
- 0,4 dl brennevin



De viktigste rådene for et hjertevennlig kosthold

- **Fettkvalitet:** Bytt ut mettet fett med umettet fett, og begrens inntaket av kolesterolrike matvarer.
- **Kostfiber:** Velg grove kornprodukter, og spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig.
- **Energibalanse og fysisk aktivitet:** Unngå uønsket vektøkning, og vær fysisk aktiv i minst 30 minutter daglig.
- **Salt:** Reduser inntaket av salte matvarer, og unngå å salte maten unødig.
- **Tilsatt sukker:** Matvarer som inneholder mye tilsatt sukker bør ikke inngå i det daglige kostholdet.
- **Alkohol:** Begrens alkoholinntak til moderate mengder ved spesielle anledninger.



Vil du vite mer om hjertevennlig kosthold?

Mer informasjon om hjertevennlig kosthold finner du på følgende nettsider:

www.helsedirektoratet.no

www.helsenorge.no

www.lhl.no



© Kliniske ernæringsfysiologer ved Seksjon for klinisk ernæring, Medisinsk klinikk, Oslo universitetssykehus, 2018. Red.: Klinisk ernæringsfysiolog Lisa C. Kolbjørnsen.

Brosjyren er støttet økonomisk av Vita hjertego' bevilgningen «1 kr til hjertesaken». Ved kopiering av dette heftet må kilde oppgis.

Bilder: Colourbox, iStock, Freemages, Lili Leko Dizdarevic (s. 7).

Informasjonen i denne brosjyren er basert på rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (Nasjonalt råd for ernæring, 2011) og Nasjonal faglig retningslinje for forebygging av hjerte- og karsykdommer (Helsedirektoratet, 2014).