

Kostråd når kolesteroltallet er højt

<https://hjertereforeningen.dk/forebyggelse/forhoejet-kolesterol/>

De hjertesunde kostråd tager udsping i **Fødevarestyrelsens 7 officielle kostråd**:

- **Fedt:** Der findes to grupper af fedtstof; mættet- og umættet fedt. Groft sagt kan man sige, at fødevarer med højt indhold af mættet fedt øger kolesteroltallet og skal derfor begrænses. Fødevarer med højt indhold af mættet fedt kommer fra dyreriget. Det handler om kød, pålæg, bacon, fløde, smør, ost, sødmælk og kokos. For at gøre det nemmere at finde produkter med mindre mættet fedt, kan du gøre brug af **Hjertereforeningens indkøbsguide**.
- **Umættet fedt** er gavnligt for hjertet. Brug denne slags fedt i stedet for mættet fedt. Umættet fedt fås fra planteriget; olier, nødder, oliven og avokado. Ombyt det mættede fedt fra dyreriget med det sunde umættede fedt på de områder, hvor det er muligt. Steg fx din mad i rapsolie eller olivenolie i stedet for stegemargarine og smør. Brug nødder, oliven eller avokado i din salat fremfor bacontern og ost.
- **Fisk:** Der anbefales 350 g fisk ugentligt – både fiskekonserves og fersk/frossen fisk. Har du en hjertesygdom bør 300 g heraf være fra fede fisk. Fisk er undtagelsen fra reglen, da den er fra dyreriget, men indeholder det sunde umættede fedt. Fisk kan med fordel erstatte kød i aftensmåltidet 1-2 gange om ugen og bruges som pålæg eller i salaten. Hermed ombyttes det usunde mættede fedt med sundt umættet fedt.
- **Frugt og grønt:** Spis 600 g frugt og grønt dagligt, men fordel det jævnt over dagens måltider. Hermed er det mere realistisk at nå i mål. Frugt og grønt beskytter hjerte og blodkar og forebygger hermed hjerte-kar-sygdom. I en hjertesund kost anbefales derudover 25-30 g nødder/mandler dagligt, idet nødder og mandler kan sænke det dårlige LDL-kolesterol.
- **Fuldkorn:** Vælg fuldkornsbrød, fiberholdigt knækbrød, rugbrød, havregryn samt fuldkornsrís og -pasta. Der anbefales 75 g fuldkorn dagligt. Kostfibrene fra fuldkorn kan binde kolesterol i tarmen, så den ikke bliver optaget i kroppens kolesterol kredsløb. Hermed sænkes kolesteroltallet i blodet.
- **Søde sager:** Ved fest og særlige lejligheder kan du nyde søde sager, men hvis kager is og chips bliver hverdagskost får det ofte betydning for vægten. Kager, wienerbrød, kiks, flødeis og småkager indeholder mættet fedt, som øger kolesteroltallet. Hvis du skal vælge hjertesundt, så anbefales søde sager, der ikke påvirker kolesteroltallet. Spis lidt, men spis godt af marcipan, chokolade 70%, kransekage, sodavandsis eller nødder og mandler uden tilsat salt og sukker.
- **Fysisk aktivitet:** Der anbefales ½ times motion hver dag samt at pulsen kommer op 2 gange om ugen. Alle former for motion virker kolesterolsænkende.

Læs mere i pjecen **Mad for dit hjertets skyld**

Hvad har du brug for?

Mængder og portionsstørrelser af mad er forskelligt om du er ung eller gammel, mand eller kvinde, aktiv eller passiv, løber eller bridgespiller. Alle skal vælge den hjertesunde mad, men mængderne skal øges eller nedsættes, så de passer til netop dit behov. Dit behov svarer til at du holder vægten for så er der balance mellem mad og aktivitet.

Undervægtig med højt kolesterol

Selvom du er undervægtig, kan du godt have forhøjet kolesterol. Du kan være genetisk disponeret, så forhøjet kolesterol skyldes ikke altid usund livsstil. Når kolesteroltallet er højt og vægten er lav, kan du finde gode råd findes [her](#).

Sådan sammensættes maden, når kolesterol er højt

Der er mange veje til hjertesund mad. Vejviseren nedenfor er blot et eksempel på hvordan kostrådene kan omsættes til almindelig mad til en gennemsnitsperson. Indkøbsguiden er god at kombinere med vejviseren til hjertesund kost. Den kan guide til mindre fedt, mindre salt og mere kostfiber.

Morgen 1½ dl. havregryn med minimælk toppet med mandler og friske bær

Formiddag 1 stykke frugt

Frokost

- 3/2 skiver fuldkornsrugbrød
- fiskepålæg, kartoffel, avocado, æg eller evt. lidt kødpålæg (max 10%)
- pynt: mayonnaise, remoulade, hummus, pesto, hytteost
- 150 g grønt fx; peberfrugt, gulerødder, agurk, tomat / en rest salat

Eftermiddag

- 1 fuldkornsbolle
- 1 skive ost 30+ og 1 skefuld marmelade
- frit af snackgrønt, fx gulerødder, peberfrugt, tomat, agurk

Aften

- 125 g fisk eller 80 g kylling / 80 g magert kød (max 10 % fedt)
- 100 g kogte kikærter, bønner, linser (kan helt eller delvist erstatte kød)
- 3 kartofler / 100 g kogte brune ris / 100 g kogte fuldkornspasta
- 1 tsk. rapsolie / olivenolie til tilberedning
- 150-200 g grøntsager / salater

Sen aften 1 dl skyr med mandler, nødder og bær