



Hjertevennlig kosthold

Basiskurs i hjerterehabilitering 28.09.11



Feiringklinikken
En del av LHL Helse

Klinisk ernæringsfysiolog
Laila Dufseth

Et hjertevennlig kosthold!

Et sunt
hverdagskosthold
med fokus på:


- Måltidsmønster
- Frukt og grønt
- Fiber
- Fett
- Vektkontroll



Vaneendring over tid er det viktigste – da vil belønningen komme av seg selv

- Bedre form – mer opplagt
- Vektreduksjon
- Lavere blodtrykk
- Lavere total og;
 - lavere LDL-kolestrol
 - høyere HDL
- Jevnere blodsukker



 Redusert risiko

Kunnskap er ikke nok

– det er like viktig med:

1. Bevisstgjøring av eget kosthold
2. Tilgjengelighet
3. Vilje/motivasjon



Hyppige måltider

- 07 - Frokost
- 10 - Mellommåltid
- 12 - Lunch
- 15 - Mellommåltid
- 17 - Middag
- 21 - Kvelds

- Maks 3-4 timer mellom hvert måltid
- Planlegging
- Porsjonsstørrelse



To dagsmenyer - like mange kcal!



Bildet til venstre er et fint eksempel på hvor mye kvinner kan spise og allikevel gå ned i vekt. Menn kan spise enda mer. Bildet på høyresiden er en liten tankevekker: De to brusflaskene, ett og et halvt skolebrød og en pølse med brød og lompe har faktisk like mange kcal som en dagsrasjon for kvinner på Grete Roede-kurs.
- Tror du at du blir mett?

Hva tenker dere?

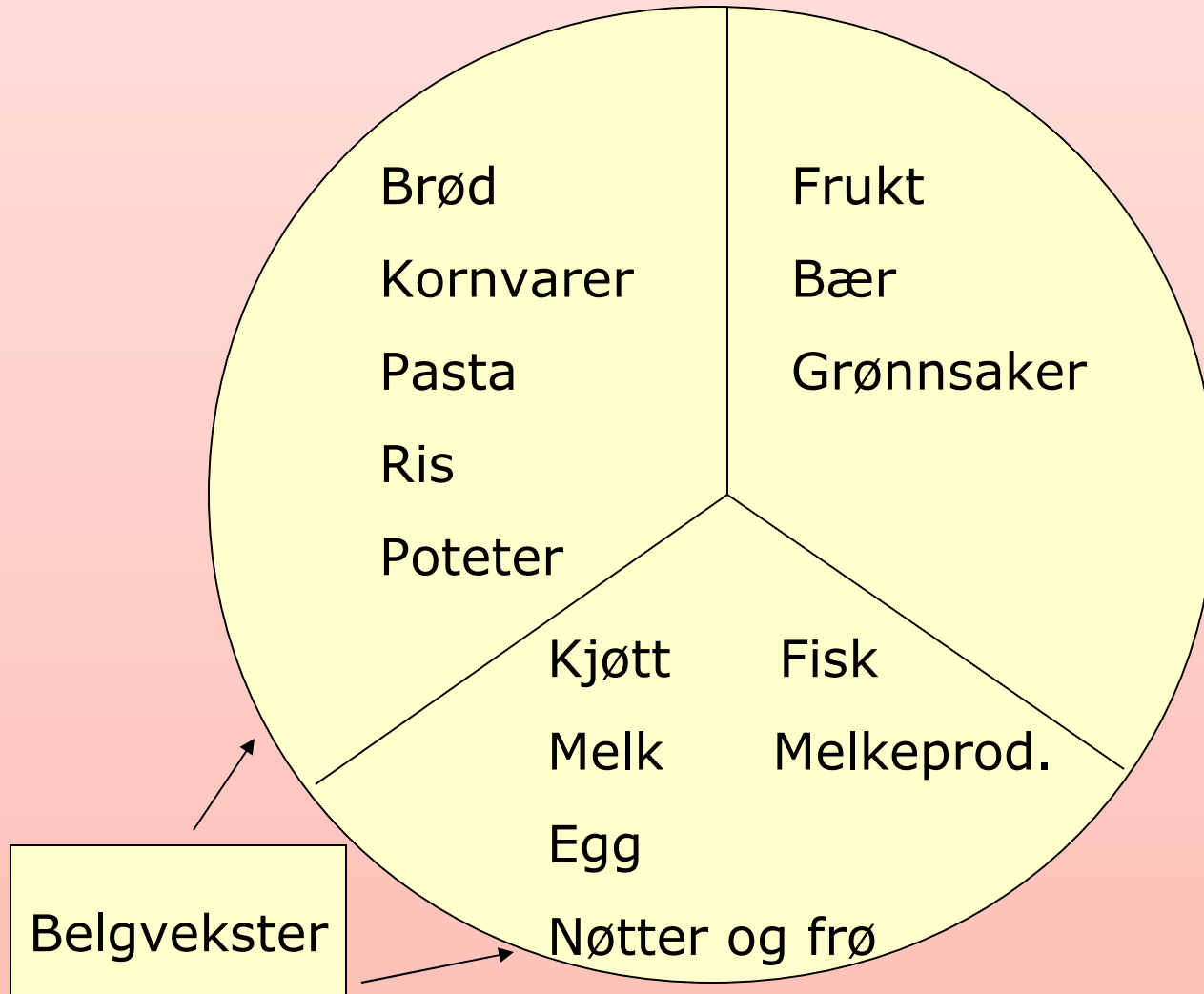


450 kcal/26 g fett



450 kcal/10 g fett

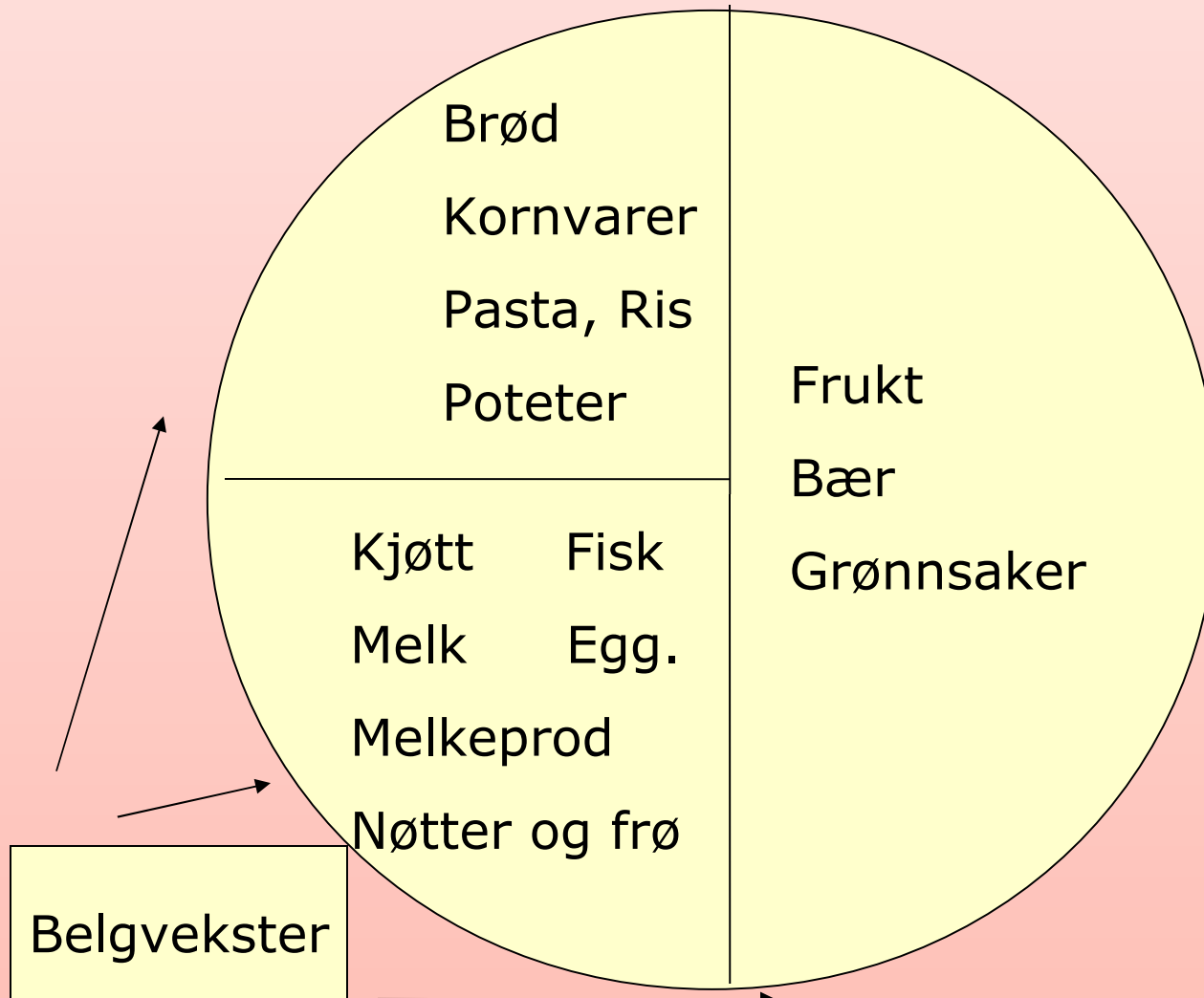
Tallerkenmodellen



Tallerkenmodellen til brødmåltidene



Tallerkenmodellen





Tallerkenmodellen





Nøkkelhullet



- Felles nordisk merkeordning
- Kan brukes på matvarer med mer fiber og mindre salt, sukker og fett enn sammenliknbare produkter
- Likevel forskjeller mellom bedre og dårligere varianter med merket!
- Viktig mål er å få hele befolkningen til lettere å ta bedre valg!

Nye nasjonale kostråd

Råd 1:

Det du spiser og drikker påvirker helsen din.

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer.



"5 om dagen"



En håndfull (100 gr) ...x 5
Like mye grønnsaker som frukt og bær

- Rått å knaske på
- Skjære i biter
- Frosne grønnsaksblandinger (2-3 dl)
- Damp, wok, ovnsbak
- Tilsett i supper, gryter og sauser (bruk gjerne stavmikser/foodprocessor)
- Juice, smoothies
- Bær



Hvorfor "5 om dagen"?

- Masse vitaminer, mineraler, fiber, væske, antioksidanter
- Lite energi
- Gir volum i magen



Karbohydratrik mat

Kostfiber

- Hele korn, grove kornprodukter, gryn
- Grønnsaker, frukt, bær
- Nøtter, frø

Stivelse

- Poteter
- Ris
- Pasta
- Mel, korn
- Mais
- Banan

Sukker

- Frukt, bær
- Melk
- Hvitt/brunt sukker
- Øl



Kornprodukter

Grovt

- Grove brød
- Grove knekkebrød
- Kornblandinger
- Grovt i bakst
- Fullkornspasta
- Fullkornsris
- Belgvekster



Fint

- Fine brød/loff
- Chiabatta, pita, hamburger, pizza
- Pasta, ris
- Bakst, vafler osv
- Cornflakes, honny corn osv



Hvorfor grove kornprodukter og fiber?

- Fiber
- Vitaminer, mineraler, antioksidanter
- Bedre metthetsfølelse, raskere mett
- Jevnere blodsukker
- Mindre insulinproduksjon
- Senker kolesterol og triglycerider
- Øker HDL



Grovhetsmerking av brød



- **Fint:** 0-25% sammalt mel og hele korn
- **Mellomgrovt:** 25-50% sammalt mel og hele korn
- **Grovt:** 50-75% sammalt mel og hele korn
- **Ekstra grovt:** 75-100% sammalt mel og hele korn

Fettrik mat

Mettet (animalsk) – spis lite

- Oppblandet kjøttmat (pølse, leverpostei, servelat, osv.)
- Ost (pålegg, pizza)
- Smør, rømme, fløte, crème fraiche
- "Fete poteter"
- Industriefremstilt mat (kaker, kjeks, brød, "poser")
- Sjokolade, kokos, palmeolje

Umettet (vegetabilsk) – spis regelmessig

- Oljer, plantemargarin (på brød og i matlaging)
- Nøtter, mandler, frø, marsipan
- Avokado
- Fet fisk (pålegg, middag)
- Tran (omega-3)



Hvordan få gunstigere fettsammensetning?

- Det handler om enkle forandringer i hverdagen!
- Spis en middag mer med fisk og en mindre med kjøtt i uka...
- I stedet for to brødsiver med salami, spis en med salami og en med makrell i tomat...
- I stedet for knekkebrød med ost, velg litt kornblanding med nøtter...



Tilskudd

Omega-3 (1gr/dag)

- Tran eller kapsler
- Obs! Hvis du bruker kapsler må du se på innholdet av omega-3
- Ved høye triglycider: 2-3 ganger anbefalingen





10 gode råd for å unngå overvekt

1. Spis regelmessig.
2. Spis frokost hver dag.
3. Tenk på hva du drikker. Velg fortrinnsvis vann og sukkerfri (lett) drikke.
4. Sjekk varedeklarasjon på matvarer, og velg magre og sukkerfrie produkter.
5. Spis minst 5 porsjoner (å 100 g) grønnsaker og frukt daglig
6. Ha regelmessig fysisk aktivitet 1 t hver dag.
7. Unngå småpising mellom måltidene.
8. Spis deg mett, men ikke stappmett.
9. Før regelmessig vektlogg, og fortsett å følge rådene etter evt. utskielse.
10. Ta deg god tid til å spise. Sett deg ned og spis ved bordet om og når det er mulig.

Nyttige nettsteder:

www.helsedirektoratet.no

www.lhl.no

www.nasjonalforeningen.no

www.matportalen.no

www.frukt.no

www.melk.no

www.brodogkorn.no

www.godfisk.no

www.matprat.no

www.diabetes.no

www.svinegodt.dk



Litteratur

- *Godt for ganen, godt for hjertet.*
Leiv Ose og Caroline S Bergei
- *Alle hjerters kokebok.*
Cecilia Magnusson & Örjan Klein, LHL.
- *Nasjonale Retningslinjer for individuell primærforebygging av hjerte- og karsykdommer og for Forebygging, utredning og behandling av overvekt*
Helsedirektoratet