


# Ernæring ved Hjerte- og karsykdom

Klinisk ernæringsfysiolog  
2023



# Tema

- Definisjon om ulike fett-typer
  - Hva er hjertevennlig kost og hvorfor?
  - Hjertevennlig meny
  - Ressurser
- 

## Ulike fett-typer

- **Mettet fett** - Animalske produkter f.eks. bacon, pølser, kjøttdeig
  - Smør, krem, rømme, H-melk, iskrem
  - To planteoljer : kokosolje, palmeolje



- **Transfett** (delvis herdet/hydrogenert):
  - f.eks. pommefrites, kylling nuggets, sjokoladekjeks, kaker
- **Kolesterol** - Eggeplommer, reker, lever, blodmat og rogn

# Ulike fett-typer og kolesterol

- **Flereumettet** - Solsikkeolje, maisolje, soyaolje
  - Fet fisk (f.eks. makrell, sild, laks og ørret)
  - Tran



- **Enumettet** – Rapsolje, olivenolje, nøtter, kornprodukter



# Kostbehandling - Nøkkelråd

## **SUNT KOSTHOLD for alle!**

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fiberrik
- Mindre totalt fett (mettet) og riktig fett (umettet)
- Mindre salt og sukker

## Råd 1: Grønnsaker, frukt, bær og belgfrukter

- 2-3 ganger grønnsaker daglig – velg fargerike typer!
- 2-3 ganger frukt / bær daglig
- 1-2 ganger belgfrukter (bønner, kikerter, linser, soyaprodukter)/uke



## Grønnsaker, frukt, bær og nøtter

- Avokado
- Kaldpresset (ekstra virgin) olivenolje
  - 4 ss daglig istedenfor annen fett i matlaging, sauser og salater
- Spis gjerne en liten håndfull usaltede nøtter om dagen
  - 30 g pr. dag (en liten håndfull)



## Råd 2: Spis grove kornprodukter hver dag

- Velg det groveste brødet på Brødskala'n

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

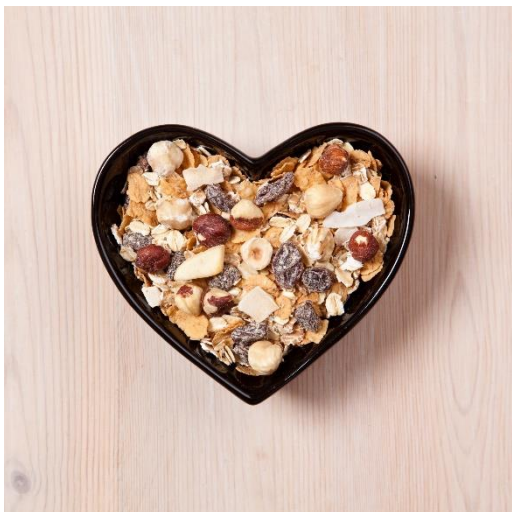
(Bilde: matportalen.no)





## Spis Grove kornprodukter hver dag

- Havregryn, byggryn, grøvt knekkebrød
- Fullkornspasta, brunris, byggris



## Kornblanding

- **Over 10% fiber** (mer 10 g fiber per 100g )
- **Under 10% sukker** (under 10 g sukker per 100g )
- **Sunne planteoljer** f.eks. rapsolje, solsikkeolje, olivenolje

F.eks.

AXA 4Korn, AXA blåbær muesli, AXA havregryn, Havrefras

# Kornblanding

## Gunstige valg

- Over 10 % fiber
- Under 10 % sukker
- Sunne planteoljer



## Råd 3: Magre meieriprodukter

- «Lett» versjon og magre melk
- Velg myke margariner f.eks. Soft (light), Vita hjertego eller plantesterolberiket margarin f.eks. Vita Proaktiv
- Begrens inntaket av smør og harde margariner f.eks. Melange, Bremykt, hard margarin, palmeolje, kokosfett

## Råd 4: Anbefal hvitt kjøtt, fisk, skalldyr og magert kjøtt / kjøttprodukter

- Velg oftere fisk, hvitt kjøtt, renskåret kjøtt, skalldyr, belgvekster eller vegetarprodukter
- Magre kjøtt f. eks. mørbrad, ytrefilet, indrefilet, flatbiff og svinekjøtt
- Mindre bearbeidet kjøtt – saltet, røkt ol.
  - F.eks. pølser, salami, bacon, flesk, spekeskinke



Foto: Colourbox



## Råd 5: Mer omega-3 fettsyrer

- Fem - seks påleggsporsjoner med fisk  
= 1 middagsporsjon f.eks. makrell i tomat
- Fet fisk 2x per uke  
(laks, sild, sardiner, makrell, ørret)
- Planteoljer fra linfrø og raps
- Valnøtter



# Matolje og myke margariner



## Råd 6: Anbefal lite eller kun av og til

- Pommefrites, potetgull og annen salt snacks
- Smør og harde margariner
- Iskrem, seterrømme, creme-fraiche og kremfløte
- Søtsaker f.eks. kaker, kjeks, boller, gjærbakst, vanlige pannekaker/vafler, godterier, søtepålegg og brus, saft, juice (**særlig ved forhøyet triglyserider**)



## Råd 7: Reduser saltinntak ved høyt blodtrykk

- Mindre salt → Positiv effekt på høyt blodtrykk
- Inntak – 10 g salt/dag - Anbefalt: 5 g salt/dag  
Mest fra:
  - Kjøtt og kjøttprodukter
  - Brød og bakervarer
  - Supper, sauser (pulver)

## Hvordan reduserer saltinntaket?

- Bruk lite salt under matlaging og ved bordet
- Bak brødet selv, velg brød med nøkkelhull
- Mindre sterkt saltede matvarer
  - Spekemat, røkt kjøtt og -fisk
- Mindre buljong, soyasaus, marinader, parmesan, blandingskrydder, pulversupper og sauser, spekemat, røkt kjøtt/fisk, bearbeidete kjøttvarer

## ...hvordan reduserer saltinntaket?

- Mindre ferdigretter til middag og lag mer mat basert på rene råvarer
- Bruk krydder /urtekrydder
- Salt alternativer: Seltin, Lo-Salt



# Vektstatus

- **Definisjon av vektstatus**
    - **KMI (Kroppsmasseindeks)**
      - 20- 24,9 kg/m<sup>2</sup> = normalvekt
      - 25- 29,9 kg/m<sup>2</sup> = overvekt
      - 30- 34,9 kg/m<sup>2</sup> = fedme grad 1
    - **Beregne KMI**
      - Formel: vekt (kg) delt på høyde(m) x høyde (m)
      - F.eks. 70 kg / 1,7m x 1,7 m = 24,2 kg/m<sup>2</sup>
    - **Livsvidde eller midjemål**
      - Over 102 cm hos menn
      - Over 88 cm hos kvinner
- } beregnes overvekt

## Behandling av overvekt

Moderat vektreduksjon (5-10%) over en tidsperiode på 3-6 måneder

Vekt: 85 kg → **5%** (4,25 kg) - **10%** (8,5 kg)

### Ressurser:

- Tverrfaglig tilbud på Bærum sykehus
- Frisklivssentralen

# Hjertevennlig meny

## *Frokost og Lunsj:*

- Grovt brød med myk margarin (Vita hjertego') med sunt pålegg f.eks. kylling/kalkunskive, skinke, lettost, makrell i tomat, avokado, lakspostei, mager leverpostei, tunfisk og pynt med tomater, agurk, paprika
- Naturell yoghurt, knuste nøtter, havregryn, bær, 1-2 ts honning/syltetøy
- Havregrøt med skummet / lettmelk
- Kornblanding (f.eks. Havrefras, 4korn) med lettmelk, bær, knuste nøtter
- Omelett med toast



# Hjertevennlig meny

## *Middager:*



*Linsesuppe/bønnesuppe*



*Laks, poteter, grønnsaker,  
yoghurt saus med dill*



*Wok grønnsaker med  
cashewnøtter og ris*



*Tomater, avokado, tunfisk  
med olivenolje på toast*



*Fiskekaker eller  
fiskeburger*



*Fiskesuppe, reker og  
sellerirot og gulrot laget av  
lett matfløte*

*Og mer.....*



# Hjertevennlige alternativer



Foto: Colourbox



# Hjertevennlige kosemat

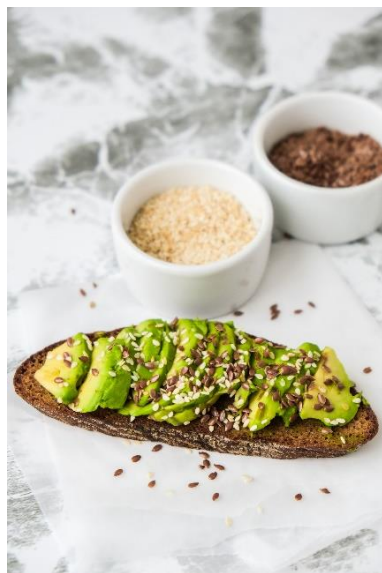


Foto: Colourbox

# Drikker

- **Gunstige valg:**
  - Vann som tørstedrikk
  - Skummet melk (søt eller sur)
  - Mineralvann og saft uten tilsatt sukker
  - Te, filterkaffe, pulverkaffe
- **Hva med alkohol?**

# Et sunt kosthold!

- Mer grønnsaker, frukt og bær
- Grove kornprodukter/belgfrukter
- Magre meieriprodukter
- Mer fisk, hvitt kjøtt og mindre bearbeidet rødt kjøtt
- Mindre fettholdig og sukkerholdig mat
- Mindre salt ved høyt blodtrykk
- Sunn vekt

