

# KOSTRÅD VID HJÄRT- OCH KÄRLSJKDOMAR



# Kostråd vid hjärt- och kärlsjukdomar

Bra matvanor är en del av behandlingen om du har höga kolesterol- och/eller triglyceridvärden. Kostråden är även lämpliga för dig som har haft en hjärtinfarkt, har diabetes eller är överviktig.

## Ät små mål, men ofta

- Dela upp maten så att du äter små måltider tre gånger per dag - frukost, lunch och middag.
- Ät dessutom två till tre mellanmål.
- Anpassa matportionerna till din fysiska aktivitet och din kroppsvikt.

## Ät livsmedel med bra fettsammansättning

Fettet i vår mat kommer ursprungligen från växter, djur och fisk. De fetter som ska ingå i din kost bör innehålla huvudsakligen enkla- eller fleromättade fettsyror. Dessa fetter är antingen flytande eller mjuka i konsistensen, även när de är kalla.

Många av våra livsmedel har ett naturligt högt innehåll av bra fetter. Se till att de ingår i din kost. Tänk också på att det är bra att variera och prova olika sorters fett. Feta livsmedel är energirika, på grund av att fett ger mycket kalorier. Om du behöver öka i vikt kan du äta större portioner av mat som innehåller nyttigare fetter.

## Här finns bra fetter

- |               |  |
|---------------|--|
| <b>Fisk</b>   | Ät fisk, inklusive feta fiskar, minst två gånger per vecka, gärna oftare. Det kan vara lax i alla former, sill och strömming, böckling, sardiner, sardeller och tonfisk. |
| <b>Nötter</b> | Ät några nötter dagligen, helst osaltade till exempel valnötter, mandel, hassel och cashewnötter.  |
| <b>Frön</b>   | Pumpافرön, hela linfrön och solrosfrön kan strös på gröt och fil och användas i bröd och bakning.  |
| <b>Övrigt</b> | Avokado, oliver, vetegroddar, sojaböner, soja produkter samt de flesta oljor.  |

## Matfett och bordsfett

- Till matlagning** Använd rapsolja, olivolja, majsolja, sojaolja och flytande margariner.
- Till bakning** Använd oljor eller flytande margariner & mjuka margariner.
- Till dressing** Använd kallpressade oljor, gärna raps-, oliv- eller solrosolja. Exklusiva och ovanliga oljor som till exempel linfröolja, druvkärneolja, valnöt- och hasselnötsolja kan användas i små mängder för smaksättning.
- På brödet** Mjukt, bredbart smörgåsfett.

## Ät mindre mättat fett

Om man regelbundet äter mat med mycket mättade fetter i kan det höja blodfetterna. Minska då intaget av livsmedel som innehåller stor andel mättade fetter som till exempel:

- Smör och margariner som är hårda i kylskåpet.
- Mjölk- och filprodukter med 3% fett eller högre.
- Alla sorters grädde.
- Alla sorters ostar.
- Allt kött som innehåller mycket synligt fett.
- Charkuteriprodukter som till exempel korv, leverpastej.
- Snabbmat till exempel pizza, pajer, feta sallader, smörgåsar samt färdiga maträtter.
- Choklad, glass, kakor och bakverk.

## Praktiska råd för att minska mättat fett

### Smörgåsen

- Ta tunt med fett på smörgåsen.
- Se upp med feta pålägg och ost.
- Välj nyckelhålsmärkta charkuteriprodukter och mager ost eller bredbar ost med 17% fett eller mindre.
- Keso, Kesella, pålägg av fisk eller bara grönsaker på brödet ger goda, saftiga smörgåsar.

### Mejeriprodukter

Välj lättmjölk, lättfil och lättyoghurt eller vegetariska alternativ till mjölk till exempel havremjölk och sojamjölk. Använd mjölk eller

mjölkersättning i såser och soppor istället för grädde och crème fraiche. Gör kalla såser med filmjolk eller de magraste mejeriprodukterna till exempel minifraiche.

### **Matlagningen**

Det behövs mindre fett i matlagningen om du använder ugn, mikrougn, lergryta, teflonpannor m.m.

- Undvik panerade och friterade maträtter som suger till sig mycket fett.
- Skär bort fettet från köttet, före eller efter tillagning.
- Smaksätt maten med kryddor, buljong, fonder, grönsaker och frukter.

### **Ät mindre av detta**

- Snabbmat till exempel pajer, pizza, hamburgare och varmkorv.
- Färdiga maträtter som säljs i livsmedelsbutiker.
- Chips, snacks och dylikt.
- Glass, choklad, kakor, bakverk med mera.

### **Ät fiberrikt**

En fiberrik kost har en gynnsam effekt på blodfetter och blodsocker. Med mycket grönsaker, frukt och fullkornsprodukter i din mat får du en hälsosam kost som är rik på vitaminer och mineraler.

### **Frukt**

Ät gärna två till tre frukter dagligen. Frukt är bra som mellanmål eller som dessert. Undvik juice, nektar och söt saft.

### **Grönsaker**

Det är viktigt att din kost innehåller mycket grönsaker och rotsaker. Om du inte är van vid att äta grönsaker, börja med små portioner och öka successivt. Ät alltid en portion kokta grönsaker eller råkost till huvudmåltiden. Ugnsbaka gärna grönsaker och rotsaker, eller woka dem med goda oljor och kryddor.

### **Bra grönsaker är:**

- Baljväxter till exempel ärtor, bönor och linser.
- Rotsaker till exempel morötter, kålrot och palsternacka.
- Kålgrönsaker till exempel broccoli, blomkål och vitkål.
- Alla grönbladiga, röda och gula grönsaker.

## Fullkorn

Välj grovt bröd med fullkorn, surdegsbröd eller knäckebröd. Välj fiberrika sorter av gröt och müsli, de är nyckelhålmärkta. Havre, korn och råg är sädeslag som anses ha blodfettsänkande egenskaper. Använd dessa gryn till gröt, i brödbaket och i maträtter (till exempel i soppor och sallader) istället för ris.

Bulgur, matvete och dinkelvete är bra livsmedel som man kan göra goda sallader eller vegetariska rätter av. Det finns ett brett sortiment av hela eller krossade gryn som du kan köpa i vanliga livsmedelsbutiker.

## Extra fiber : Dietistens Fiberblandning

4 dl havrekli + 1 dl vetegroddar + 1 dl kruskakli + 1 dl blandning med solrosfrö, linfro och nötter.

Blanda och förvara i en burk.

Ett bra sätt att öka ditt fiberintag är att ta en till två matskedar av fiberblandningen dagligen, till gröt eller filfrukost.

Proportionerna mellan ingredienserna kan du variera själv. Du kan även tillsätta bitar av torkade frukter.

## Måltidsförslag

**Frukost** En portion fiberhavregrynsgröt med lättmjölk, strö över havrekli, vetegroddar och solrosfrö.  
Ett knäckebröd med bara lite matfett, keso och tomat.

**Mellanmål** Te eller kaffe, en till två skorpor.  
Ett äpple.

**Lunch** Ugnstekt lax, lättstuvad spenat och två potatisar.  
Sallad med vinägrettdressing.  
En apelsin, citronvatten.

**Mellanmål** Te eller kaffe.  
Ett hårt bröd, delikatess, bredbar mjukost.  
En banan.

**Middag** Köttsoppa med extra grönsaker och rotsaker.  
En fullkorns smörgås, tunt med fett, skinka.  
Ett hårt bröd med mjukost.  
Ett glas lättmjölk.

## RECEPT

### Alternativa pålägg på smörgåsar.

- Tomat /rädisor** Bred tunt med fett. Lägg den skivade grönsaker på, smaksätt med örtsalt & gräslök.
- Groddar** Bred tunt med kesella, lägg alfagroddar på, krydda med salladskryddor och salt.
- Oliver** Bred tunt med fett. Lägg på skivade, urkärnade svarta eller gröna oliver och lite purjolök.
- Tapenade** Mixa svarta oliver, sardeller, kapris, vitlök och lite olivolja. Förvaras kallt i kylskåpet.
- Avokado** Mosa avokado, smaksätt med citronsaft, pressad vitlök, tabasco och salt.  
Bred avokadomoset på brödet. Lägg på tomater, purjolöksringar eller alfagroddar.

### God salladsdressing

- 6 tsk olja
- 4 tsk vitvinsvinäger
- 2 tsk hackad färsk basilika
- 1 tsk osötad senap
- 1 tsk pressad citron
- 1 pressad vitlök
- 1 tsk socker
- 1 kryddmått salt
- 1 kryddmått peppar

Vispa ihop alla ingredienser till dressingen.  
Förvaras kallt i kylskåpet.

### BOKTIPS

Hjärt -och lungfondens "Alla hjärtans receptbok" finns att köpa på Apoteket. Författare Pronoti Carlsson.





SÖDERSJUKHUSET ÄR  
EN DEL AV STOCKHOLMS  
LÄNS LANDSTING



**SÖDERSJUKHUSET**

SJUKHUSBACKEN 10, 118 81 STOCKHOLM, TEL 08-616 10 00

SL Buss 3, 4, 164, PENDELTÅG STOCKHOLM SÖDRA

[WWW.SODERSJUKHUSET.SE](http://WWW.SODERSJUKHUSET.SE)