

Hjerteforeningens 13 råd har særligt fokus på hjertesundheden og bygger på de anbefalinger, eksperterne er enige om.

Vil du ændre dine madvaner, så

- skriv ned, hvad og hvor meget du spiser, drikker, ryger og motionerer i løbet af en dag
- sammenlign dine vaner med de 13 råd
- vurder, hvilke vaner du skal ændre
- lav din egen plan for mad og motion

Du vil opleve, at du føler dig bedre tilpas, når du spiser mere frugt, grønt, fuldkorn og fisk og mindre af det søde, fede og salte.

Du vil opleve, at du føler dig bedre tilpas, når du følger de sunde råd om kost, motion, alkohol og rygning.



## BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan du få vejledning om hjertekarsygdom og sunde vaner, målt dit kolesteroltal, blodsukker og blodtryk. Du kan også deltage i foredrag, motionskurser og andre aktiviteter, og du kan købe bøger med inspiration til en hjertesund livsstil. Som medlem får du tilbuddene til særlig medlemspris. Ring til dit rådgivningscenter og aftal tid.

### Rådgivningscenter Aalborg

Vesterbro 81  
9000 Aalborg  
Tlf. 9816 1816  
aalborg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Århus

Jægergårdsgade 64-66  
8000 Århus C  
Tlf. 8618 5510  
aarhus@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C  
6700 Esbjerg  
Tlf. 7613 1640  
esbjerg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4  
6000 Kolding  
Tlf. 7552 7628  
kolding@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Odense

Kongensgade 65  
5000 Odense C  
Tlf. 6591 9935  
odense@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter København

Hauser Plads 20  
1127 København K  
Tlf. 3311 0312  
kbh@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Næstved

Apotekerstræde 4 A  
4700 Næstved  
Tlf. 5573 5009  
naestved@hjerteforeningen.dk

**HJERTLIV** - Hjerteforeningens elektroniske nyhedsbrev med seneste nyt om forskning og behandling, brevkasse og opskrifter. Udsendes gratis to gange om måneden.  
**Tilmeld dig på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) eller ring til 3393 1788.**

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245  
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

## 13 SUNDE VANER TIL AT FOREBYGGE HJERTEKARSYGDOM



5. UDGAVE, 1. OPLAG, 2009 · FOTO: JES RUIJSMANN · PRODUKTION: DATAGRAF · BESTILLINGSNR.: 192

Tjek dine madvaner

HJERTEFORENINGEN 

## HAR DU 13 RIGTIGE?

Der er størst gevinst, når du følger alle 13 råd, men du vinder også ved blot at følge nogle af dem.

### 1. Spis frugt og grønt

Spis mindst 600 g frugt og grønt om dagen. Hvis du spiser grønt til frokost og aften og frugt morgen og eftermiddag/aften, er det nemt at nå op på de 600 g. Juice tæller højst for 100 g, uanset hvor mange glas du drikker. Kartoffler tæller ikke med som frugt og grønt. Husk både de fine grønsager, fx tomat, agurk og grønne salater og de grove, fx rodfrugter, bælgfrugter og kål.



### 2. Spis fisk og fiskepålæg

Spis 300 g fisk om ugen, både fede, fx laks, sild og makrel, og magre, fx sej, torsk og skrubber. Spis rugbrød med fiskepålæg. Brug fisk i salater sammen med grønsager. Lav varme retter med fisk. Undgå panering, brug ovnen.

### 3. Spis fuldkornsbrød

Spis fuldkornsbrød eller fuldkornsprodukter hver dag. Udskift det fine, hvide brød med fuldkornsbrød. Spis fx havregryn til morgenmad. Vælg rugbrød med mindst 8 g kostfibre pr. 100 g og hvedebrød med mindst 5 g kostfibre pr 100g.

### 4. Spis kartofler, ris og pasta

Kartofler, ris og pasta mætter og tilføjer vigtige vitaminer og mineraler. Spis kartofler, ris eller pasta hver dag og varier med brune ris og fuldkornspasta

### 5. Vælg lavt fedtindhold

Spar på det faste fedt som smør, blandingsprodukter og hård margarine, som indeholder meget mættet fedt. Vælg magert kød og magre mejeriprodukter.



Så meget fedt må 100 g højst indeholde

- brød 5 g
- mælk 0,7 g
- surmælksprodukter 0,7 g
- ost 18 g/30+
- kød og pålæg 10 g
- morgenmadsprodukter 10 g
- færdigretter og dressinger 5 g

### 6. Spis sundt fedt med måde

Brug fedtstoffer med højt indhold af umættet fedt. Til madlavning er fx rapsolie, olivenolie eller flydende margarine velegnet. Undlad fedtstof på brød eller brug minarine. Hjertesunde fedtstoffer findes også i nødder, frø og kerner, fede fisk, avocado og oliven.

### 7. Spar på sukkeret

Sukker fra fx sodavand, slik og kager er tomme kalorier og tager pladsen fra de sunde fødevarer. Spis og drik kun lidt sukker.

### 8. Brug mindre salt

Køb madvarer med lavt saltindhold og begræns brugen af salt i madlavningen.

For meget salt kan give forhøjet blodtryk. Hjerteforeningen anbefaler, at du højst spiser 5 g om dagen. Tjek varedeklarationer.

### 9. Begræns dit alkoholforbrug

Alkohol er sundhedsskadeligt, så drik mindre end genstandsgrænserne eller overhold dem. 14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd. Drik aldrig mere end 5 genstande ved en enkelt lejlighed.

### 10. Drik vand

Gør det til en vane at drikke vand til maden og i løbet af dagen.



### 11. Hold normalvægten – eller tab dig

Overvægt kan føre til forhøjet blodtryk og hjertekarsygdom. Det er især fedt på maven, der er sundhedsskadeligt.

### 12. Vær fysisk aktiv

Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme og giver energi og velvære. Motionér mindst 30 minutter hver dag.

### 13. Undlad at ryge

Rygning er den største risikofaktor for udvikling af hjertekarsygdom, uanset hvor lidt du ryger. I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan du få hjælp til at kvitte tobakken.

Hent mere viden om hjertesundhed og find opskrifter på mad og motion på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

