

Fisk

- Spis 300 g fisk og fiskepålæg om ugen.
- Spis fx ½ stk. rugbrød med fisk til frokost hver dag eller spis et varmt måltid med fisk to gange om ugen
- Spiser du fisk i stedet for kød, får du mere af det sunde, umættede fedt og mindre af det usunde, mættede fedt. Alle slags fisk og skaldyr er sunde, også frossen fisk og fiskekonserves.

Frugt og grønt

- Spis mindst 600 g frugt og grønsager om dagen. Frosne frugt- og grøntprodukter tæller også med.
- Lad fx frugt og grønt udgøre 2/5 eller lidt under halvdelen af hvert hovedmåltid og spis frugt og grønsager til dine mellemmåltider. Husk de grove grønsager, som fx kål og rodfrugter.
- Frugt og grønt indeholder antioxidanter og kostfibre, der mindsker det dårlige kolesterols skadelige virkninger på blodkarrene.

Fuldkorn og kostfibre

- Spis fuldkornsbrød eller fuldkornsprodukter hver dag.
- Vælg rugbrød og morgenmadsprodukter med mindst 8 g kostfibre og hvedebrød med mindst 5 g kostfibre pr. 100 g.
- Fuldkornsprodukter og groft brød indeholder mange kostfibre, som nedsætter kolesteroltallet. Især kostfibre fra rug og havre har en god virkning på kolesteroltallet. Spis fx havregryn eller grød med frugt til morgenmad og rugbrød til din frokost.

Brug Hjerteforeningens indkøbsguide, når du køber ind, hvis du fx er tvivl om, hvor meget fedt der højst bør være i kødpålæg, og hvor mange kostfibre, dit brød helst skal indeholde.

Du kan downloade den på [www.hjerteforeningen.dk/publikationer/gratis information](http://www.hjerteforeningen.dk/publikationer/gratis-information) eller bestille den på tlf. 3393 1788.

BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan du få vejledning om hjertekarsygdom og sunde vaner og få målt dit kolesteroltal, blodsukker og blodtryk. Du kan også deltage i foredrag, motivationskurser 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 en 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

HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning

Åben alle hverdage mellem 9 og 15 samt onsdag, fredag og søndag mellem kl. 18 og 21. **Tlf. 80 20 33 66**

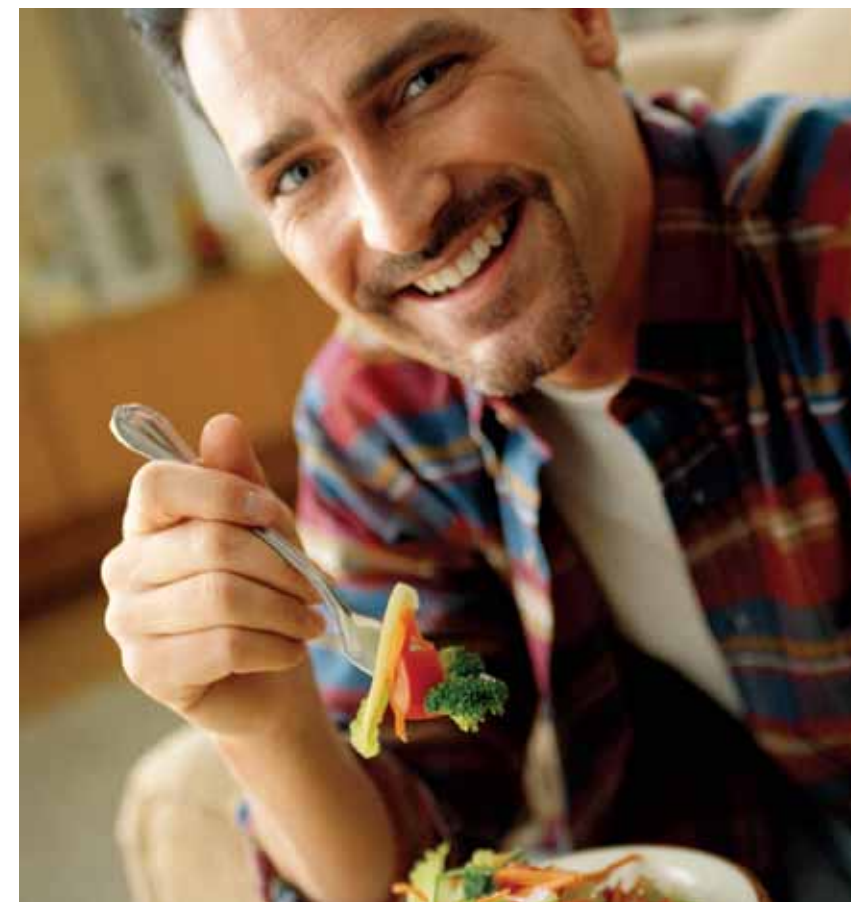
HJERTLIV - Hjerteforeningens elektroniske nyhedsbrev med seneste nyt om forskning og behandling, brevkasse og opskrifter. Udsendes gratis to gange om måneden.

Tilmeld dig på www.hjerteforeningen.dk 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

KEND DIT KOLESTEROL



7 UDGAVE, 1. OPLAG, 2009, FORSIDEFOTO: SCANPIX/CORBIS, PRODUKTION: DATAGRAF, BESTILLINGSNR.: 143

Sådan kan du selv sænke dit kolesteroltal

HJERTEFORENINGEN 

Mere end to ud af tre danskere har et højt indhold af kolesterol i blodet.

Kolesterol er fedtstof, der aflejres langsomt i kroppens blodkar. Det kan med tiden indsnævre karrene og føre til blodpropper.

En blodprop kan opstå mange steder, oftest i hjertet eller hjernen. Din risiko for at få en blodprop afhænger blandt andet af, hvor meget kolesterol du har i blodet. Blodtryk, rygning, kost og motionsvaner spiller en lige så stor rolle.

Ved at spise sundt og have gode motionsvaner kan du sænke dit kolesterolniveau, og aflejringen af fedt i blodkarrene kan standses eller gøres mindre.

Du når langt med en sund livsstil. Rækker det ikke, kan forhøjet kolesterol behandles med medicin.

Rygning øger risikoen for blodpropper. Et rygestop har ingen direkte betydning for dit kolesteroltal, men rygning øger risikoen for kredsløbssygdomme. Rygning er derfor særlig sundhedsskadelig, hvis man har et højt kolesteroltal.



HVAD ER KOLESTEROL?

Kolesterol er fedtstof, der transporteres rundt i blodet. En vis mængde kolesterol i blodet er nødvendig for en lang række vigtige funktioner i kroppen. Kolesterol består af flere stoffer, der har forskellig virkning.

- LDL-kolesterol er det dårlige (eller Lede) kolesterol, som øger risikoen for blodpropper.
- HDL-kolesterol er det gode (eller Herlige) kolesterol, der beskytter mod blodpropper.

Den samlede mængde kolesterol i blodet måles med kolesteroltallet, og et højt kolesteroltal er et fingerpeg om en øget risiko for blodpropper.

FEDT ER IKKE LIGE FEDT

Det meste kolesterol dannes i leveren. Jo federe mad vi får, jo mere kolesterol danner vi. Det er ikke ligegyldigt, hvilken slags fedt vi spiser. Det mættede fedt i maden øger indholdet af det dårlige kolesterol i blodet, mens det umættede fedt nedsætter det. Spis derfor det sunde fedt, men i begrænsede mængder.

DEN FEDE HUSKEREGEL

Det sunde, umættede fedt er flydende i køleskabet

Det usunde, mættede fedt er hårdt i køleskabet

FÅ MÅLT DIT KOLESTEROL

Vil du kende dit kolesteroltal, kan du få det målt hos lægen, på apoteket eller i Hjerteforeningens rådgivningscentre.

Kolesterolmåling er en blodprøve, hvor indholdet af total-kolesterol i blodet bliver målt. Er tallet forhøjet, kan du få tilbudt en udvidet måling, hvor undergrupperne HDL- og LDL-kolesterol bliver målt.

Når vi bliver født, er kolesteroltallet 2,5. Så lidt har kroppen brug for. Resten er overflødig. I gennemsnit er danskernes kolesteroltal 6.

Hjerteforeningen anbefaler for raske personer

- et samlet kolesteroltal på 5 mmol/l
- HDL -kolesterol over 1 mmol/l
- LDL -kolesterol under 3 mmol/l

Har du fået konstateret en hjertekarsygdom, eller har du sukkersyge, bør tallet være lavere end 4,5.

STYR DIT KOLESTEROL

Fysisk aktivitet

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Fysisk aktivitet forbedrer sammensætningen af kolesterol i blodet og aktiverer dannelsen af det gode kolesterol, som er med til at fjerne det dårlige kolesterol fra blodkarrene.

Daglig motion bidrager både til at bevare et normalt kolesteroltal og til at forebygge og reducere et forhøjet kolesteroltal.

Hvis man har fået konstateret forhøjet kolesterol, er det vigtigt at træne meget, svarende til 20-30 kilometers gang eller løb om ugen. Cykling, svømning, dans, havearbejde og leg med børn er også gode aktiviteter, når blot den samlede mængde er høj. Intensiteten bør mindst være moderat. Det svarer til, at det er svært at tale, mens du bevæger dig.

Fedt

- Vælg det flydende og det bløde fedt og spar på det
- Vælg ost og mælkeprodukter med lavt fedtindhold
- Vælg magert kød og pålæg
- Undlad fedtstof under pålægget

