

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 2-3 mellanmål
- Anpassa matportionerna till den fysiska aktiviteten 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 gå ner i vikt begränsa den totala mängden fett du äter, även mängden nyttigt fett.

Om du behöver öka i vikt kan du äta större portioner av de nyttigare fetterna.

Här finns bra fetter

- Fisk** Ät fisk, inklusive feta fiskar, minst två gånger i veckan, gärna oftare.
Det kan vara lax i alla former, sill och strömming, böckling, sardiner, sardeller och tonfisk.
- Nötter** Ät några nötter dagligen, helst osaltade, t ex valnötter, mandel, hassel- & cashewnötter.
- Fröer** Pumpafrö, hela linfrö och solrosfrö. Kan strös på gröt & fil och användas i bröd & bakning.
- Övrigt** Avokado, oliver, vetegroddar, sojaböner & sojaprodukter samt de flesta oljor.

Matfett och bordsfett

- Till matlagning**  Använd rapsolja, olivolja, matoljor 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 kan användas i små mängder för smaksättning, t ex linfröolja, druvkärneolja, valnöts- & hasselnötsolja.
- På brödet**  Välj ett mjukt smörgåsfett eller prova alternativa pålägg, se sista sidan.

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
- Mjolk- och filprodukter med 3% fett eller högre
- Alla sorters grädde
- Alla sorters ostar
- Allt kött som innehåller mycket synligt fett
- Charkuteriprodukter, som t ex korv, leverpastej och patéer
- Snabbmat, t ex pizza, pajer, feta sallader och smörgåsar samt färdiga maträtter
- Choklad, glass, kakor och bakverk

Praktiska råd för att minska mättat fett



Smörgåsen

Ta tunt med fett på smörgåsar.

Undvik feta pålägg och ost med fetthalt 28% eller mer.

Välj nyckelhålmärkta charkuteriprodukter och mager ost eller bredbar ost med 17% fett eller mindre.

Keso, Kesella, pålägg av fisk eller bara grönsaker som pålägg på brödet ger goda, saftiga smörgåsar.



Mejeriprodukter

Välj lättmjölk, lättfil och lättyoghurt eller vegetariska alternativ till mjölk, t ex havremjölk & sojamjölk.

Använd mjölk eller mjölkersättning i såser och soppor istället för grädde och crème fraiche.

Gör kalla såser med filmjölk eller de magraste mejeriprodukterna, t ex 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 fett från köttet före eller efter tillagning.

Smaksätt maten med kryddor, buljong, fonder, grönsaker och frukter.



Ät mindre av dessa

Snabbmat, t ex pajer, pizza, hamburgare och varmkorv.

Färdiga maträtter som säljs i livsmedelsbutiker.

Chips, snacks och dylikt.

Glass, choklad, kakor, bakverk m.m.

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 färska 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 rotfrukter. Om du inte är van att äta grönsaker, börja med små portioner och öka successivt. Ät alltid en portion kokta grönsaker eller råkost till huvudmåltiden. Det är gott att ugnsbaka grönsaker och rotfrukter eller woka dem med goda oljor och kryddor.

Bra grönsaker är:

Baljväxter, t ex ärtor, bönor och linser.
Rotfrukter, t ex morötter, kålrot och palsternacka.
Kålgrönsaker, t ex broccoli, blomkål och vitkål.
Grönsaker med kraftiga färger, t ex grönbladiga, röda, gula, orange och lila.

Fullkorn



Välj grovt bröd med fullkorn i, surdegsbröd och 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, brödbaket och i maträtter (t ex i soppor och sallader) och 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

Ett bra sätt att öka fiberintag är att ta ta 1-2 matskedar av blandningen dagligen, till gröt eller filfrukost. Proportionerna mellan ingredienserna kan du variera själv. Du kan även tillsätta bitar av torkade frukter.

4 dl havrekli + 1 dl vetegroddar + 1 dl kruskakli + 1 dl blandning med solrosfrö, linfrö och nötter.
Blanda och förvara i en burk.

MÅLTIDSFÖRSLAG

1600 kalorier

Lämpligt om du har ett lågt energibehov eller behöver gå ner i vikt



- Frukost** 1 portion fiberhavregrynsgröt med lättmjölk, strö över havrekli, vetegroddar och solrosfrö
1 knäckebröd med bara lite fett, keso och tomat
- Mellanmål** Te eller kaffe. 1-2 skorpor
1 äpple
- Lunch** Ugnstekt lax, lättstuvad spenat och 2 potatisar
Sallad med vinägrettdressing
1 apelsin. Citronvatten
- Mellanmål** Te eller kaffe
1 delikatess hårt bröd, bredbar mjukost
Banan
- Middag** Köttsoppa med extra grönsaker och rotsaker i
1 fullkornsmörgås, tunt med fett, skinka
1 hårt bröd med mjukost
1 glas lättmjölk

RECEPT

Alternativa pålägg på smörgåsar

- Tomat/rädisor** Bred tunt med fett. Lägg de skivade grönsakerna 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 & lite olivolja. Förvaras kallt i kylskåpet.
- Avokado** Mosa avokado, smaksätt med citronsaft, pressad vitlök, tabasco och salt.
Bred avokadomoset på brödet. Lägg tomater, purjolöksringar eller alfagroddar på.

God salladsdressing

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

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

BOKTIPS

Hjärt-Lungfondens *Alla hjärtans recept*

Finns att köpa på Apoteket