

# Bra mat för dig med Hjärt- och kärlsjukdom och höga blodfetter

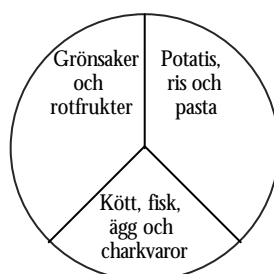
Mat som motverkar hjärt- och kärlsjukdom skiljer sig från "vanlig" mat huvudsakligen genom att den innehåller mindre fett, mindre socker, och mer fibrer. En annan viktig skillnad är att den i större utsträckning innehåller de typer av fett som är bra för kroppen. Här kommer förslag på saker att tänka på;

## Ät regelbundet

Sprid ut maten över dagen. Fördela maten på tre huvudmål (frukost, lunch och middag) samt 2-3 mellanmål. På så sätt blir måltiderna lagom stora och blodfettstnivåerna stiger mindre.

## Använd Tallriksmodellen

Den hjälper dig få balans på maten och att äta lagom mycket mat i taget. Den största delen av tallriken bör vara grönsaker, rotfrukter och frukt. En något mindre del av tallriken potatis /ris /pasta eller bröd och gryn. Den sista och minsta delen av tallriken bör utgöras av fisk/kött/ägg eller charkvaror. Om man vill ha en vegetarisk måltid kan denna del bytas ut mot ärtor/bönor eller linser.



## Grönsaker och rotfrukter

Ät minst två portioner per dag; d.v.s använd Tallriksmodellen vid både lunch och middag. Välj gärna fiberrika grönsaker och rotfrukter som t.ex. ärtor, bönor, majs, broccoli, blomkål, spenat, paprika, vitkål, morötter, kålrötter etc. Gör gärna rätter där grönsaker ingår som naturlig komponent.

Fibrerna i grönsaker och rotfrukter hjälper till att skydda kroppen från inlagring av fett i blodkärlen.

## Frukt och bär

Ät helst färsk frukt, gärna som mellanmål. Ät gärna 1-2 frukter eller bärportioner per dag. Minska dock på desserter med mycket socker och fett t.ex. fromage och paj.

## Potatis

Ät gärna kokt, pressad och bakad potatis men undvik feta alternativ som t.ex. Pommes frites och stekt potatis.

## Bröd, mjöl och gryn

Minska konsumtionen av "vitt" (fiberfattigt) bröd samt kaffebröd. Välj helst osötat och fiberrikt bröd t.ex. knäckebröd eller fullkornsbröd. Du känner lätt igen fiberrika produkter med hjälp av Nyckelhålet:



## Matfett

Minska på Smör, Bregott och fasta margariner. Välj istället flytande margarin eller olja till matlagningen och bordsmargarin (gärna med fetthalt 40-60%) på smörgåsen. Det kan vara bättre att ta lite bra bordsmargarin på brödet än att helt låta bli.

## Mjök och mejeriprodukter

Minska på de feta mejeriprodukterna t.ex. mjölk, fil, yoghurt, grädde, gräddglass samt feta ostar. Du kan också byta till en magrare variant, som du hittar med hjälp av Nyckelhålet:



## Kött- och charkvaror

Ät mindre av feta stycknings delar och charkvaror som t.ex. sidfläsk, bacon, éntrecôte, fläskfärs, falukorv och påläggs korv.

Välj istället magert kött, mager köttfärs (nöt eller vilt), mager korv, hamburgerkött, saltrulle, skinka och kalvsylta. Titta efter Nyckelhålet:



## Fisk och ägg

Öka konsumtionen av alla sorters fisk. All fisk är bra även de feta sorterna. Ta gärna fiskpålägg t.ex. sill, makrill, lax eller sardiner.

”Normal” äggkonsumtion påverkar inte blodfetterna om man i övrigt äter en bra kost.

## Sötsaker

Minska på starkt sockrade produkter t.ex. godis, choklad, kaffebröd, efterrätter etc. Välj istället osötade-, lättsockrade- eller light produkter.

## Salt

Minska på salt vid matlagning och servering. Salta aldrig extra på maten på tallriken. Välj istället rena kryddor t.ex. dill, persilja, dragon, timjan, rosmarin, salvia och oregano.

## Drycker

Minska på söta drycker (t.ex. saft, läsk och juice) samt alkohol. Drick hellre vatten (gärna med is och skivor av frukt- eller grönsaker), mineralvatten, lättöl, lightdrycker, kaffe eller thé.

Använd inte mer än 5 dl mjölk/ fil/ yoghurt per dag, du behöver inte mer.

Länkar:

[Hjärt- och kärlsjukdomar](#)  
[Matfett vid höga blodfetter](#)