

Kostholdsråd

ved høyt kolesterol eller høye triglyserider

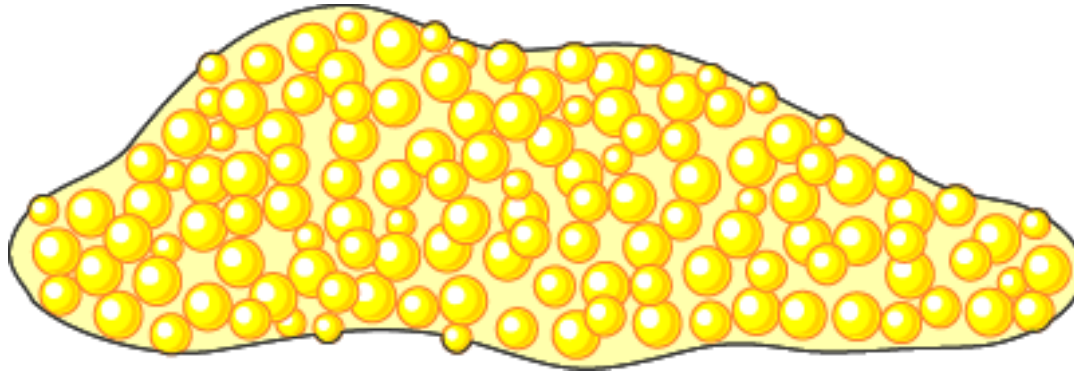


Innhold

- Introduksjon s. 3
- Kostholdsråd s. 15
- Fysisk aktivitet s. 59
- Oppsummering s. 61
- Oppskrifter s. 64

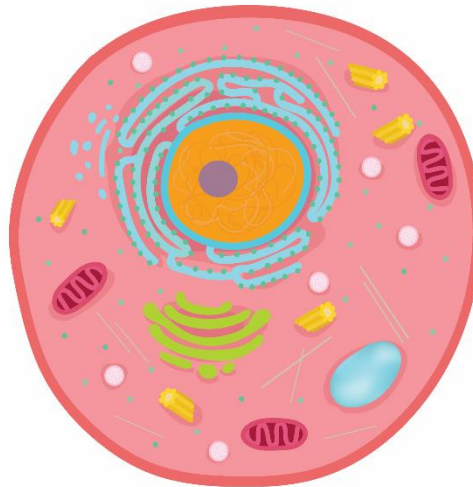
Hva er lipider?

- Lipider = fettstoffer
- Blodlipider = fettstoffer i blodet
- Eksempler
 - Kolesterol
 - Triglyserider



Hva er kolesterol?

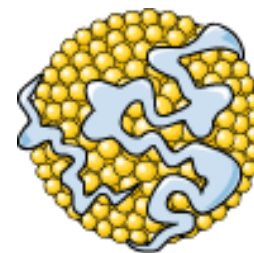
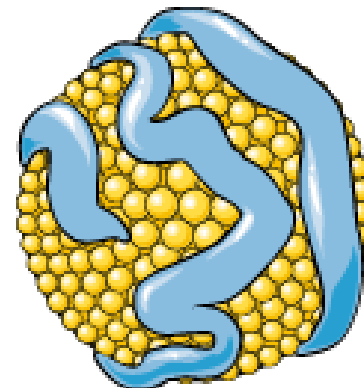
- Fettstoff som kroppen kan lage
- I blodet, celler, hormoner, gallesyrer og matvarer fra dyreriket
- Fraktes i lipoprotein-partikler i blodet som LDL og HDL
- Totalkolesterol = alt kolesterolet i blodet



Celle

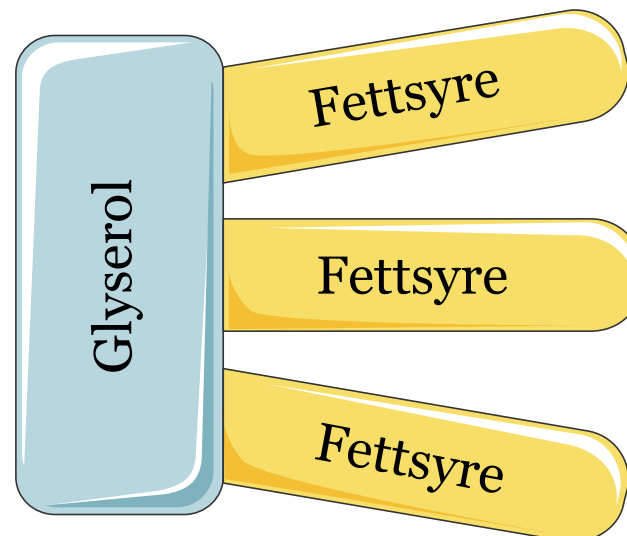
Ulike typer kolesterol

- **LDL:** ”dårlig” kolesterol
 - Avleires i blodårene → hjerte- og karsykdommer
 - Jo lavere verdi, jo lavere risiko for hjertesykdom
- **HDL:** ”godt” kolesterol
 - Transport fra perifert vev til leveren
 - Lav verdi kan være en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer



Hva er triglyserider?

- Fettstoffer i blodet, celler og matvarer
- Kalles fett i dagligtale
- Forhøyet i blodet: risikofaktor for hjerte- og karsykdom og akutt betennelse i bukspyttkjertelen (pankreatitt)





Blodprøve

Totalt kolesterol-
nivå i blodet



Den delen av
kolesterolet som
fraktes i LDL
partikler i blodet



Analyse	Anbefaling	Resultat	Enhet
P-Kolesterol	Under 5	4,3	mmol/l
P-HDL-Kolesterol	Menn: over 1,0 Kvinner over 1,3	1,0	mmol/l
P-LDL-Kolesterol	Under 3*	2,8	mmol/l
P-Triglyserider	Under 1,7	0,8	mmol/l



Triglyserider – et
annet fettstoff enn
kolesterol

*Ved tillegg av andre risikofaktorer eller etablert hjerte- eller karsykdom, bør LDL-kolesterolet være enda lavere

Årsaker til forhøyede blodlipider

Påvirkelig

- Usunt kosthold
- Fysisk inaktivitet
- Overvekt/fedme

Ikke påvirkelig

- Alder
- Kjønn
- Arv
 - Oftest kombinasjon av mange gener
 - Enkeltgen, for eks. familiær hyperkolesterolemi



Familiær hyperkolesterolemi (FH)

- Arvelig feil i enkeltgen
- Høyt kolesterol i blodet fra de første leveårene
- 15 000-25 000 nordmenn har FH
- Kan uten behandling gi hjertesykdom fra 30-40 års alder
- Ved tidlig diagnose og behandling reduseres risikoen betydelig



For personer med FH
bør LDL-kolesterolet ligge

- Under 2,5 mmol/l eller
- Under 1,8 mmol/l ved diabetes, hjerte- og karsykdom, eller sent igangsatt behandling

Behandling



Kosthold → opptil 30% reduksjon av kolesterol og enda større reduksjon av triglyserider



Fysisk aktivitet (voksne minst 150 min/uke, barn minst 60 min/dag)

«Hvis du reduserer LDL-kolesterolet med 1 mmol/l i 40 år, så halveres risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom»



Kroppsvekt (BMI 18,5-24,9 kg/m²)



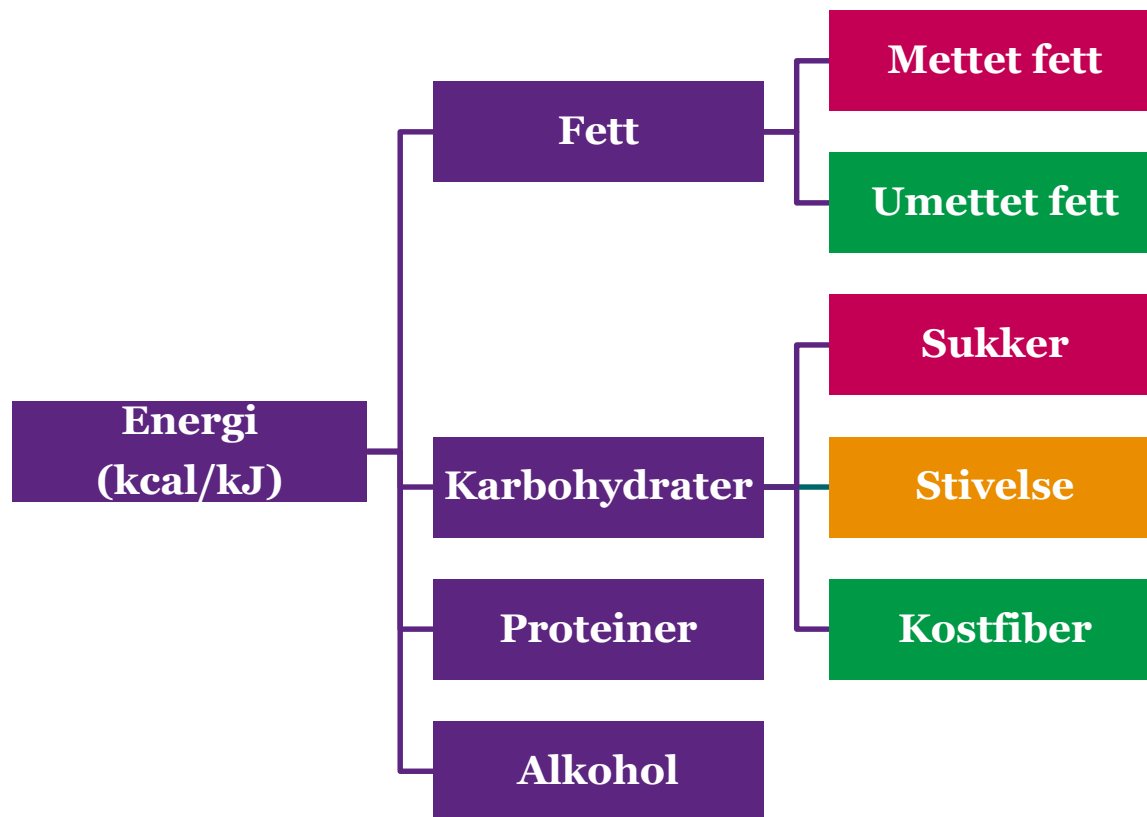
Røykeslutt



Medisiner

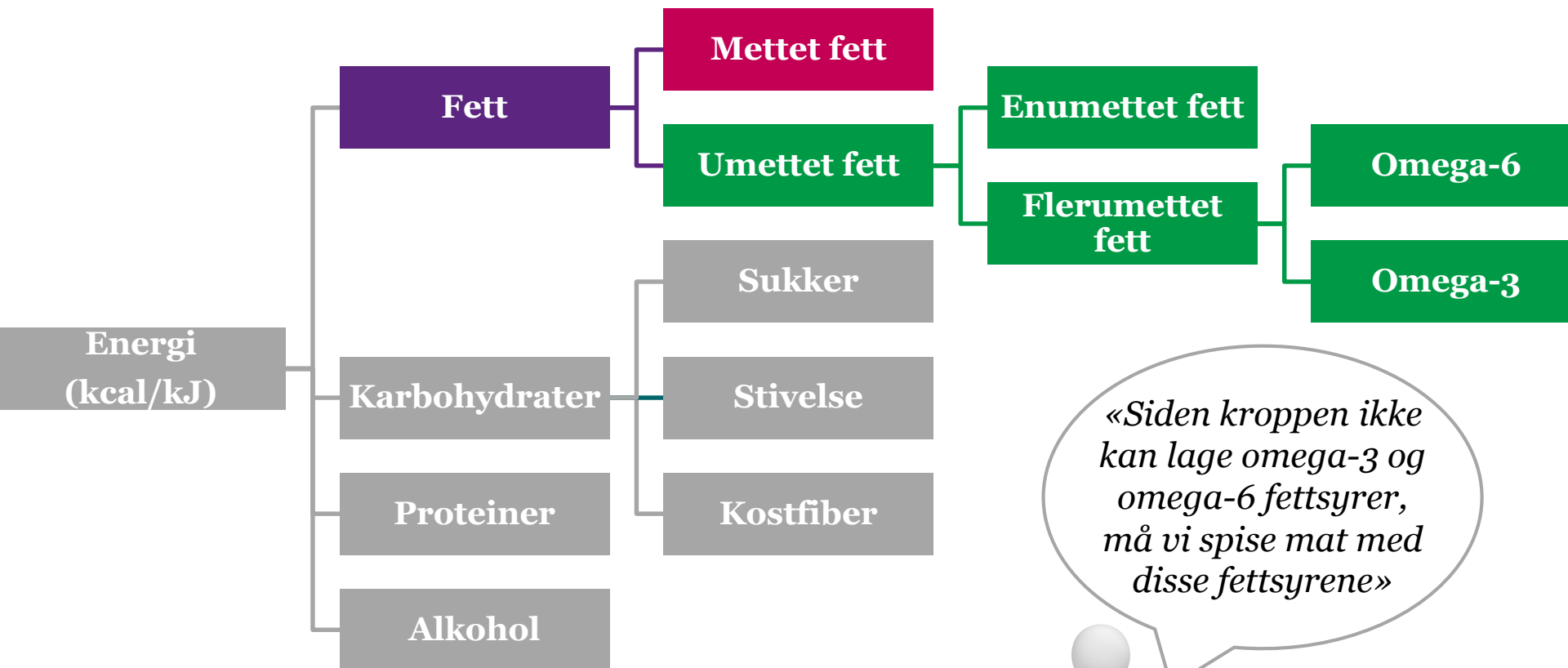
Kosthold

Energigivende næringsstoffer



Kosthold

Ulike typer fett



«Siden kroppen ikke kan lage omega-3 og omega-6 fettsyrer, må vi spise mat med disse fettsyrene»



Kosthold

Merking av matvarer - varedeklarasjon

Ingredienser:

hvetemel, sukker,
rapsolje, vegetabilsk olje,
hmelk, havrekli, egg,
salt.

Det vi
finner
mest av
står først

Vegetabilsk
olje kan
være
palmeolje

Bør være lite
mettet fett
og sukker
og mye fiber

Næringsinnhold per 100 g matvare

Energi	335 kcal
Fett	33 g
Mettede fettsyrer	3 g
Enumettede fettsyrer	19 g
Flerumettede fettsyrer	9 g
Karbohydrat	50 g
Sukkerarter	14 g
Fiber	6 g
Protein	6 g
Salt	2 g

Kosthold

Merking av matvarer – hvordan ta gunstige valg

Nøkkelhullsmerket

- Sammenlignet med andre matvarer i samme matvaregruppe:
 - Mer fiber
 - Mindre mettet fett, sukker og salt



Lett, light, mager

- 30 % mindre energi enn originalproduktet

Kostholdsråd

Ved høyt kolesterol og/eller høye triglyserider

1. Reduser inntaket av mettet fett
2. Velg matvarer med umettet fett
3. Spis rikelig med fiberrike matvarer
4. Begrens inntaket av sukker
5. Begrens inntaket av alkohol, særlig ved høye triglyserider
6. Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer ved høyt kolesterol
7. Unngå bruk av ufiltrert kaffe ved høyt kolesterol
8. Spis gjerne plantesteroler daglig ved høyt kolesterol

1. Reduser inntaket av mettet fett

- Velg magre meieriprodukter
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- Spis minst mulig smør, Melange, Bremykt, hard margarin, palmeolje, kakaofett og kokosfett
- Spis minst mulig kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks



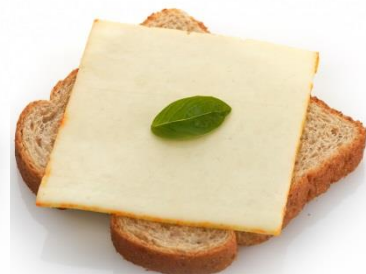
Meieriprodukter

Du bør innta 3 porsjoner meieriprodukter daglig for å dekke kalsiumbehovet. En porsjon tilsvarer:

2 dl melk

eller 1 lite yoghurtbeger

eller 2 osteskiver



Melk

maks 0,7 % fett =  /L

«1L helmelk inneholder ca. 35 g fett»





Yoghurt
maks 0,7 % fett =  /L

«3 dl helfet kremfløte,
rømme eller creme fraiche
inneholder over 100 g fett»



Matlagingsprodukter

maks 10 % fett =  / 3 dl



1-5 % fett



6-10 % fett



Meieriprodukter til dessert

maks 10 % fett =  /3 dl



«Lettfløten under inneholder 25 % fett, men er et sunnere alternativ enn vanlig kremfløte (35 %)»



Ost

maks 20 % fett =  /100 g

«100 g vanlig gulost (27 % fett) inneholder ca:»



0-10 % fett



Ost

maks 20 % fett =   /100 g

11-20 % fett



Vegan- og laktosefrie produkter



Kjøtt

- Skjær bort alt synlig fett
- Begrens mengden rødt og bearbeidet kjøtt til 500 g per uke
 - Høyt inntak gir økt risiko for tarmkreft
 - Rødt kjøtt: svin, storfe, sau og geit
 - Bearbeidet kjøtt: saltet, røkt ol. for å forlenge holdbarheten (eks. bacon, pølser og kjøttdeig)
- Velg fortrinnsvis renskåret kjøtt (som vist under), eller bytt til fisk, belgvekster eller vegetarprodukter



Fjærkre
(kyllingfilet, kalkun)



Viltkjøtt



Magre stykker fra
svin, lam, kalv, okse

Bearbeidede kjøttprodukter

maks 5-10 % fett =  /100 g

«400 g
kjøttdeig inneholder
over 50 g fett»



Kjøttpålegg

maks 5-10 % fett = /100 g

0-5 % fett



6-10 % fett



«100 g salami kan inneholde ca. 50 g fett»



To frokoster

Tre brødskeer med smør/margarin, pålegg og ett glass melk



Energi: 784 kcal
Fett: 42 g
Mettet fett: 23 g



Energi: 517 kcal
Fett: 11 g
Mettet fett: 3 g

To middager

Potetstappe med smør og
fløte og fete pølser



Energi: 955 kcal
Fett: 73 g
Mettet fett: 38 g

Potetstappe med flytende margarin
og skummet melk og magre pølser



Energi: 540 kcal
Fett: 26 g
Mettet fett: 7 g

Pannekaker

Stekt i smør



Energi: 594 kcal
Mettet fett: 18 g
Umettet fett: 11 g

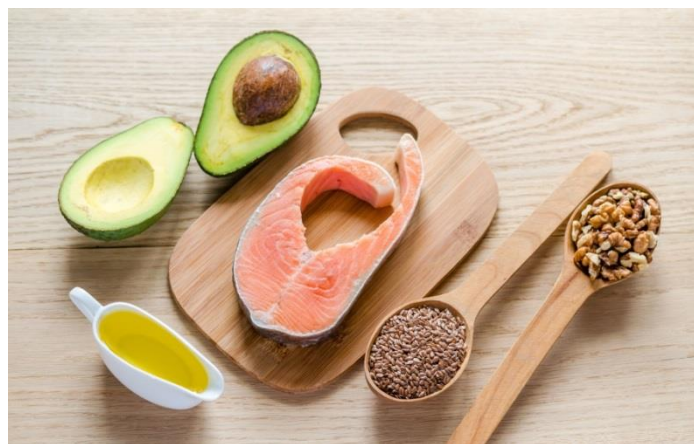
Stekt i flytende margarin



Energi: 602 kcal
Mettet fett: 5 g
Umettet fett: 25 g

2. Velg matvarer med umettet fett

- Matoljer, flytende- eller myk margarin
- Fet fisk eller omega-3 tilskudd
- Nøtter og frø
- Avocado og oliven
- Majones- og oljebaserte pålegg og dressinger
- Ved svært høye triglyserider, bør fett inntas i moderate mengder



Matoljer, flytende- og myk margarin



«Dersom margarinen er vanskelig å smøre ut ved kjøleskapstemperatur, inneholder den mye mettet fett»

«Av planteoljer anbefales blant annet rapsolje, olivenolje, soyaolje og solsikkeolje»



Fisk

- Du bør spise 300 – 450 g i uken
 - Minst 200 g fet fisk: laks, ørret, makrell, sardiner eller sild
- Velg fortrinnsvis renskåret fisk



Bearbeidet fisk

maks 5 % fett eller høy andel fisk eller sunne planteoljer



Fiskepålegg på 1 brødslice/dag



Annet pålegg med umettet fett



Omega-3 tilskudd

- Omega-3 tilskudd ved lavt inntak (under 200 g/uke) av fet fisk
- En barneskje tran daglig
- Eller 2-3 fiskeoljekapsler daglig



Fettsyresammensetning (g/100g) i vegetabiliske oljer

Olje	C8:o	C10:o	C12:o	C14:o	C16:o	C18:o	C18:1	C18:2	C18:3
Palmeolje				1	44	4	37	9	
Kakaosmør					26	35	35	3	
Kokosolje	8	6	47	18	9	3	7	2	
Solsikkeolje					6	3	28	56	
Olivenolje					11	3	73	7	1
Rapsolje					5	2	58	20	8

Mettede fettsyrer som øker kolesterolet:

Laurinsyre (C12:o)

Myristinsyre (C14:o)

Palmitinsyre (C16:o)

3. Spis rikelig med fiberrike matvarer

- Grove kornprodukter
- Frukt, grønnsaker og bær
- Belgvekster
- Poteter, fullkornspasta, fullkornsrís, byggrynsrís, quinoa



Brød og knekkebrød

Gunstige valg

Brød

- 3-4 skraverte områder på brødskalaen



- Eller over 6 % fiber
- Eller sammalt mel som første ingrediens
- Eller over 70 % sammalt mel eller hele korn



Knekkebrød

- Over 10 % fiber

Kornblanding

Gunstige valg

- Over 10 % fiber
- Under 10 % sukker
- Sunne planteoljer



Fem om dagen

- Grønnsaker, frukt og bær
- En porsjon = 100 g eller en håndfull
- Eks. en gulrot, en middels stor frukt eller en liten bolle med salat



Andre fiberrike matvarer

- Poteter, fullkornspasta, fullkornsrís, byggrynsrís og quinoa
- Belgvekster: erter, bønner og linser



Tallerkenmodellen



4. Begrens inntaket av sukker

- Sukkerholdig drikke
- Sjokolade og godterier
- Honning, sjokoladepålegg, brunost, geitost, prim og de fleste typer syltetøy
- Kaker, kjeks, desserter, is og mange typer yoghurt



Matvarer uten tilsatt sukker



«Du kan trygt innta normale mengder av norsk mat og drikke med kunstig søtstoff. Barn under 3 år bør ikke spise mat eller drikke med kunstig søtstoff.»



Drikke

Gunstige valg

- Vann som tørstedrikke
- Skummet melk (søt eller sur)
- Te, traktekaffe og pulverkaffe
- Mineralvann og saft uten tilsatt sukker



Drikke

Unngå store mengder

- Mineralvann og saft med tilsatt sukker
- Juice og nektar
- Melk med mye tilsatt sukker

Drikke	Sukkerbiter per 0,5 L drikke
Brus/juice/nektar	
Søt hvitvin	
Vanlig sjokomelk	
Brus light/saft light	

5. Begrens inntaket av alkohol særlig ved høye triglyserider og overvekt

- Gir mye kalorier og øker triglyseridene
- Kvinner maks 1 enhet og menn maks 2 enheter daglig
- Én enhet = 1 øl (330 ml) eller 1 glass vin (150 ml)
- Mindre enn dette ved triglyserider 3-10 mmol/l
- Totalavhold ved triglyserider over 10 mmol/l



6. Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer ved høyt kolesterol

Eggeplomme
(maks 2 stk/uke)



Rogn (middag maks hver 6. uke)
Kaviar (maks 1 skive/dag)



Innmat
(middag maks hver 6. uke,
leverpostei maks 1 skive/dag)



Reker uten rogn
(maks 100 g/uke)



7. Unngå bruk av ufiltrert kaffe ved høyt kolesterol

- Inneholder kolesteroløkende fettstoffer
- Presskannekaffe, kokekaffe, espresso og mange typer kapselkaffe
- Cafè latte og cappuccino: 1-3 % fett (fra lett- eller helmelk). Noen kaffevarianter er tilsatt fløte eller iskrem og kan inneholde enda mer fett
- Unngå tilsetning av mye sukker eller sirup
- Pulverkaffe, filterkaffe og annen filtrert kaffe øker ikke kolesterolet



8. Spis gjerne 2 g plantesteroler daglig ved høyt kolesterol

Ved å innta 25 gram Proaktiv margarin daglig,
er det mulig å oppnå 10 % reduksjon i LDL-kolesterolet
i løpet av 3-4 uker



Andre hjertevennlige råd: Salt

- Høyt saltinntak kan øke blodtrykket, som er en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer
- Industriebearbeidede matvarer bidrar med 70-80 % av saltinntaket
- Tacokrydder, mange blandingskrydder, soyasaus, buljongterninger eller –pulver og noen typer mineralvann inneholder mye salt
- Velg nøkkelhullsmerkede matvarer og lag mat fra bunnen av



Andre hjertevennlige råd: **Kosttilskudd**

- Gjennom et variert kosthold får du dekket behovet for vitaminer, mineraler og antioksidanter. Tilskudd er da ikke nødvendig
- Omega-3 tilskudd dersom du spiser mindre enn 200 g fet fisk ukentlig
- Noen har likevel behov for ekstra vitaminer eller mineraler og de kan få råd fra lege eller klinisk ernæringsfysiolog om ekstra tilskudd



Andre hjertevennlige råd: **Kosemat**

- Oppkuttete grønnsaker med en dip laget av mager kesam
- Fruktsalat med eller uten kesam med smak
- Reduser mengden sukker og velg sunne planteoljer eller flytende margarin i hjemmebaksten
- Popcorn inneholder ca. 2/3 mindre fett enn potetgull
- Nøtter inneholder mye umettet fett, men bør begrenses til 30 g/dag grunnet høyt kaloriinnhold



Andre hjertevennlige råd: **Kosemat med lite mettett fett**

- Magre vafler og lefser
- Kjekstyper som Kaptein, Marie og Start
- Sjokolade fylt med gelemasse, ”skum”, mint, marsipan eller nøtter påvirker kolesterolet mindre enn ren sjokolade
- Sukkertøy, lakris og pastiller
- Sorbet, saftis, (yoghurtis og lettis)



Sjokolade

Mørk vs. lys



Næringsinnhold per 100 g:

Energi: 584 kcal

Fett: 47 g

Mettet fett: 27 g

Karbohydrat: 33 g

Tilsatt sukker: 28 g



Næringsinnhold per 100 g:

Energi: 541 kcal

Fett: 32 g

Mettet fett: 20 g

Karbohydrat: 53 g

Tilsatt sukker: 45 g



Andre hjertevennlige råd: Praktiske råd

- Det anbefales å spise 3-4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider hver dag
- Hvordan gjøre endringer:
 - Bli bevisst kostholdet ditt
 - Ikke innfør mange endringer på en gang
 - Planlegg måltidene dine
 - Les varedeklarasjon
 - Se etter nøkkelhullsmerket når du handler
 - Et hjertevennlig kosthold er sunt for hele familien



Fysisk aktivitet

Anbefalinger

- Barn og unge:
 - Minst 60 min fysisk aktivitet hver dag
 - Moderat/høy intensitet
- Voksne og eldre:
 - Minst 150 min moderat fysisk aktivitet per uke
 - Eller minst 75 min høy intensitet per uke
- Forslag til aktivitet:
 - Gå trapper
 - Gå/sykle til/fra jobben og ærend
 - Løpe/gåtur
 - Styrketrening
 - Lagidrett som ballsport



Fysisk aktivitet

Energiforbruk

«100 g sjokolade eller
nøtter inneholder over
500 kcal»



Aktivitet i 10 minutter	Vekt 57 kg	Vekt 68 kg	Vekt 80 kg
Aerobic (vanlig intensitet)	95 kcal	115 kcal	134 kcal
Hagearbeid	41 kcal	49 kcal	57 kcal
Løping	109 kcal	131 kcal	153 kcal
Sitte stille	10 kcal	12 kcal	14 kcal
Stå	20 kcal	24 kcal	28 kcal
Spille volleyball	28 kcal	34 kcal	40 kcal
Rask gange	44 kcal	52 kcal	61 kcal

Oppsummering

Kostholdsrad ved høyt kolesterol

1. Reduser inntaket av mettet fett

- Velg magre meieriprodukter
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- Spis minst mulig smør, Melange, Bremykt, hardt margarin, palmeolje, kakao- og kokosfett
- Spis minst mulig kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks

2. Velg matvarer med umettet fett

- Matoljer, flytende- eller myk margarin
- Fet fisk som laks, ørret, makrell, sild, og sardiner eller ev. omega-3 tilskudd
- Nøtter og frø
- Avocado og oliven
- Majones- og oljebaserte pålegg og dressinger

3. Spis rikelig med fiberrike matvarer

- Grove brød og knekkebrød
- Havregryn og fiberrike kornblandinger
- Fem porsjoner (håndfuller) med grønnsaker, frukt og bær daglig
- Belgvekster: erter, bønner og linser
- Poteter, fullkornspasta, fullkornsrís, byggrynsrís og quinoa

4. Begrens inntaket av sukker

5. Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer som eggeplomme, innmat og rogn

6. Unngå bruk av ufiltrert kaffe

7. Spis gjerne 2 gram (= 25 gram Vita Proaktiv margarin) plantesteroler daglig

Oppsummering

Kostholdsrad ved høye triglyserider

1. Reduser inntaket av mettet fett

- Velg magre meieriprodukter
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- Spis minst mulig smør, Melange, Bremykt, hardt margarin, palmeolje, kakao- og kokosfett
- Spis minst mulig kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks

2. Velg matvarer med umettet fett

- Matoljer, flytende- eller myk margarin
- Fet fisk som laks, ørret, makrell, sild, og sardiner eller ev. omega-3 tilskudd
- Nøtter og frø
- Avocado og oliven
- Majones- og oljebaserte pålegg og dressinger
- Bør inntas i moderate mengder ved svært høye triglyserider

3. Spis rikelig med fiberrike matvarer

- Grove brød og knekkebrød
- Havregryn og fiberrike kornblandinger
- Fem porsjoner (håndfuller) med grønnsaker, frukt og bær daglig
- Belgvekster: ertre, bønner og linser
- Poteter, fullkornspasta, fullkornsrís, byggrynssís og quinoa

4. Begrens inntaket av sukker

5. Begrens inntaket av alkohol

Oppsummering

Kostholdsråd ved høyt kolesterol og høye triglyserider

1. Reduser inntaket av mettet fett

- Velg magre meieriprodukter
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- Spis minst mulig smør, Melange, Bremykt, hardt margarin, palmeolje, kakao- og kokosfett
- Spis minst mulig kaker, kjeks, hurtigmat, ferdigmat og snacks

2. Velg matvarer med umettet fett

- Matoljer, flytende- eller myk margarin
- Fet fisk som laks, ørret, makrell, sild, og sardiner eller ev. omega-3 tilskudd
- Nøtter og frø
- Avocado og oliven
- Majones- og oljebaserte pålegg og dressinger
- Bør inntas i moderate mengder ved svært høye triglyserider

3. Spis rikelig med fiberrike matvarer

- Grove brød og knekkebrød
- Havregryn og fiberrike kornblandinger
- Fem porsjoner (håndfuller) med grønnsaker, frukt og bær daglig
- Belgvekster: erter, bønner og linser
- Poteter, fullkornspasta, fullkornsrís, byggrynssís og quinoa

4. Begrens inntaket av sukker

5. Begrens inntaket av alkohol, særlig ved høye triglyserider

6. Begrens inntaket av kolesterolrike matvarer som eggeplomme, innmat og rogn ved høyt kolesterol

7. Unngå bruk av ufiltrert kaffe ved høyt kolesterol

8. Spis gjerne 2 gram (= 25 gram Vita Proaktiv margarin) plantesteroler daglig ved høyt kolesterol

Vegetarisk og vegansk kosthold

ved høyt kolesterol og/eller høye triglyserider

Vegetariske og veganske basismatvarer

- det beste er hjemmelaget mat -

- Belgvekster: bønner, linser, kikerter, erter og produkter av disse (tofu)
- Grove kornprodukter: brød, knekkebrød, fullkornsrís og -pasta, quinoa, byggryn, couscous, bulgur
- Grønnsaker, frukt og bær
- Usaltede nøtter og frø
- Skummet-/lettmelk/plantedrikker tilsatt kalsium, magre meieriprodukter/meierierstatninger
- Planteoljer som olivenolje, rapsolje



Ingrediensliste og næringsinnhold

- Det beste er hjemmelaget mat
- Hvis du velger ferdigprodukter, velg produkter med:
 - Lite mettet fett
 - Lite sukker
 - Lite salt
 - Mye fiber (mye belgvekster og grønnsaker)
- Se også på energiinnholdet
- «Vegetabilsk olje» kan være kokosolje eller palmeolje som inneholder mye mettet fett

Kokosfett og palmeolje

- Kokosfett og palmeolje inneholder mye mettet fett, og øker derfor kolesterolet.
- Mange ferdigprodukter inneholder kokosfett og palmeolje
- Les ingredienslisten og næringsinnholdet nøye. Jo tidligere i ingredienslisten kokosfett/kokosolje/palmeolje står, jo mer mettet fett inneholder produktet
- Eksempler på matvarer som ofte er tilsatt kokosfett/palmeolje:
 - Vegansk ost, yoghurt, is
 - Kjøtterstatninger og ferdigprodukter
 - Kjeks, kaker, chips

Vegetarisk og vegansk pålegg

Eksempler

Vegetarisk



Velg produkter med høy andel belgvekster og grønnsaker, og lite mettet fett



Majonespålegg og nøttesmør inneholder sunt umettet fett, men også mye kalorier



Vegansk



Vegetariske og veganske basismatvarer middag



Vegetariske og veganske ferdigprodukter

Eksempler <5 g mettet fett/100 g

Vegetarisk



Velg produkter med høy andel belgvekster og grønnsaker



Vegansk



To middager

Vegetarburger med
fint brød og helfet dressing



Energi: 607 kcal
Fett: 38 g
Mettet fett: 10 g
Protein: 22 g

Vegetarburger med høy andel
belgvekster og grønnsaker,
grovt brød og mager dressing



Energi: 496 kcal
Fett: 16 g
Mettet fett: 2 g
Protein: 19 g

Veganske plantedrikker

Eksempler <1 g mettet fett/100 g

*Velg usøtet plantedrikk
tilsatt kalsium*



Veganske yoghurt-erstatninger

Eksempler <5 g mettet fett/100 g



1,5 dl yoghurt-erstatning
(7 % fett) basert på kokos
inneholder 10 g mettet fett:



Veganske matlagingsprodukter

Eksempler <5 g mettet fett/100 g



2,5 dl helfet (21 % fett) kokosmelk
til matlaging inneholder
45 g mettet fett:



2,5 dl lett (7 % fett)
kokosmelk til matlaging
inneholder 15 g mettet fett:



Vegansk plantemargarin og matoljer



Dersom margarinen er vanskelig å smøre ut ved kjøleskapstemperatur, inneholder den mye mettet fett



Av planteoljer anbefales blant annet rapsolje, olivenolje, soyaolje og solsikkeolje



Kosttilskudd

ved vegetarisk og vegansk kosthold

- Ved et vegetarisk, og særlig vegansk kosthold, kan det være behov for kosttilskudd.
- Om, og hvilke kosttilskudd du trenger, avhenger av hvilke matvarer du spiser ellers i kostholdet ditt
- Snakk med legen eller klinisk ernæringsfysiolog om du kan ha behov for kosttilskudd

Hvis du spiser lite...	...kan du ha behov for tilskudd av
fisk/sjømat	omega-3, vitamin D
melk/meieriprodukter/beriket plantedrikk	kalsium, jod, vitamin B12
animalske matvarer	multivitamin-mineralttilskudd, jern

Andre hjertevennlige råd: Vegetarisk og vegansk kosemat med lite mettet fett

- Fruksalat
- Sorbet, saftis, pudding-dessert
- Fukt/nøtter dyppet i tynt lag sjokolade
- Gelegodteri/skumgodteri/lakris



Oppskrifter



Hjertevennlig taco

4 personer



Ingredienser:

Grønnsaker: salatblader, mais, agurk, paprika, tomat, løk og lignende

Guacamole: 2 avocadoer, 1 fedd finhakket hvitløk, 0,5 finhakket rød chili, salt, pepper og 0,5 lime

400 gram karbonadedeig/kyllingfilet/ laks/bønner

Tacokrydder: 1 ts knust, svart pepper, 1 ts chilipulver, 2 ts tørket oregano, 1 ts paprikapulver, 1,5 ts spisskummen, 1 ts korianderpulver, 1 krm salt

Grove tortillalefser

Mager kesam/kesam/drømmelett/lettrømme (10 %)/crème fraîche lett (10 %)

Slik gjør du:

Kutt opp grønnsaker av ønske.

Guacamole: Mos avocado og tilsett finhakket hvitløk, chili, salt, pepper og saften av 0,5 lime. Tilsett gjerne litt tomat eller løk i tillegg.

Stek ønsket kjøtt/fisk/bønner. Bland sammen tacokrydderblandingen og hell den over kjøttet sammen med litt vann. Denne krydderblandingen inneholder 1/5 av saltmengden i tacokrydderet du kjøper i butikken.

Varm tortillalefsene og fyll de med ønsket tilbehør.

Grønnsaker og guacamole bør utgjøre minst halvparten av fyllet.

Chili con carne

4 personer



Ingredienser:

- 400 gram karbonadedeig
- 1 finhakket løk
- 2 hvitløksfedd, finhakket
- 0,5-1 finhakket chili
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 boks chilibønner eller kidneybønner
- 1 rød paprika i biter
- 1 grønn paprika i biter
- 1 ts chilipulver
- 1 ts malt spisskummen
- 0,5 lime, saften
- Salt og pepper

Slik gjør du:

Brun karbonadedeigen sammen med løk, hvitløk og chili. Hell over hermetisk tomat og la det surre i 3-4 minutter. Tilsett bønner, paprika og krydder. La det koke et par minutter og smak til med lime, salt og pepper.

Server gjerne gryteretten med salat og grovt brød.

Laks med spicy mangosalsa

4 personer



Ingredienser:

- 4 porsjonsbiter laksefilet
- Soyasaus med mindre salt
- 1 lime
- 2 mango
- 4 avocado
- 1 agurk
- Chili
- Koriander
- 1-2 lime
- Salt og pepper

Slik gjør du:

Mangosalsa: Kutt opp avokado og press over saften fra 1-2 lime. Kutt opp mango, agurk, chili og koriander og bland inn. Krydre med salt og pepper.

Laks: Stek laksefiletene i flytende margarin i to-tre minutter. Ha på litt lime og soyasaus det siste minuttet. Fisken er perfekt når den fortsatt er litt rå inni. Stekeskyet med lime og soya gir god smak til retten, så hell gjerne litt over laksen før servering. Server gjerne med villris ved siden av.

Hjemmelagede fiskekaker

4 personer



Ingredienser:

600 g torskefilet (ev. sei, hyse, steinbit)

0.5 ts salt

1 ss potetmel

2 dl melk

2 ss hakket gressløk

3 ss flytende margarin

Litt remulade

1 pose ferdig salat

1 stk sitron

Slik gjør du:

Kjør fiskefilet og salt i en kjøkkenmaskin med knivblad til du har en jevn og seig masse.

Tilsett så potetmel og melk, og kjør det videre til alt er godt blandet. Vend inn hakket gressløk til slutt.

Form massen til fiskekaker og stek dem gylne på begge sider i en varm panne med flytende Melange i fem minutter på hver side, da skal de være akkurat gjennomstekte.

Server fiskekakene nystekte med salat, remulade og sitronbåter.

Bakt fisk i folie

4 personer



Ingredienser:

600 gram fisk (f.eks. laks)
2 ss flytende margarin
2 fedd hvitløk
1 stk fennikel
2 stk gulrøtter
1 stk pastinakk
8 stk asparges
2 ts salt
2 ts pepper
2 ss sitronsaft

Slik gjør du:

Finhakk hvitløk, og skjær fennikel, gulrot og pastinakk i skiver.

Lag to store ark med aluminiumsfolie per porsjon (åtte ark til sammen). Smør folien med flytende margarin eller fiskemarinade.

Legg et lag med grønnsaker på folien og legg et fiskestykke oppå.

Ha over sitronsaft, og krydre med salt og pepper.

Pakk den doble folien rundt, men la det være litt rom i pakken. Gjerne like mye luft som det er fisk. På den måten damper fisken mye bedre når du legger pakken på grillen og varmen begynner å spre seg.

Grill pakkene i 5-10 minutter, avhengig av varmen på grillen og tykkelsen på fisken. Pakk forsiktig opp en pakke etter en stund og sjekk fiskekjøttet.

Server pakken som den er og la hver gjest åpne sin pakke. Da får hver gjest oppleve de deilige luktene som kommer ut når man åpner pakken.

Gulrotsuppe

4 porsjoner



Ingredienser:

800 g gulrøtter, biter
1 løk, grovhakket
2 fedd hvitløk, finhakket
0,5-1 chili, finhakket
1 ss ingefær
8 dl kyllingkraft
2 appelsiner, saften
2 dl lett kokosmelk
Salt og pepper

Slik gjør du:

Hakk opp løk, hvitløk, chili og ingefær og stek de lett i en stor gryte. Skrell og kutt opp gulrøtter og ha de oppi den store gryten. Tilsett kyllingkraft og la koke i ca. 20 min. Ta gryten bort fra varmen og mos innholdet til det er glatt. Tilsett appelsinsaft og kokosmelk. Smak til med salt og pepper. Server gjerne med grovt brød.

Bakt søtpotet med bønner og oliven

4 porsjoner



Ingredienser:

2 stk store søtpoteter
1 pakke Delikat Grønnere Middag – Bønner & Oliven
2 ss olivenolje
4 ss tyrkisk yoghurt, kesam eller rømme
Finhakkede friske urter
Salt og pepper

Slik gjør du:

Vask og skrubbe søtpotetene godt, og del dem i to på langs.

Gni dem inn med olivenolje, salt og pepper, og legg dem med snittflaten ned i en ildfast form eller på bakepapir på et stekebrett.

Stek midt i ovnen på 200 C, i 20–30 minutter. Stikk i dem med en gaffel for å sjekke at de er møre.

Legg søtpotetene på tallerken med snittflaten opp, topp med Delikat Bønner & Oliven og avslutt gjerne med en skje tyrkisk yoghurt og finhakkede friske urter som basilikum, rosmarin eller timian.

Muslirundstykker



Ingredienser:

50 g gjær
12 dl lunket vann
500 g hvetemel
500 gram sammalt hvete fin
3 dl hvetekli
2 dl havrekli
50 g solsikkekjerner
1 dl linfrø
150 g finhakkede hasselnøtter
2 ts salt
2 ss matolje

Slik gjør du:

Løs opp gjæren i lunket vann. Bland alt det tørre og oljen inn i vannet. Deigen skal være bløt i konsistens. La deigen heve til dobbel størrelse. Fordel deigen på steikebrett ved hjelp av to spiseskjeer. La de heve i ca. 30 min.

Varm stekeovnen til 220 °C og stek rundstykkene på midterste rille i 15-20 minutter.

Sunn smuldrepai med epler og havregryn



Ingredienser:

- 2 dl siktet hvetemel
- 2 dl sammalt hvetemel, finmalt
- 125 g Vita hjertego' Margarin
- 2 ss kaldt vann
- 3 stk grønne epler
- 2 ts kanel
- 2 ss honning
- 3 dl havremel
- 75 g Vita hjertego' Margarin
- 3 ss honning

Slik gjør du:

Paibunn: Bland sammen siktet hvetemel, sammalt hvetemel, Vita hjertego' Margarin og kaldt vann i en bolle, og elt med en K-krok til deigen kommer sammen. Trykk paideigen ut i en paiform på 32 cm slik at deigen dekker alle sidene.

Fyll: Skrell eplene, fjern kjernen og del eplene i tynne skiver. Legg epleskivene i en bolle. Dryss over kanel og honning og bland dette godt sammen. Fordel epleskivene over paideigen.

Crumble: Bland sammen havremel, Vita hjertego' Margarin og honning i en bolle og bruk hendene for å samle det sammen i en smuldredeig. Smuldre deigen over epleskivene. Stek smuldrepaien på midterste rille i ovnen i 35 minutter. Server gjerne den varme smuldrepaien med vaniljeyoghurt eller vaniljekesam.

Grove vafler



Ingredienser:

- 2 dl sammalt hvete, fin
- 1 dl havregryn
- 1 dl hvetemel
- 0.25 ts salt
- 0.5 ts bakepulver
- 4 dl ekstra lett melk
- 2 stk egg
- 2 ss honning
- 3 ss flytende margarin

Slik gjør du:

Bland sammen alle de tørre ingrediensene.

Pisk eggene lett, før du tilsetter melk, honning og flytende margarin.

Rør inn de tørre ingrediensene og la røren svulle i 15-20 minutter før du steker vaflene.

Ha litt flytende margarin i vaffeljernet før steking for et godt stekeresultat.

Grove vafler kan godt serveres med yoghurt og bær, eller med det du ønsker av pålegg.

Vegetariske og veganske oppskrifter



Indiskinspirert potetgryte med linser

4 porsjoner | 20-40 min



Ingredienser:

- 3 ss olje
- 1 finhakket løk
- 2 fedd hvitløk - finhakket
- 1 finhakket rød chili
- 0,5 kg skrelt poteter i terninger, gjerne melne poteter
- 2 skrelte gulrøtter i terninger
- 1 boks hermetiske linser
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- 1½ ts garam masala
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts malt spisskummen
- 1 dl hakket frisk basilikum eller koriander
- 1 ts salt
- 2 dl kaldt vann

Slik gjør du:

1. Skyll linsene godt i rennende kaldt vann.
2. Fres løk og hvitløk blankt i en vid kasserolle.
3. Tilsett potetterningene, gulrotterningene og chili og fres videre et par minutter.
4. Bland i krydderet og rør rundt.
5. Tilsett hakkede tomater og vann.
6. Kok til potetene er nesten møre. Koketiden avhenger av hvilken potetsort du velger. Det går raskest med melne poteter som mandel eller pimpernel.
7. Linsene tilsettes og kokes med til potetene er helt møre.
8. Smak til. Blir gryten for tykk kan du spe med litt mer vann.
9. Dryss på finhakket basilikum eller koriander til slutt.

Pasta med brokkolipesto og cherrytomater

4 porsjoner | 20 min



Ingredienser:

400 g tørr fullkornspasta
12 stk. cherrytomater
1 stk. rødløk
½ stk. brokkoli
1 dl valnøtter
1 fedd hvitløk
3 ss bladpersille
½ stk. sitron, saft og revet skall
1 dl vanlig olivenolje
salt og pepper

Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 175 grader.
2. Kok pasta som anvist på pakken.
3. Ha tomatene i en ildfast form med litt olivenolje, sammen med rødløk skåret i båter. Bakes i ovnen i ca 12-15 minutter.
4. Del brokkolien i buketter og skyll i kaldt vann. Kjør bukkettene i en foodprosessor sammen med resten av ingrediensene til pestoen. Kjøres til en jevn pesto, og smakes til med salt og pepper. Juster med olje til du har en ønsket konsistens.
5. Vend inn pestoen i pastaen, og bland inn tomater og løk.

Serveres varm, kald eller lun.

Grønnsakrisotto

4 porsjoner | 20-40min



Ingredienser:

- 1 finhakket løk
- 3 ss olje
- 200 g frisk sjampinjong i terninger
- 4 dl grønnsakbuljong (utblandet)
- 1 boks hermetiske tomater
- 3 dl langkornet middagsris
- 1 finhakket grønn chili - uten frø og hinner
- 3 gulrøtter i skiver
- 2 skiver sellerirot i strimler
- 2 fedd presset hvitløk
- 1 ts salt
- 1/2 ts pepper
- 1 dl revet parmesan

Slik gjør du:

1. Fres løk og sopp i olje i en varm panne.
2. Tilsett tomater, buljong, chilipepper og ris.
3. Dette kokes i ca 20 minutter.
4. Tilsett resten av grønnsakene og kok et par minutter til.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Serveres med et dryss parmesan og ferskt brød til.

Krydrede kikerter

Tips!
Krydrede kikerter kan brukes
i mange retter som
salater, gryter, supper,
ovnsbakte grønnsaker



Ingredienser:

1 boks kikerter, hermetiske
2 ss vanlig olivenolje
1/2 ts salt
1 ts spisskumin
1/2 ts chilipulver
1/2 ts kanel
1/2 ts koriander, malt
1/2 ts paprikapulver

Slik gjør du:

1. Hell laken av kikertene, og skyll dem godt i rennende kaldt vann. Tørk kikertene helt tørre med et rent kjøkkenhåndkle - her er det viktig at de blir helt tørre.
2. Vend kikertene i olivenolje og salt, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir.
3. Stekes i ovnen ved 200 grader i ca. 20-30 minutter. Vend rundt på kikertene et par ganger underveis i steking. De skal bli sprø og gylne på utsiden.
4. Bland sammen alle krydderiene, og vend de nystekte kikertene i krydderblanding.
5. De bør serveres varme, da sprøheten forsvinner etter hvert som de blir avkjølte.

Laget av

- Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi og Lipidklinikken, Oslo universitetssykehus, versjon 2, 2022
- Linn KL Øyri, Kirsten B Holven, Ingunn Narverud, Marianne Klevmoen, Martin Prøven Bogsrud, Lili Leko Dizdarevic, Asta Ellingvåg og Ellen C Strøm
- Arbeidet er støttet økonomisk av 1 kr til Hjertesaken, Lipidklinikken og Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi ved Oslo universitetssykehus



NKT for FH
Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi



**Oslo
universitetssykehus**