

# Kostholdsråd

ved høyt kolesterol eller høye triglyserider



# Opphavsrett

Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi og Lipidklinikken ved Oslo universitetssykehus har utarbeidet undervisningsmateriellet og har enerett til å lage eksemplarer av dette



**NKT for FH**

Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi



**NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK**  
for familiær hyperkolesterolemi

# Innhold

- Introduksjon s. 4
- Kosthold s. 12
- Fysisk aktivitet s. 79
- Oppsummering s. 82
- Vegetarisk og vegansk kosthold ved høye blodlipider s. 83
- Hjerterevennlige oppskrifter s. 97



**NKT for FH**

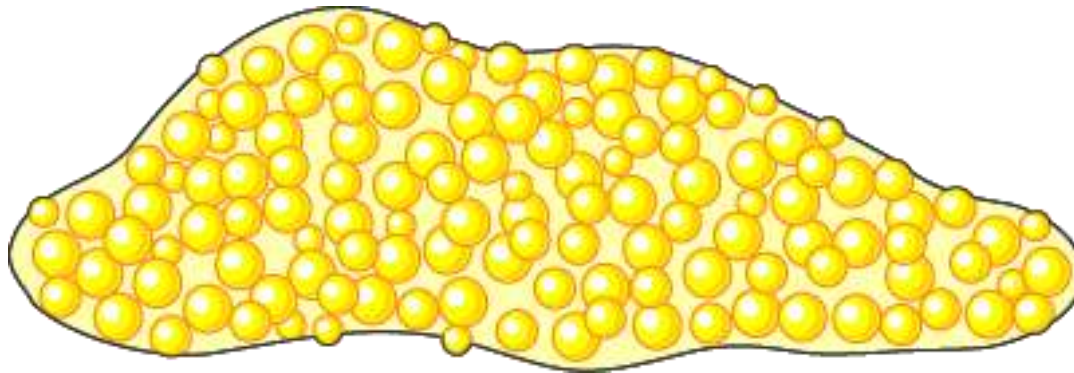
Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi



**NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK**  
for familiær hyperkolesterolemi

# Hva er lipider?

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



# Hva er kolesterol?

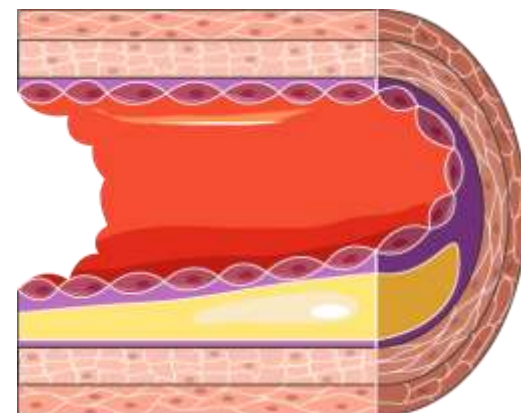
- Fettstoff som kroppen kan lage
- Finnes i blodet, celler, hormoner, gallsyrer og matvarer fra dyreriket
- Fraktes i lipoprotein-partikler i blodet som LDL, HDL og lipoprotein(a)
- Totalkolesterol = alt kolesterolet i blodet



Lipoproteiner i blodåre

# Ulike typer kolesterol

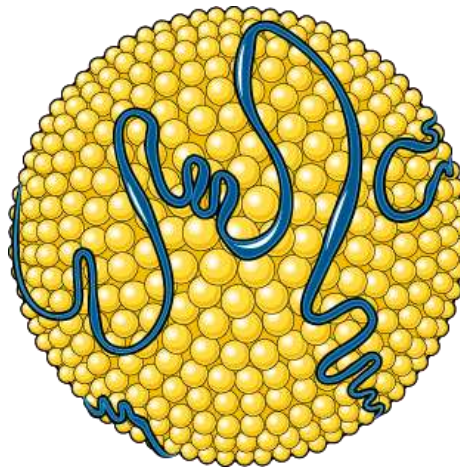
- **LDL og lipoprotein(a):**
  - Avleires i blodårene → hjerte- og karsykdommer
  - Jo lavere verdi, jo lavere risiko for hjertesykdom
- **HDL:**
  - Transport fra perifert vev til leveren
  - Lav verdi kan være en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer



Kolesterolavleiring i blodåre

# Hva er triglyserider?

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



Triglyserider fraktes med lipoprotein i blodet



# Blodprøve

| Analyse        | Anbefaling                                       |
|----------------|--------------------------------------------------|
| Kolesterol     | Under 5 mmol/L                                   |
| HDL-kolesterol | Menn: over 1,0 mmol/L<br>Kvinner over 1,3 mmol/L |
| LDL-kolesterol | Under 3 mmol/L*                                  |
| Triglyserider  | Under 1,7 mmol/L                                 |
| Lipoprotein(a) | Under 125 nmol/L eller under 500 mg/L            |

\*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
  - Feil i enkeltgener, f.eks. familiær hyperkolesterolemi



# Familiær hyperkolesterolemi (FH)

- Arvelig feil i et gen
- 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 senkes risikoen betydelig



For personer med FH  
bør LDL-kolesterolet ligge

- Under 1,8-2,5 mmol/l eller
- Under 1,4 mmol/l ved diabetes og eller hjerte- og karsykdom

# Behandling



Hjertevennlig, sunt kosthold



Fysisk aktivitet  
(min 2,5 time/uke)

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



Kroppsvekt  
(BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>)



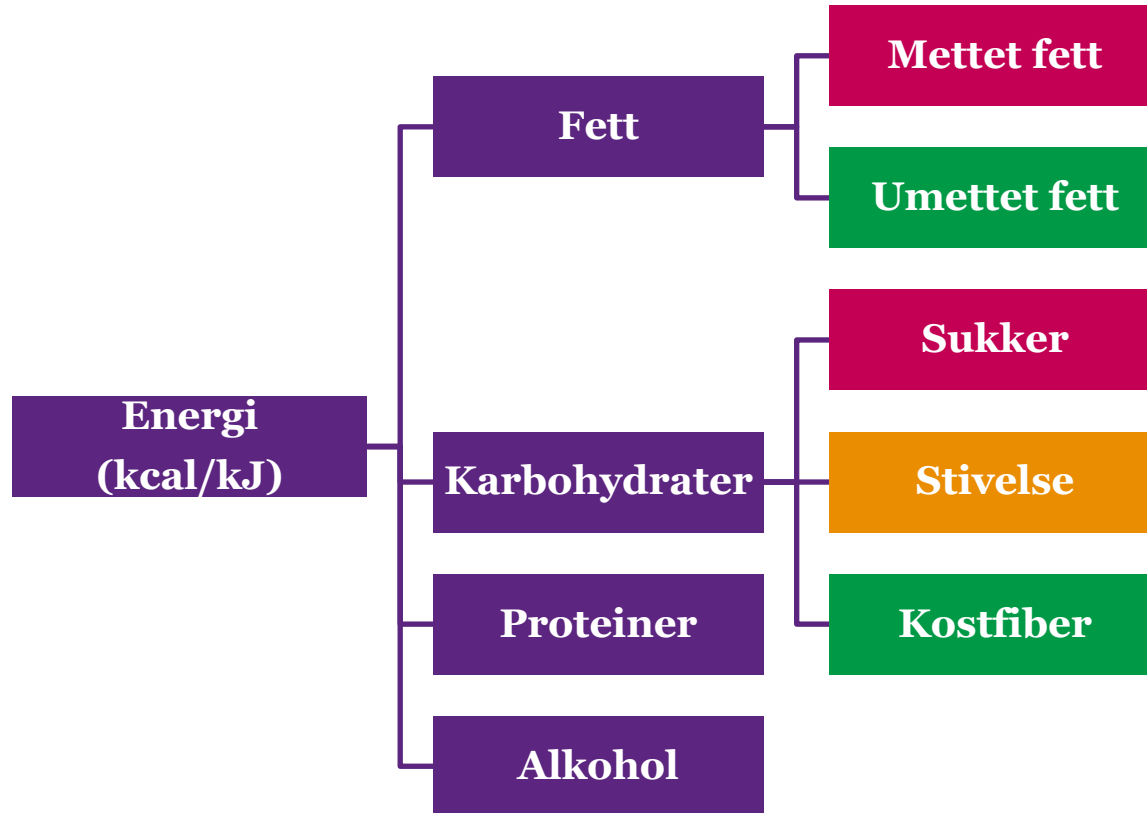
Røykeslutt



Medisiner

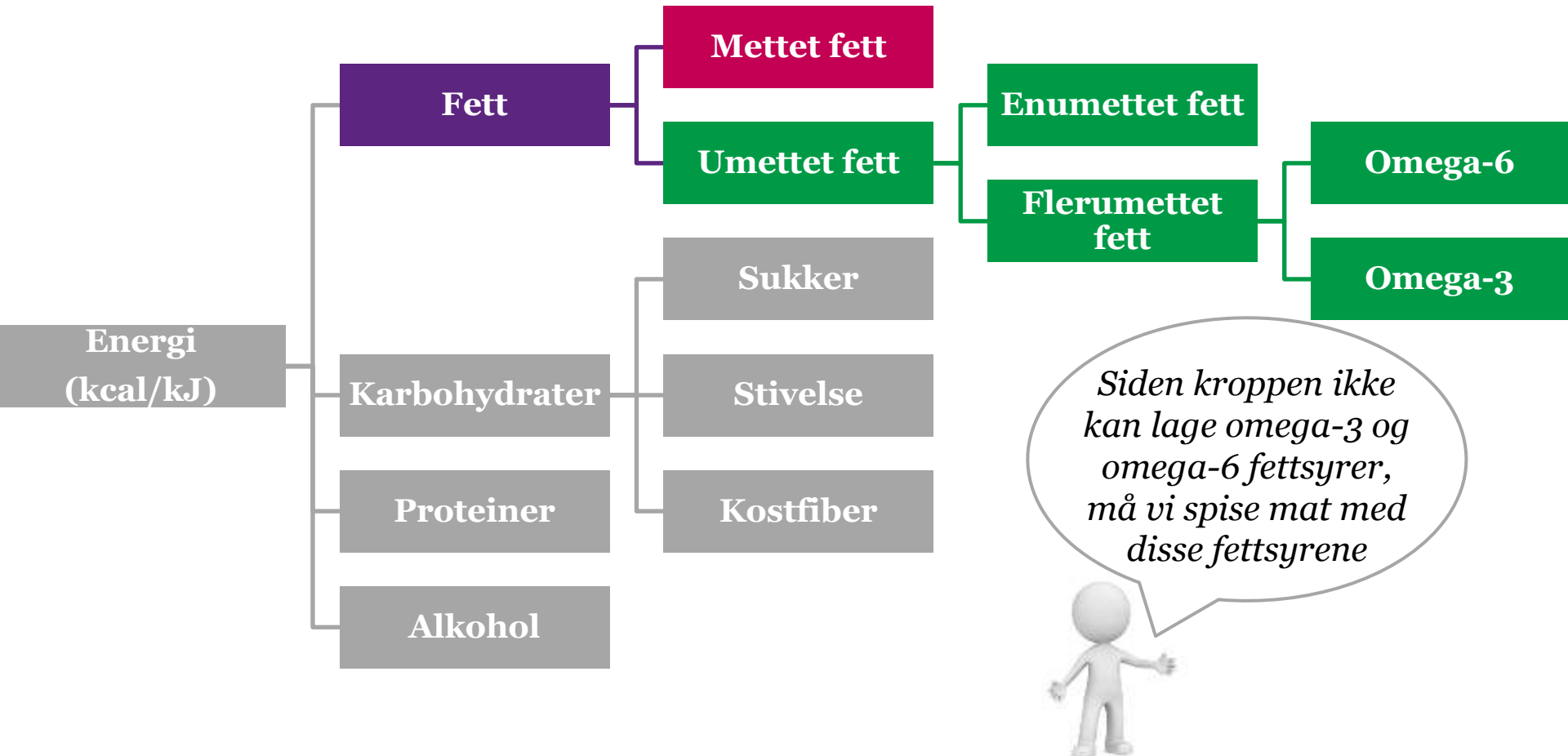
# Kosthold

## Energigivende næringsstoffer



# Kosthold

## Ulike typer fett



# Kosthold

## Merking av matvarer - varedeklarasjon

### Ingredienser:

→ kjøtt av storfe, svin og spekk, salt, bestrålt krydder, hvitløk, startkultur, antioksidant, konserveringsmiddel

Det vi finner mest av står først

Bør være lite mettet fett, sukker og salt og mye fiber

| Næringsinnhold           | Per 100 g | Per porsjon (7 g) |
|--------------------------|-----------|-------------------|
| Energi                   | 414 kcal  | 29 kcal           |
| Fett                     | 38 g      | 2,7 g             |
| <b>Mettede fettsyrer</b> | 14,5 g    | 1 g               |
| Enumettede fettsyrer     | 16,8 g    | 1,2 g             |
| Flerumettede fettsyrer   | 4 g       | 0,3 g             |
| Karbohydrat              | 0 g       | 0 g               |
| <b>Sukkerarter</b>       | 0 g       | 0 g               |
| <b>Fiber</b>             | 0 g       | 0 g               |
| Protein                  | 18 g      | 1,3 g             |
| Salt                     | 5 g       | 0,4 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

# Kosthold

## Matvarer merket med «proteinrik» – ikke nødvendig

- Mange matvarer er merket med «proteinrik» eller antall gram protein
- De aller fleste får i seg **nok protein** fra et vanlig og variert kosthold
- Matvarer med naturlig høyt proteininnhold:
  - Laks 19,9 g protein per 100 g
  - Røde linser 6,9 g protein per 100 g
  - Kyllingfilet 23 g protein per 100 g
- Matvarer merket «proteinrik» er ofte dyrere og unødvendig for kroppen



Proteinrike matvarer i et vanlig, variert kosthold

# Kostholdsråd

## ved høye blodlipider

- Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett
- Spis rikelig med fiberrike matvarer
- Spis minst mulig kolesterolrike matvarer
- Gjør helgekosen sunnere
- Drikk minst mulig alkohol
- Velg filtrert kaffe
- Drikk vann!

# Mengdeforklaringer

På lysbilder med produkter illustrerer vi mengde fett med kurvertpakker av smør.



1 kuvertpakke smør = 12 gram fett

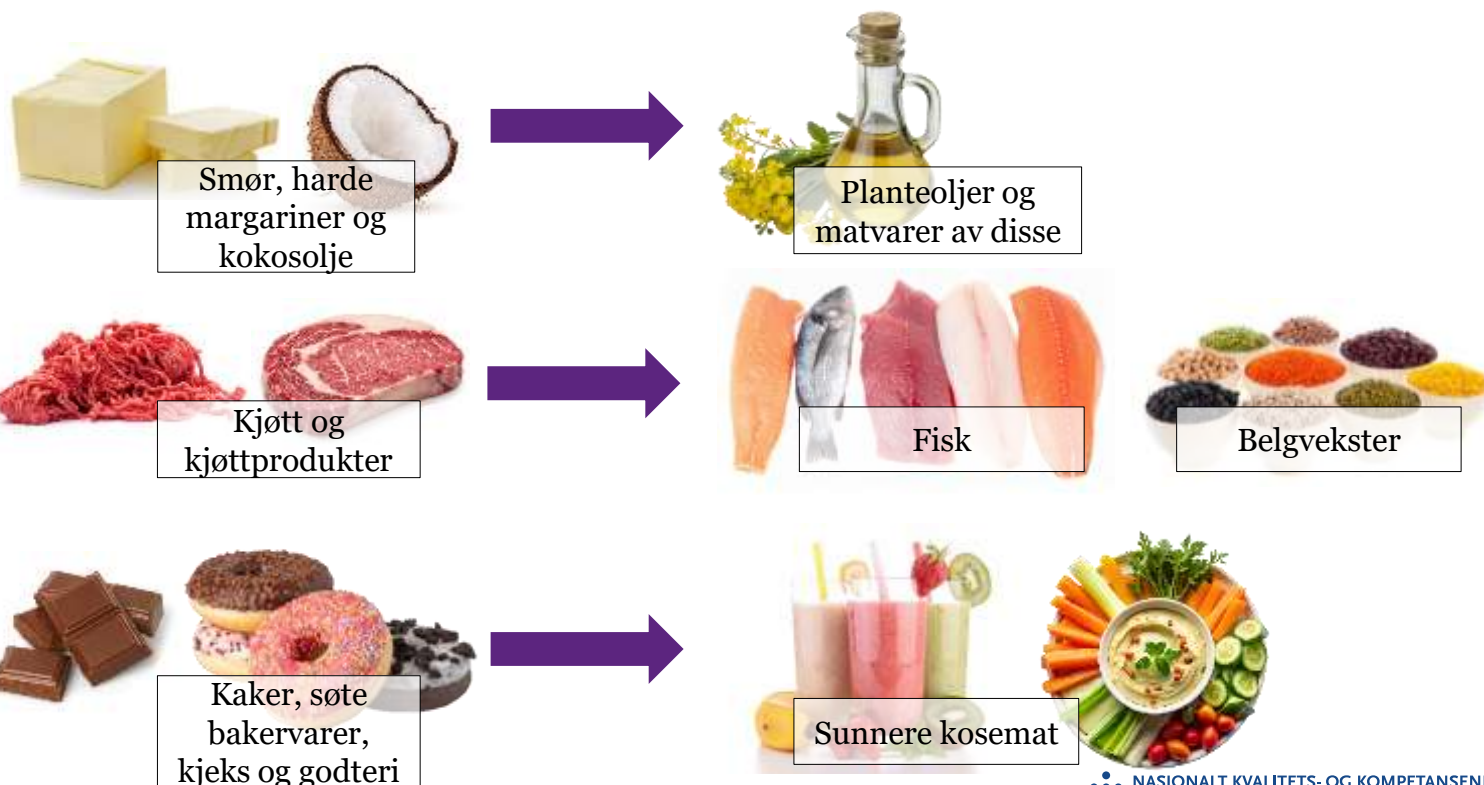


1/2 kuvertpakke smør = 6 gram fett



# Spis mindre mettet fett og bytt det ut med umettet fett

- Velg meieriprodukter med mindre fett
- Velg oftere fisk, sjømat, bønner og linser fremfor rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
- Begrens inntak av smør, hard margarin, palmeolje, kakaofett og kokosfett
- Begrens inntak av sjokolade, sjokoladepålegg, snacks, kjeks, fløteis, fete desserter, kaker og søte bakervarer



# Meieriprodukter

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter med mindre fett

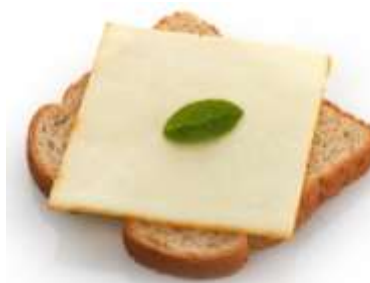
3 porsjoner meieriprodukter daglig bidrar til å dekke  
kalsium- og jodinntaket

*En porsjon tilsvarer:*

1 glass melk (1,5-2 dl) *eller*

1 lite yoghurtbeger (125-150 g) *eller*

2 skiver lettere ost



# Melk

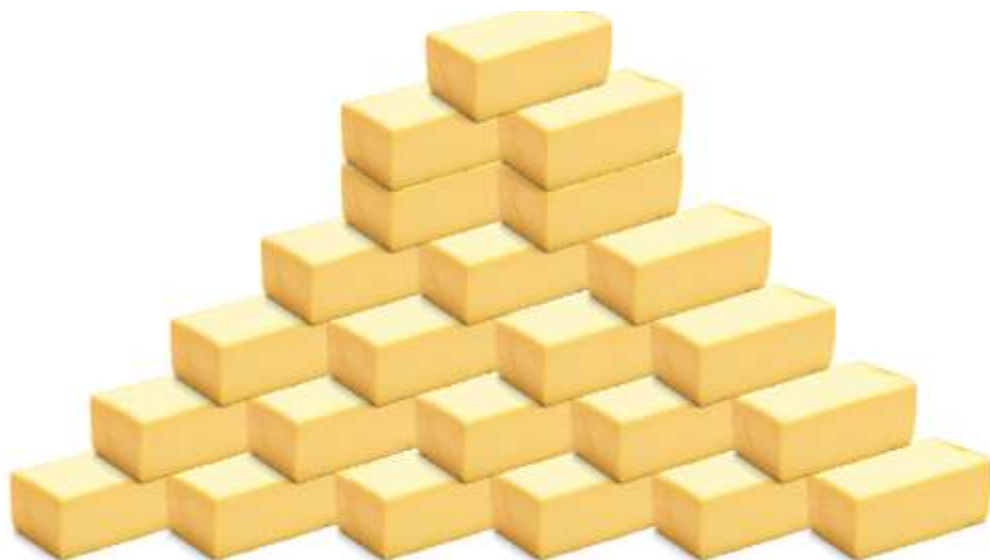
maks 0,7 % fett =  per liter

1L helmelk  
inneholder ca. 35 g fett:



# Drikk lettmelk og få i deg mindre fett og mettet fett

2 glass melk hver dag i en 10-års periode gir



**46 kg fett**



**6,6 kg fett**



Yoghurt  
maks 0,7 % fett =  per liter

Hvis melk i  
hverdagsretter (f.eks.  
havregrøt/eggerøre):  
velg melk med maks  
0,7 % fett

# Matlagingsprodukter

maks 10 % fett =  per 3 dl

3 dl fet kremfløte,  
rømme eller creme fraiche  
inneholder over 100 g fett:



## Oftest (0,7-1 % fett)



## Sjeldnere (6-10 % fett)



## Av og til (2-5 % fett)



# Ost

maks 10 % fett =  per 100 gram

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



0-10 % fett



# Ost

maks 20 % fett =  per 100 g

11-20 % fett



# Laktosefrie meieriprodukter

maks 10 % fett =  per 3 dl



# Fisk

- Velg fisk, sjømat, bønner og linser fremfor rødt kjøtt
- Du bør spise 300-450 g fisk hver uke
  - Hvorav minst 200 g fet fisk
  - Mager fisk er gode jod-kilder
- Velg fortrinnsvis renskåret fisk



Fet fisk: Laks, ørret, makrell, sardiner eller sild



Mager fisk: Torsk, sei, lyr og hyse



# Fisk

450 g *per uke* tilsvarer for eksempel:

2 brødkiver med en 110 g-boks makrell i tomat og

1 brødkive med fiskekake (65 g) og

1 porsjon laks til middag (150 g) og

1 porsjon torsk til middag (150 g)



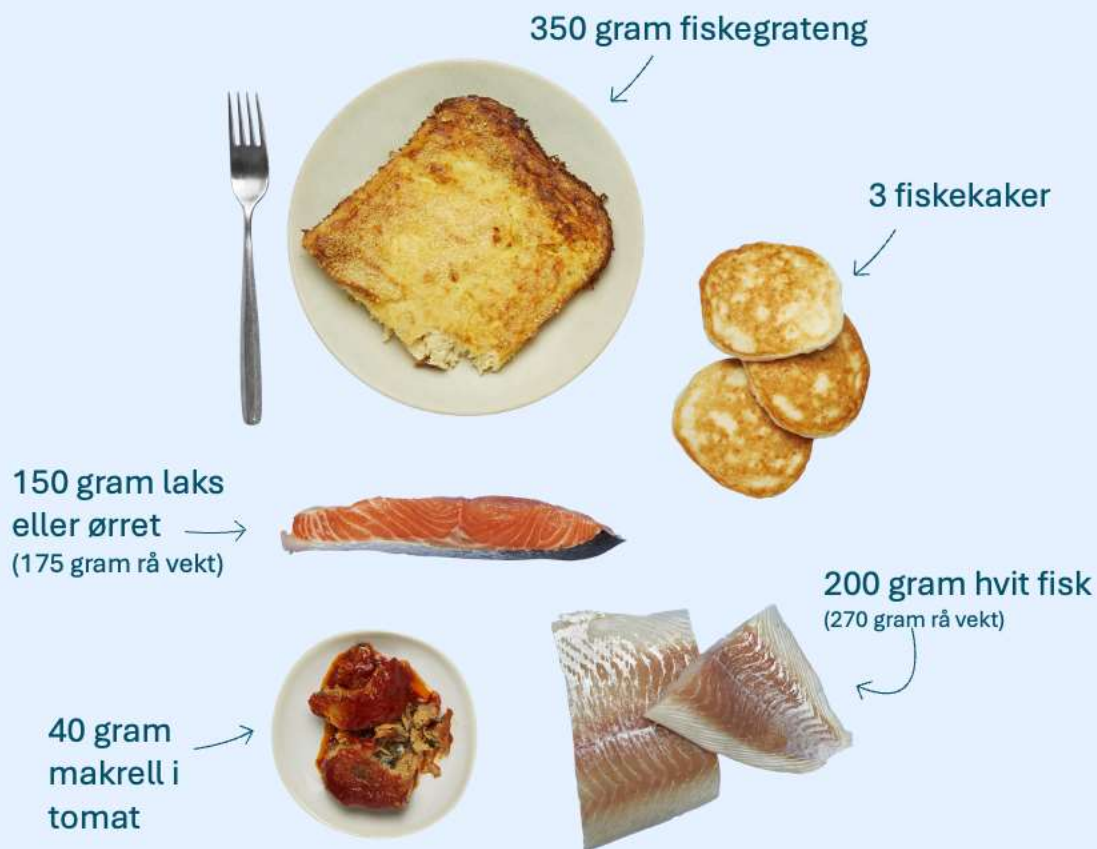
# Fisk

## Hvor mye er én porsjon fisk eller fiskeprodukter?

Anbefalt inntak av fisk er **300–450 gram hver uke**. Minst 200 gram bør være fet fisk.

Dette blir gjerne to til tre middager, eller det kan spises som pålegg.

Seks påleggsporsjoner fisk er det samme som én middagsporsjon.



Anbefalingen på 300–450 gram gjelder spiseklart produkt



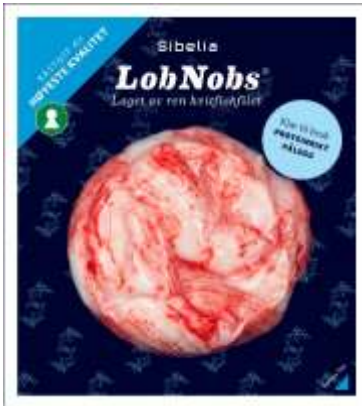
NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK  
for familier hyperkolesterolemi



NKT for FH

# Fiskepålegg

på 1 brødslice per dag



# Bearbeidet fisk

minst 50 % fisk og maks 5 % fett



# Belgvekster (erter, bønner og linser)

- Rike på proteiner og fiber, inneholder lite fett og er uten kolesterol
- Bruksområder:
  - Hel eller delvis erstatning til kjøtt i:
    - Gryteretter
    - Supper
    - Kjøttblandinger
    - Stuinger/moser
    - Lasagne
    - Taco
  - Påleggsvarianter med belgvekster: hummus, bønne- og linseposteier
  - I ulike rører/moser: f.eks. i vaffel- og pannekakerøre, guacamole, etc.



# Påleggs- og middagsforslag med belgvekster



Gode som tilbehør, i moser, salater, gryter, etc.

Gode på brødskiva og som tilbehør til middag

Eksempler på ferdige retter



NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK  
for familiær hyperkolesterolemi



NKT for FH

# Kjøtt

- Velg fisk, sjømat, bønner og linser fremfor rødt kjøtt. Velg helst renskåret kjøtt
- Spis *maks 350 g* per uke og minst mulig bearbeidet rødt og hvitt kjøtt
  - Høyt inntak kan gi økt risiko for tarmkreft
  - Rødt kjøtt = storfe, svin, sau, geit
  - Bearbeidet kjøtt = saltet, røkt, konservert (spekemat, bacon, pølser, kjøttdeig m/ salt og vann)
    - Velg karbonadedeig eller kjøttdeig av kylling/svin, fremfor kjøttdeig
  - Synlig fett på kjøtt er mettet fett, skjær det bort **før tilberedning**



Fjærkre  
(kyllingfilet, kalkun)



Viltkjøtt



Magre stykker fra  
svin, lam, kalv, okse

# Kjøtt

350 g rødt kjøtt *per uke* tilsvarer for eksempel:

4 brødsiver med kokt skinke (50 g) og  
1 medium tortillalefser med 1 porsjon karbonadedeig (100 g) og  
1 biff av storfe (200 g)

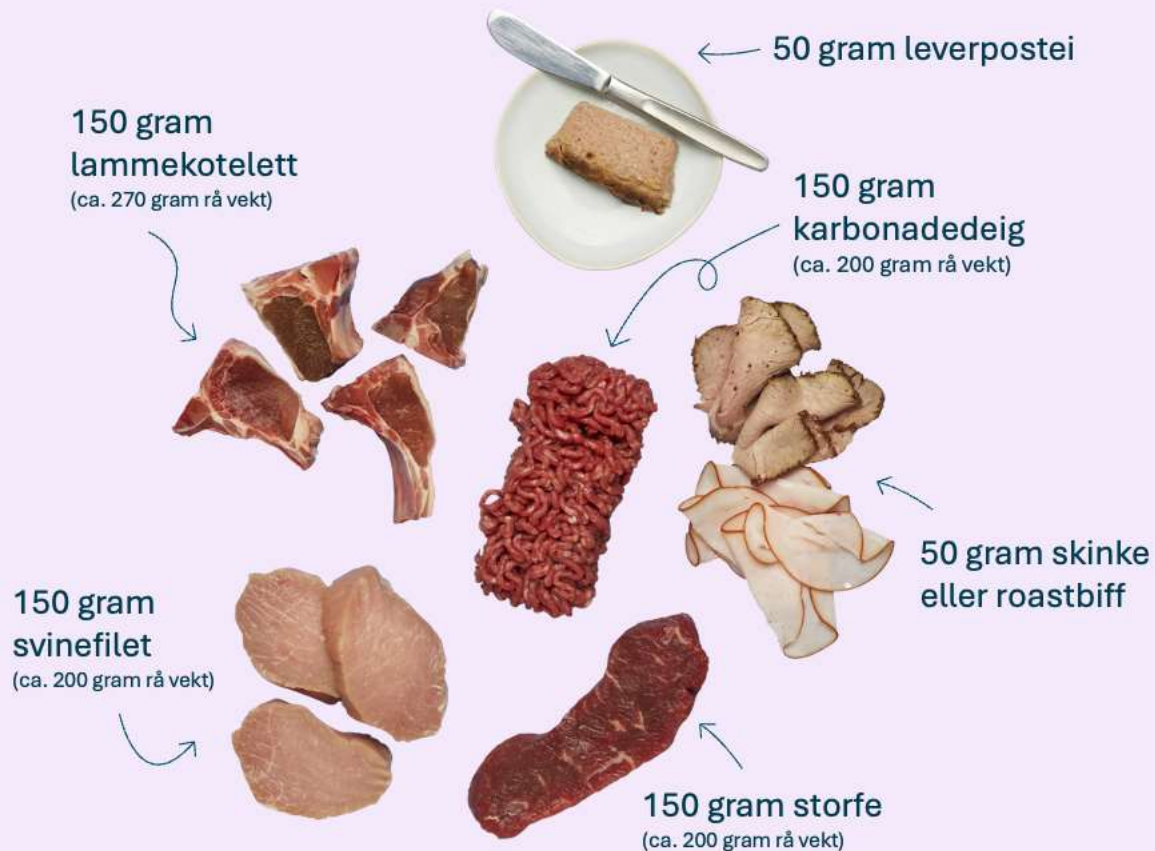


# Kjøtt

Hvor mye er  
350 gram rødt  
kjøtt i uken?

Rødt kjøtt bør **begrenses til 350 gram** per uke eller lavere. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt. Dersom du spiser bearbeidet rødt kjøtt, inngår dette i mengden på 350 gram.

Dette tilsvarer inntil to middager i uken og noe pålegg.



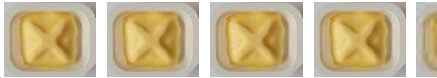
Anbefalingen på maksimum 350 gram gjelder spiseklart produkt



# Bearbeidede kjøttprodukter

maks 5-10 % fett =  per 100 g

400 g  
kjøttdeig inneholder  
over 50 g fett:



# Kjøttpålegg

maks 5-10 % fett =  per 100 g

0-5 % fett



6-10 % fett



4 salamiskiver kan inneholde ca. 14 g fett:



# To frokoster

3 brødsiver med smør, helfet salami og ost og et glass helmelk



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

3 brødsiver med lettmargin, kyllingpålegg og mager smøreost og et glass skummet melk



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

# Hvordan kan du redusere inntaket av mettet fett i løpet av dagen?

Under ser du hvordan du enkelt kan gjøre dette

Vanlig gulost og smør



Helmelk 3,5 % og vanlig yoghurt



Fet salami og lett majones



Tacoskjell m/kjøttdeig og 2 ss rømme 18 %



Leverpostei



Mettet fett: 40 g



Lettere gulost og plantemargarin



Lettmelk 0,5 % og fettfri yoghurt



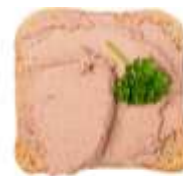
Lett salami og lett majones



Tortillalefse m/karbonadedeig og 1 ss lettrømme 10 %



Leverpostei m/planteoljer



Mettet fett: 16 g

# Planteoljer og matvarer laget av disse

- Velg planteoljer og flytende og myk margarin, fremfor smør, hard margarin, palme- og kokosolje
- Hjertervennlige planteoljer av raps, solsikke, soya, oliven og linfrø
- Ved svært høye triglyserider, bør fett inntas i moderate mengder



# Kokosfett og palmeolje

- Kokosfett og palmeolje inneholder mye mettet fett som øker kolesterolet
- Matvarer som ofte er tilsatt kokosfett/palmeolje:
  - Kjeks, kaker, chips
  - Ferdigprodukter og kjøtterstatninger
  - Vegansk ost, yoghurt, is og noen typer margarin
- Les ingredienslisten og næringsinnholdet nøye. Jo tidligere i ingredienslisten kokosfett/palmeolje står, jo mer mettet fett inneholder produktet



# Fettsyresammensetning (g/100g) i vegetabiliske oljer

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

Mettede fettsyrer som øker kolesterolet:

Laurinsyre (C12:o)

Myristinsyre (C14:o)

Palmitinsyre (C16:o)

# 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



# Pannekaker

Stekt i smør



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

Stekt i flytende margarin



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

# Matvarer laget med planteoljer

## Gode valg



# Nøtter og annen mat med umettet fett

- Nøtter og frø
  - 20-30 g usaltede nøtter daglig tilsvarende ca. en liten håndfull
- Avokado og oliven

*Det billigste og beste nøttesmøret lager du selv med 500 g valgfrie usaltede nøtter/mandler og en liten klype salt i en blender*



Bruk av margarin  
med plantesteroler  
skal ikke erstatte  
medisinbehandling

# Plantesteroler



Et daglig inntak av 25 gram Proaktiv margarin,  
kan senke LDL-kolesterolet med 10 % i løpet av 3-4 uker.



# Spis rikelig med fiberrike matvarer

- Grønnsaker, frukt og bær
- Grove kornprodukter (brød, pasta, ris, quinoa, couscous, havre, bygg):
  - Spis minst 90 g fullkorn hver dag
- Belgvekster (erter, bønner og linser)



# Grønnsaker, frukt og bær



# Grønnsaker, frukt og bær

Hva er én porsjon frukt, bær eller grønnsaker?

Det er anbefalt å spise minst **fem og helst åtte porsjoner** hver dag.

Halvparten kan gjerne være grønnsaker.



# Brød og knekkebrød

Gode valg

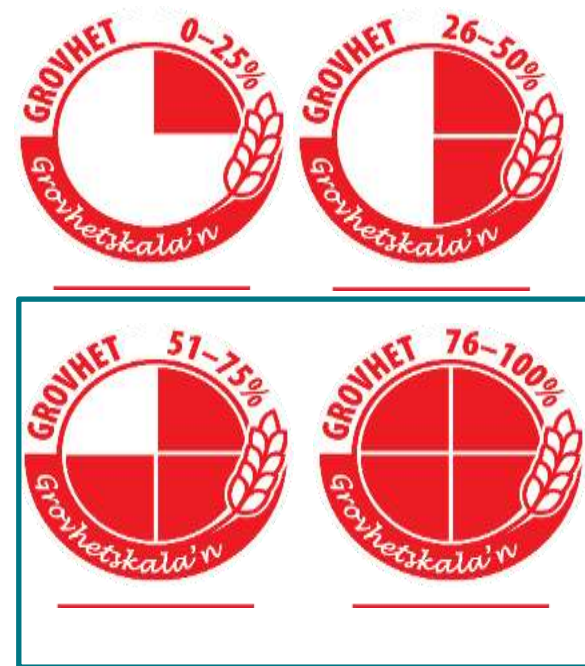
## Brød

- 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

Se etter nøkkelhullsmerket



# Fullkornsprodukter

## Hva er én porsjon fullkorn?

Det er anbefalt å spise omtrent **to porsjoner fullkorn hver dag**. Fordel det gjerne over flere måltider.

To porsjoner vil sørge for at du får i deg den anbefalte mengden på minst 90 gram fullkorn hver dag.

Tre grove knekkebrød



75 gram fullkornpasta (tørrvekt, 55% fullkorn)



Tre grove brødskeer  
(med minst 75% sammaltmel eller hele korn)



45 gram havregryn



# Kornblanding

## Gode valg

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

*Lag en billigere  
og fiberrik  
frokostblanding  
ved å blande like  
deler havregryn  
og ferdig  
frokostblanding*



NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK  
for familier hyperkolesterolemi



NKT for FH

**Spis rikelig med fiberrike matvarer - Fullkornsprodukter**

Foto: Axa, Tau Mølle, Synnøve Finden, Orkla og AdobeStock

# Andre fiberrike matvarer

- Fullkornspasta, fullkornsris, byggrynsris og quinoa
- Belgvekster: erter, bønner og linser



# Potet

- Ikke del av anbefaling om grønnsaker
- Sunn å spise
- Vitaminer, mineraler, fiber og verken fett eller kolesterol
- Velg helst kokte, stekte (ovn, air-fryer) eller for eksempel hjemmelaget potetmos med lettmelk og myk plantemargarin/-olje, fremfor potetprodukter med mye fett (pommes frites)
- Unngå potetprodukter med fløte, ost og rømme til hverdags



# Tallerkenmodellen

**Halvparten  
grønnsaker**

**En fjerdedel fisk,  
kjøtt eller belgvekster**

**En fjerdedel  
fullkornsprodukter  
eller poteter**



# Spis minst mulig kolesterolrike matvarer



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 og skall  
(maks 100 g/uke)

# Gjør helgekosen sunnere



# Bedre valg: Godteri og snacks



Ren sjokolade



Sjokolade m/marsipan, skum, gele eller mint



Skum- eller gelegodteri, lakris eller sukkertøy



Potetgull



Selvpoppet popcorn m/planteolje  
(2/3 mindre fett enn potetgull)



Nøtter uten salt  
(umettet fett, begrenset til 30 g per dag)



Grønnsaker m/kesamdip eller hummus

# Bedre valg: Bakervarer, kjeks og søtt pålegg



Søte bakervarer



Grove vafler, pannekaker, lefser og  
hjemmebakst med planteoljer  
(reduser mengde sukker og bruk plantemargarin)



Fete kjeks, kornbarer og  
energibarar



Mindre fete kjeks



Sjokoladepålegg,  
honning, syltetøy, helfet  
brunost og prim



Nøttesmør, syltetøy m/mindre  
sukker eller søtningsstoff, lett  
brunost og prim

# Bedre valg: Iskrem, desserter og drikke



Fløteiskrem



Softis eller sorbet



Fete desserter



Chiapudding m/melk  
under 0,7% og yoghurt  
under 2 %



Fruktsalat  
m/kesam eller  
cottage cheese



Sukkerholdig  
drikke



Sukkerfri brus  
eller saft



Smoothie

# Kosemat med lite mettet fett

*Kjeks uten kremfyll  
eller sjokolade  
inneholder mindre  
mettet fett*



# Meieriprodukter til dessert

maks 10 % fett =  per 3 dl



# Kosemat uten tilsatt sukker

*Voksne og barn  
over 3 år 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*



# Sjokolade

## Mørk vs. lys



Næringsinnhold per 100 g:

Energi: 584 kcal

Karbohydrat: 33 g

Tilsatt sukker: 28 g

Fett: 47 g

Mettet fett: 27 g



Næringsinnhold per 100 g:

Energi: 541 kcal

Karbohydrat: 53 g

Tilsatt sukker: 45 g

Fett: 32 g

Mettet fett: 20 g

# Drikk minst mulig alkohol

- Gir mye kalorier og øker triglyseridene
- Finn alkoholfrie alternativer
- Hvis du drikker alkohol, drikk vann samtidig
- Totalavhold ved triglyserider over 10 mmol/l



# Velg filtrert kaffe

- Pulver- og filterkaffe øker ikke kolesterolet
- Ufiltrert kaffe øker kolesterolet
  - Kaffe fra: maskiner som kverner bønner (espresso, americano, etc), presskanne, kapsler og kokekjele (kokekaffe)
- Caffè latte og cappuccino: 1-3 % fett (fra lett- eller helmelk)
  - Kaffedrikker tilsatt krem/iskrem inneholder enda mer fett
- Unngå tilsetning av mye sukker eller sirup



# Koffeinholdige drikker

Maks antall dl per dag

## Koffein og helseeffekter (1)

Maks antall desiliter før mulig **dårlig søvn**



Energidrikk Coladrikk Filterkaffe Espresso Svart te

|                    |        |        |        |        |        |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Barn og unge 40 kg | 1,8 dl | 5,6 dl | 1,4 dl | 0,2 dl | 2,5 dl |
| Barn og unge 60 kg | 2,6 dl | 8,4 dl | 2,1 dl | 0,3 dl | 3,8 dl |
| Voksne 70 kg       | 3 dl   | 9,8 dl | 2,5 dl | 0,4 dl | 4,5 dl |
| Gravide og ammende | 1,5 dl | 4,9 dl | 1,2 dl | 0,2 dl | 2,2 dl |



**Gravide og ammende bør begrense inntaket sitt av koffein mest mulig fordi:**

- gravide skiller ut koffein to-tre ganger langsommere enn andre
- koffeininntaket påvirker fosteret i magen/barnet som ammes



## Koffein og helseeffekter (2)

Maks antall desiliter før flere mulige **negative helseeffekter\***

\* Uro, angst, atferdsproblemer (manglende impulskontroll, utagering og aggressivitet, særlig hos barn og unge), økt hjerterytme og pustefrekvens, dehydrering og høyere blodtrykk. I tillegg abstinenssymptomer (hodepine, angst, tretthet, økt irritabilitet) ved brå slutt etter regelmessig inntak.



Energidrikk Coladrikk Filterkaffe Espresso Svart te

|                    |         |       |        |        |         |
|--------------------|---------|-------|--------|--------|---------|
| Barn og unge 40 kg | 3,8 dl  | 12 dl | 3 dl   | 0,5 dl | 5,5 dl  |
| Barn og unge 60 kg | 5,6 dl  | 18 dl | 4,5 dl | 0,7 dl | 8,2 dl  |
| Voksne 70 kg       | 12,5 dl | 40 dl | 10 dl  | 1,5 dl | 18,1 dl |
| Gravide og ammende | 6,3 dl  | 20 dl | 5 dl   | 0,7 dl | 9 dl    |



**Gravide og ammende bør begrense inntaket sitt av koffein mest mulig fordi:**

- gravide skiller ut koffein to-tre ganger langsommere enn andre
- koffeininntaket påvirker fosteret i magen/barnet som ammes



NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK  
for familier hyperkolesterolemi



NKT for FH

# Koffeinholdige drikker

## Praktiske råd

400 mg koffein er **maks** inntak *per* døgn og tilsvarer:



Eller



(1 kopp kaffe/te = 2 dl)

# Drikk vann!

- Vann som tørstedrikk
- Skummet melk (søt eller sur)
- Te, traktekaffe og pulverkaffe
- Sukkerfrie drikker: brus, kullsyreholdig vann og saft uten tilsatt sukker



# Drikke

## Begrens sukkerholdige drikker

| Drikke                | Sukkerbiter per 0,5 L drikke                                                         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Energidrikker         |    |
| Brus                  |    |
| Juice                 |    |
| Sjokolademelk         |    |
| Iste                  |    |
| Søt hvitvin           |  |
| Brus light/saft light |                                                                                      |

# Energidrikker

- Inneholder mye sukker og koffein
- Begrens inntak
- 0,5 l boks inneholder 160 mg koffein og tilsvarer to kaffekopper

*For barn og unge 40-60 kg  
er ca. 1 glass (1,5-2,5 dl)  
nok for å oppnå maks  
daglig koffeininntak*



## Andre hjertevennlige råd: **Salt**

- Høyt saltinntak kan øke blodtrykket, som er en risikofaktor for hjerte- og karsykdom
- 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
- 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: Praktiske råd

- Hvordan gjøre endringer:
  - Bli bevisst kostholdet ditt
  - Innfør *én* endring om gangen
  - 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 1-2 timer hver dag
  - Moderat/høy intensitet
- Voksne og eldre:
  - Minst 2,5 time moderat intensitet per uke
  - Eller minst 1 time og 15 min høy intensitet per uke



# Fysisk aktivitet

## Praktiske råd



Gå trapper



Løpe/gå



Sykling for  
eksempel  
til/fra jobb



Lagidrett



Styrketrening for  
unge og eldre



Hage-/husarbeid

# Fysisk aktivitet

## Praktiske råd

*Hver av boksene tilsvarer anbefaling om moderat eller høy intensitet:*



Rask gåtur 20 min  
mandag-fredag



Sykling 30 min  
en dag per uke



Styrketrening  
2 x 30 min per uke



Lagidrett  
1 time i uke



Hagearbeid  
30 min i uke



Løpetur  
30 min i uke



Gruppetime  
60 min i uke



Husarbeid  
30 min i uke

# Oppsummering

## Kostholdsråd ved høye blodlipider

### Spis mindre mettet fett og bytt det med umettet fett. Spis:

- daglig 3 porsjoner meieriprodukter med mindre fett. Velg meieriprodukter med mindre fett: melk og yoghurt med under eller lik 0,7 g fett, matlagingsprodukter med under eller lik 10 g fett og ost med under eller lik 20 g fett per 100 g matvare
- oftere fisk og sjømat, bønner og linser fremfor rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet rødt og hvitt kjøtt
  - 300-450 g fisk i uken, inkludert 200 g fet fisk
  - Maks 350 gram rødt kjøtt ukentlig. Velg kjøtt og kjøttprodukter med under 10 g fett, helst under eller lik 5 g fett per 100 g matvare
- planteoljer og flytende eller myk margarin, fremfor smør, hard margarin og tropiske oljer som palme- og kokosolje
- matvarer laget av planteoljer slik som majonespålegg, pesto og planteoljebaserte leverposteier og dressinger
- nøtter (20-30 g daglig), mandler, frø, avokado og oliven
- minst mulig godteri, snacks og søte bakervarer

### Spis rikelig med fiberrike matvarer. Spis:

- minst fem, helst åtte porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig.
- 90 g fullkornsprodukter hver dag
- bruk belgvekster jevnlig

### Spis minst mulig kolesterolrike matvarer

**Gjør helgekosen sunnere**

**Drikk minst mulig alkohol**

**Velg filtrert kaffe**

**Drikk vann!**

# Vegetarisk og vegansk kosthold

## ved høye blodlipider

# Vegetariske og veganske basismatvarer

- det beste er hjemmelaget mat -

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



# 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

# Kokos- og palmeolje

- Vegetariske og veganske matvarer kan se sunne ut, men hvis de er laget av kokosfett, inneholder de mye mettet fett
- «Vegetabilsk olje» kan være kokosolje eller palmeolje som inneholder mye mettet fett
- Matvarer som ofte er tilsatt kokosfett/palmeolje:
  - Kjeks, kaker, chips
  - Ferdigprodukter og kjøtterstatninger
  - Vegansk ost, yoghurt, is og noen typer margarin
- Det er anbefalt at du oftest velger produkter som er laget uten kokosfett



# Vegetarisk og vegansk pålegg

## 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

## Vegetarisk



Velg produkter med  
høy andel belgvekster  
og grønnsaker



## Vegansk



# To middager

Vegetarburger med  
fint brød og helfet dressing



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

Vegetarburger med høy andel  
belgvekster og grønnsaker, grovt  
brød og dressing med mindre fett



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

# Veganske plantedrikker

Eksempler har under 1 % mettet fett per 100 g

*Velg usøtet plantedrikk  
tilsatt kalsium laget uten  
kokos*



*Vær oppmerksom på at  
baristavarianter  
inneholder fett tilsvarende  
hmelk*



# Veganske yoghurterstatninger

Eksempler har under 5 % mettet fett per 100 g

*Velg oftest veganske  
erstatninger laget  
uten kokos*

*1,5 dl yoghurt-erstatning  
(8 % fett) basert på kokos  
inneholder ca. 12 g fett:*



# Veganske matlagingsprodukter

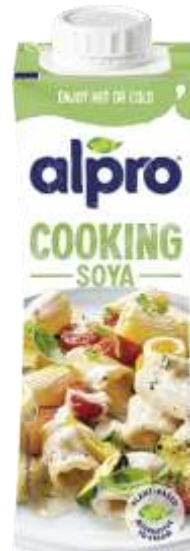
Eksempler har under 1 % mettet fett per 100 g

Velg veganske  
erstatninger laget  
uten kokos

2,5 dl helfet (21 % fett)  
kokosmelk til matlaging  
inneholder 51 g fett:



Lite mettet fett  
sammenlignet  
med helfet  
kokosmelk



# Vegansk plantemargarin og matoljer

*Velg oftest veganske  
erstatninger laget  
uten kokos*



*Er margarinen  
hard å smøre ut ved  
kjøleskapstemperatur,  
inneholder den mye  
mettet fett*



*Anbefalte  
planteoljer:  
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 lege 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 |

# Vegetarisk og vegansk kosemat med lite mettett fett

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



# Hjertevennlige oppskrifter



# Kjøleskapsgrøt med banan og yoghurt



## Ingredienser (1 porsjon):

- 1 stk banan
- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl lettmelk 0,5 %, skummet melk eller plantedrikk uten kokos
- 50 g gresk yoghurt 2% fett
- ¼ ts kanel
- Topping:*
- 10 gram mandler
- 1 ss eplemos

## Slik gjør du:

Mos halvparten av bananen sammen med havregryn i en skål.

Tilsett melk, yoghurt og kanel, og bland godt. Dekk til og sett grøten i kjøleskapet natten over eller i minimum 4 timer.

Skjær resten av bananen i skiver og grovhakk mandlene ved servering. Topp grøten med eplemos, bananskiver og mandler.

# Raske scones



## Ingredienser:

2 ss myk margarin, smeltet  
2,5 dl lettmelk 0,5 % fett eller skummet kulturmelk  
1 ss bakepulver  
1 ts sukker  
0,5 ts seltin  
3 dl sammalt hvete (kan ev bruke grov müsli med eller uten tørket frukt)  
2 dl hvetemel  
2 dl havregryn

## Slik gjør du:

Ha smeltet margarin og melk i en bakebolle. Rør inn bakepulver, sukker og seltin. Tilsett melet og elt til deigen blir smidig. Fordel deigen ut på et bakebrett med bakepapir. 1,5 ss deig holder til en scone. Stekes på 240 grader i 10-15 minutter midt i ovnen.

# Pannekaker med havregryn



## Ingredienser:

- 3 stk egg
- 5 dl lettmelk 0,5 %
- 3 ss vann
- 1/4 ts salt
- 2 ss flytende margarin
- 3 dl hvetemel
- 1 dl havregryn
- 2 ss flytende margarin til steking

## Slik gjør du:

Visp egg, melk og vann i en stor bolle. Rør inn flytende margarin.

Bland inn de tørre ingrediensene og la røren svelle i 15-20 minutter før du steker pannekakene.

Ha litt flytende margarin i stekepanna før steking for et godt stekeresultat. Tilsett 1 dl pannekakerøre og fordel utover ved å vippe stekepannen. Snu pannekaken forsiktig og stek videre til den er gjennomstekt ca. 30 sekunder.

Pannekakene kan serveres med yoghurt og bær, eller med det du ønsker av pålegg som du ville brukt på brødkiven.

# Wraps med cashewpanert blomkål



## Ingredienser (4 porsjoner)

1 stk blomkål  
2 stk egg  
200 g cashewnøtter  
1 ts salt  
1 ts hvitløkspulver  
1 ts paprikakrydder  
1 ts chilikrydder  
1 ss maisenna

### *Topping:*

1 stk granateple  
½ rødkål  
12 stk små tortillalefser  
120 g majones  
1 pakke feldsalat  
100 g lett revet ost

## Slik gjør du:

Sett ovnen på 185 grader varmluft. Skyll og rens blomkålen og kutt den i små buketter (2-3 cm i diameter)

Visp sammen egg i en egen skål. Ha cashewnøtter, krydder og maisenna i en foodprosessor og kjør til nøttene er hakket i små biter. Ha cashewblandingen i en grunn skål.

Dypp hver blomkålbukett i egg og deretter i cashewblandingen. Hjelp til med skje for å dekke alle sider.

Plasser de panerte blomkålbukettene på et stekebrett dekket med bakepapir. Stek i 15-20 minutter midt i ovnen til de er gylne.

Del granateple i to og rens ut kjernene. Skjær rødkål i tynne strimler. Varm tortillalefsene etter anvisning på pakken. Fyll lefsene med blomkålbukettene, rødkål, granaplekjerner, salat. Topp med majones og revet ost.

# Lakseburger med avokadokrem



## Ingredienser (4 porsjoner)

- 4 stk lakseburgere
- 4 stk grove hamburgerbrød
- 500 g potetbåter, bakte
- 2 stk avokadoer
- 1 dl rømme
- salt og pepper
- 1/2 lime
- 50 g ruccolasalat
- 1 mango
- 1/2 rødløk

## Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.

Kutt potetene i båter, krydre med salt og pepper og bland i litt nøytral olje. Ovnsbak i 20-30 minutter.

Mos sammen avokado, rømme, salt, pepper og limesaft.

Del mango og rødløk i tynne skiver.

Pensle lakseburgerne med nøytral olje og krydre med salt og pepper. La de gjerne ligge i romtemperatur i 15 minutter først.

Varm stekepannen og stek i 2 minutter på hver side.

Varm hamburgerbrødene og anrett lakseburger med avokadokrem, rucola og topp med mango og rødløk.

Nyt sammen med potetbåter eller annet ønsket tilbehør.

# Seibiff med løk og remulade



## Ingredienser (4 porsjoner)

700 g seilfilet uten skinn og bein

1 dl hvetemel

Salt og pepper

Rapsolje

*Tilbehør:*

2 stk gule løk

1 ss sukker

Saft og skall av 1/2 sitron

4 gulrøtter

*Remulade:*

2 dl majones

2 ts kapers

1 ss sylteagurk

Salt og pepper

sitronsaft

## Slik gjør du:

Skjær seien i serveringsstykker. Bruker du fryst seiblokk kan du dele den i biter i ønsket størrelse og tine de. Tørk fiskestykkene godt med tørkepapir. Vend stykkene i hvetemel, salt og pepper og stek dem i olje i en varm stekepanne, ca. 2 minutter på hver side.

*Tilbehør:* Skjær løken i tynne skiver. Smelt margarin med sukker i stekepannen og brun løken i margarin. Tilsett sitronsaft og -skall og la det surre til det blir mykt. Smak til med salt og pepper. Riv gulrøtter med et rivjern.

*Remulade:* Du kan gjerne bruke kjøpt remulade. Hvis du ønsker å lage: Finhakk kapers og sylteagurk. Rør sammen majones, kapers og sylteagurk og smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Server seibiffen med løk, remulade, revne gulrøtter og kokte poteter

# Lettere fiskesuppe



## Ingredienser (4 porsjoner):

|                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1/2 løk                           | 500 g fiskefilet (skinn- og beinfri) |
| 2 fedd hvitløk                    | 1 dl lett matfløte                   |
| 2 stk gulrot                      | 50 g erter, frosne                   |
| 1/2 sellerirot                    | 1/2 ss sitronsaft                    |
| 1 ss flytende margarin            | 100 g reker (ferdig rensset)         |
| 1 liter fiskekraft eller -buljong | 1 ss fersk gressløk, finhakket       |
| 2 dl lettmelk                     |                                      |
| 3 ss hvetemel                     |                                      |
| 1/2 ts salt                       |                                      |
| 1/4 ts pepper                     |                                      |

## Slik gjør du:

Finhakk løk og hvitløk. Skrell og skjær gulrot og sellerirot i like store biter, ca. 1,5-2 cm. Ha margarin i en stor gryte på middels varme. Stek løk og hvitløk i ca. 2-3 minutter til løken er blank og myk. Tilsett gulrot og sellerirot og hell over fiskekraft eller –buljong. Kok opp og la alt småkoke i 5 minutter. Visp melk og hvetemel sammen til en klumpfri jevning. Hell jevningen over i gryten og kok opp. La suppen småkoke på lav varme i 10 minutter slik at melsmaken forsvinner. Smak til med salt og pepper. Skjær fisken i 2-3 cm store terninger. Ha bitene i suppen og la de trekke i 5 minutter. Rør fløten forsiktig inn og tilsett ertene. Varm opp suppen nesten til kokepunktet uten at den koker på nytt. Smak til med sitronsaft og server fiskesuppen toppet med reker og finhakket gressløk.

# Tacopasta



## Ingredienser (4 porsjoner)

- 400 g pastaskruer
- 400 g karbonadedeig med 1 pk tacokrydder
- 2 ss flytende margarin
- 400 g hakkede tomater
- 1 stk løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 160 g maiskorn
- 1 stk rød paprika i små terninger
- 150 g revet lettost

## Slik gjør du:

Kok pasta etter anvisning på pakken. Hell av vannet og ha den ferdigkokte pastaen over i en bolle.

Ha flytende margarin i en kjele på middels høy varme. Tilsett løk og stek under omrøring i 1-2 minutter.

Har du rester av karbonadedeig fra taco, bruk dette eller stek karbonadedeig med tacokrydder som anvist på krydderpakken. Ha tacodeigen, hvitløk og hakkede tomater i kjelen med løk. Kok opp og senk temperaturen. La sausen småkoke under lokk i 15 minutter. Ha kjøttsaus over pastaskruene og bland sammen. Bland inn mais og paprika.

Server tacopastaen toppet med revet ost.

# Kyllingkjøttboller med chili



## Ingredienser (26-28 stk)

- 1 stk rød chili
- 1 stk løk
- 2 fedd hvitløk
- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 ss potetmel
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 1 l kyllingkraft eller -buljong
- 2 ss flytende margarin

## Slik gjør du:

Rens chilien for frø. En enkel måte å gjøre det på er å først rulle chilien mellom bordplaten og hånden, og så skjære et snitt på langs og riste ut frøene.

Kjør chili, løk og hvitløk i en foodprosessor til alt er finhakket.

Ha kyllingkjøttdeig i en bolle sammen med de finhakkede grønnsakene, potetmel, salt og pepper. Bland godt. Bruk hendene og form kjøttboller av ca. 20 g farse. Det gir middels store kjøttboller. Kok opp kyllingkraft eller -buljong og la det stå på rett under kokepunktet. Varm en stekepanne på sterk varme med flytende margarin. Brun kyllingkjøttbollene til de får en fin stekefarge på alle sider. Legg deretter bollene i kraften og la de trekke til de er gjennomkokte, det tar ca 8-10 minutter.

Hell av kraften og server kyllingkjøttbollene på ønsket måte.

# Søtpotet- og gulrotsuppe



## Ingredienser (4 porsjoner):

- 1 løk, finhakket
- 1 ss flytende margarin
- 6 gulrøtter
- 1 stk søtpotet (ca 350 g)
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 1 rød chili, finhakket
- 2 ss fersk ingefær, revet
- 1,5 ss paprikapulver
- 1,2 l kylling- eller grønnsaksbuljong
- ¼ ts pepper
- 1 dl vegansk fløteerstatning uten kokosfett

## Ristede gresskarkjerner:

- ½ ts rapsolje
- 4 ss gresskarkjerner
- ½ ts flaksalt

## Slik gjør du:

Varm opp flytende margarin i en gryte på middels sterk varme. Stek løken under omrøring til den er myk og blank. Skrell og skjær gulrøtter og søtpotet i like store terninger. Ha i gryten sammen med hvitløk, chili, revet ingefær og paprikapulver. Hell over buljong, salt og pepper. Kok opp og la alt koke i ca. 20 minutter, til grønnsakene er helt møre. Kjør suppen glatt med stavmikser eller i en blender. Rør inn vegansk fløteerstatning og smak til med pepper og mer salt om nødvendig.

## Gresskarkjerner:

Ha rapsolje i stekepannene på middels sterk varme. Stek gresskarkjernene til de begynner å få litt farge. Tilsett salt og avkjøl. Server suppen med ristede gresskarkjerner.

# Gryte med rotgrønnsaker og byggryn



## Ingredienser (4 porsjoner):

|                                          |                           |
|------------------------------------------|---------------------------|
| 1 ss flytende margarin                   | 1,5 ss worcestershiresaus |
| 150 g sjampinjong                        | 1,5 ss hvitvinseddik      |
| 1 finhakket løk                          | 1/2 ts salt               |
| 2 fedd hvitløk, finhakket                | 1/4 ts pepper             |
| 200 g byggryn eller middagsris av bygg   |                           |
| 4 gulrøtter                              |                           |
| 1 rød chili, finhakket                   |                           |
| 1 stk sellerirot (500 g)                 |                           |
| 2 stk pastinakk (250 g)                  |                           |
| 10 dl grønnsaksbuljong eller -kraft      |                           |
| 2 ss tomatpuré                           |                           |
| 1,5 ss sterk sennep (for eksempel Dijon) |                           |

## Slik gjør du:

Start med å gjøre klar alle grønnsakene: Rens og skjær sjampinjongene i skiver. Finhakk løk og hvitløk. Skrell gulrot, sellerirot og pastinakk og skjær i like store terninger på ca. 2x2 cm. Varm opp flytende margarin i en stor tykkbunnet gryte på middels sterk varme. Brun sjampinjongskivene på begge sider og løft dem ut av gryta. Ha finhakket løk i gryta og stek til den er blank og myk i 2 til 3 minutter. Tilsett hvitløk byggryn og rotgrønnsaker. Hell over grønnsaksbuljong til de dekker grønnsakene, pluss litt til.

Bland sammen tomatpuré, sennep, worcestershiresaus og hvitvinseddik i en liten skål og rør dette inn i gryteretten.

Kok opp gryten. Senk temperaturen og la gryten småkoke til byggrynene og grønnsakene er møre. Det tar ca. 20 minutter. Tilsett mer kraft eller buljong dersom du synes gryteretten blir for tykk. Ha soppen i gryta og smak til med salt og pepper.

# 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:

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.

Vend kikertene i olivenolje og salt, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir.

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.

Bland sammen alle krydderiene, og vend de nystekte kikertene i krydderblandingen.

De bør serveres varme, da sprøheten forsvinner etter hvert som de blir avkjølte.

# Pistasjboller



## Ingredienser:

1 kg hvetemel, siktet  
6 dl skummet melk  
1 ss sukker  
1,2 dl sukrin gold  
1 pose tørrgjær  
2 ss kardemomme  
½ ts seltin  
1 egg  
100 g flytende margarin

## Fyll:

74 g pistasjnøtter  
75 g cottage cheese mager vanilje  
6 stk dadler uten stein  
50 g flytende margarin

## Slik gjør du:

Bland alt det tørre sammen. Varm opp melk og flytende margarin til ca. 38 grader. Bland det tørre med det våte og kjør i kjøkkenmaskin i ca. 10 minutter for en smidig deig. Tilsett et romtemperert egg til slutt og bland i deigen til deigen slipper bollen. Hev i ca. 1 time.

Kjør ingrediensene til fyllet i en foodprosessor til en glatt masse. Kjevle deigen til en stor firkant. Fordel fyllet på midten og brett inn endene oppe og nede slik at fyllet blir liggende inni. Kjevle ut til rektangelet blir litt tynnere igjen. Skjær remser fra topp til bunn med ca. 5 cm bredde, og skjær den på midten igjen fra bunnen med ca. 2 cm til overs øverst. Snurr hver remse og surr de igjen inn i hverandre der endene ender under bolla. (Slik at de ser ut som det er en snurr/flettet). Stek på 180 grader i ca 15 minutter. Nyt!



NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK  
for familier hyperkolesterolemi



NKT for FH

# Chiapudding med peanøttsmør og blåbær



## Ingredienser (4 porsjoner)

4 dl lettmelk 0,5 % fett

1 dl vann

1 ss lønnesirup

4 ss peanøttsmør

4 ss chiafrø

¼ ts salt

### *Topping:*

Friske blåbær eller 8 ts blåbærsyltetøy

4 ts peanøttsmør

## Slik gjør du:

Ha melk og vann i en bolle. Tilsett lønnesirup og peanøttsmør og rør ut.

Tilsett chiafrøene, rør om og la blandingen stå 5 minutter.

Rør om igjen. Fordel pudding i porsjonsglass hvis du ønsker det. La puddingen stå kaldt natten over.

Topp med 1 ts peanøttsmør, blåbær eller 2 ts blåbærsyltetøy per glass ved servering.

# Laget av

- Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi og Lipidklinikken, Oslo universitetssykehus, versjon 3, 2025
- Arbeidet er støttet økonomisk av 1 kr til Hjertesaken, Lipidklinikken og Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi ved Oslo universitetssykehus



**NKT for FH**

Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi



**NASJONALT KVALITETS- OG KOMPETANSENETTVERK**  
for familiær hyperkolesterolemi