



VÆLG FULDKORN

Kostfibre, særligt fra havre, nedsætter indholdet af kolesterol i blodet. Fibre findes i rugbrød, groft knækbrød og groft brød, gryn, fuldkornspasta og fuldkornsrís, samt i visse frøskaller, f.eks. HUSK®. Rugbrød og rugknækbrød har det højeste fiberindhold. Gryn fra havre eller rug er også gode fiberkilder. Mængden af fibre i brød kan variere, men ser man efter "fuldkornsgødet", er der en del hele eller forarbejdede kerner i brødet og dermed et højt fiberindhold.

VÆR FYSISK AKTIV

Motion har stor betydning for vægt og trivsel, men har også positiv indflydelse på hjerte og kredsløb. Alle former for motion er godt. Sørg for minimum 30 minutters motion hver dag.

SLUK TØRSTEN I VAND

Kroppens behov for væske er i alt 1-1,5 liter hver dag. Evt. mere, hvis du motionerer. Vælg vand og mineralvand. Te og kaffe tæller med som væske.

HUSK HUSK®

Et supplement til sunde kostvaner kan være at tage HUSK®. HUSK® er et fibertilskud, der sammen med sund mad kan være med til at nedsætte mængden af det dårlige kolesterol i blodet. HUSK® kan ikke erstatte eventuel medicin mod forhøjet kolesterol.

HUSK®-FIBRE

HUSK® har et fiberindhold på hele 85 % og er mest kendt for sin virkning på forstoppelse, irritabel tyktarm og diarré. Pga. det høje fiberindhold nedsætter HUSK® imidlertid også mængden af det dårlige kolesterol i blodet.

TILSKUD AF HUSK®

HUSK® kan tages som et dagligt fibertilskud og fås både som kapsler og som pulver. HUSK® pulver kan tages i vand eller juice, eller drysses på syrnede mælkeprodukter eller blandes i grød og brød. Tre teskefulde pulver eller 10 kapsler to gange om dagen er normalt nok. Det er vigtigt at drikke et til to glas vand, efter at man har indtaget HUSK®.

HUSK® kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og i supermarkedet.

HUSK®

Dine daglige fibre



HUSK PRODUCTS

W. Ratje Frøskaller ApS

Kirstinehøj 34 • 2770 Kastrup

Tlf. 32 51 96 00 • info@husk.dk • www.husk.dk



HUSK®

god mad og motion
livet igennem

FREDERIKSBERG POSTVEJ 4, 5 | FB-KOMMUNIKATION 112335 SENEST REVIDERET JUNI 2011



Af klinisk diætist Mette Borre



HUSK GOD MAD OG MOTION - LIVET IGENNEM

Mad er både næring og nydelse – livet igennem. Sund mad og motion øger både trivsel og velvære. Selv små tiltag og omtanke i dagligdagen kan virke positivt på din vægt og dit hjerte.

KOLESTEROL OG DIT HJERTE

Kolesterol er et livsvigtigt fedtstof i vores krop. Der findes både godt og dårligt kolesterol i blodet. For meget af det dårlige kolesterol - LDL kolesterol - øger risikoen for blodpropper. Det gode kolesterol – HDL kolesterol - modvirker åreforkalkning og dermed blodpropper.

Mængden af det dårlige kolesterol påvirkes blandt andet af, hvad man spiser. Mad med et højt indhold af mættet fedt øger således indholdet af kolesterol i blodet. Sund mad påvirker derimod kolesterolet i gavnlig retning og har en god indflydelse på vægt og velvære.

VÆR BEVIDST, NÅR DU VÆLGER FEDT

Det sunde fedt – umættet fedt – findes primært i planteolier og i fisk. Det umættede fedt opdeles i to former, enkeltumættet og flerumættet fedt. Fede fisk som makrel, laks og hellefisk har et højt indhold af flerumættet fedt. Olier som vindrukerneolie og solsikkeolie samt smørbart plantefedtstof til brød har også et højt indhold af flerumættet fedtstof.

Enkeltumættet fedtstof findes i raps- og olivenolie, flydende margariner, plantefedtstof til brød samt i mandler, nødder, frø og avocado. Vælg derfor olie eller flydende margarine, når du tilbereder din mad. På brød bør anvendes smørbart plantefedtstof.

Spis gerne mandler og nødder, f.eks. valnødder. Mandler og nødder er et godt alternativ til slik, kager, chips og lignende. Husk dog på, at der er et højt indhold af energi (brændstof) i nødder og mandler. Undgå kokos, da det har et højt indhold af mættet fedt.

VÆLG DET MAGRE

Smør, hårde margariner og svinefedt indeholder meget mættet fedtstof og øger dermed indholdet af det dårlige kolesterol i blodet. Sødmælk, fløde, cremefraiche, ost, kød og pålæg med et højt indhold af fedt samt kager og is har også et højt indhold af mættet fedtstof. Vælg derfor magert kød og skær synligt fedt væk. Vælg magre mælkeprodukter som f.eks. skummetmælk, minimælk, kærnemælk og yoghurt med maks. 0,7 g fedt pr. 100 g af varen.

SE PÅ DEKLARATIONEN

Fedtindhold pr. 100 g:

Mælk	maks. 0,7 g
Mælkeprodukter	maks. 0,7 g
Ost	maks. 30+ / 18 g
Kød og pålæg	maks. 10 g
Færdigretter	maks. 5 g

SPIS MERE FISK

Spis gerne fisk flere gange i løbet af ugen. Variér mellem forskellige typer – fede og magre. De fede fisk (laks, makrel, hellefisk og sild) har et højt indhold af flerumættet fedt, de såkaldte n-3 eller omega 3 fedtsyrer, der er særligt gavnlige i en hjerteirrig kost. De magre fisk (rødspætte, torsk og sej) kan også fint indgå som en del af en sund hverdag. Det anbefales at spise 200-300 g fisk om ugen, f.eks. to varme måltider om ugen med fisk, eller fiskepålæg hver dag til frokost. Skaldyr og rogn fra fisk kan indgå, da indholdet af fedt er lavt.

FRUGT OG GRØNT ER GODT

Frugt og grøntsager giver vitaminer, mineraler og fibre og har et lavt indhold af fedt. Det anbefales at spise 300 g frugt og 300 g grøntsager om dagen. Grøntsager kan spises rå, men må også gerne være kogte eller tilberedt i ovn eller i suppe. Forskellige typer af frugt bør spises hver dag. Frugt er også henkogt frugt og frugtgrød.

